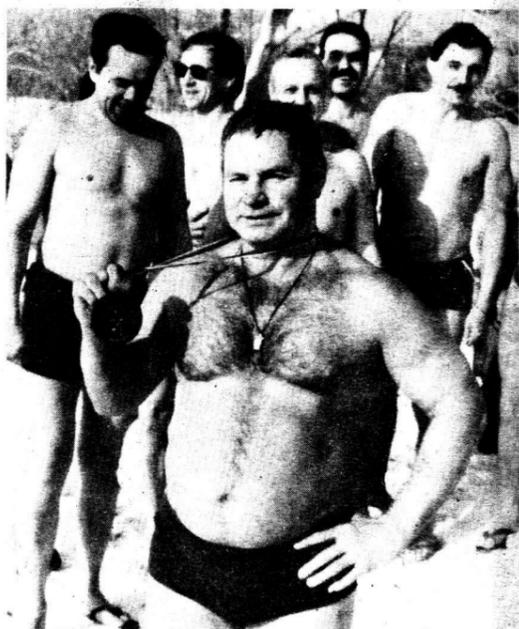


Юбилей



МАГНИТОГОРСКИЙ МЕТАЛЛ

... Фасонно-литейный цех. Сталеплавильное отделение. Площадка перед мартеновскими печами-малютками в любое время года продувается всевозможными сквозняками. Подручные и сталевары, проделав работу, спешат в пульт управления: кому простывать охота! Лишь Михаилу Кузьмичу Мельникову, сталевару-ветерану все ни почем: никакие сквозняки, жара или мороз его одолеть не могли.

— А что ему, морю, делается? — поговаривали его коллеги по работе. — На улице холодрыга, а Кузьмич — в одном простеньком пиджаке и футболке. И хоть бы что!

В минувшую субботу любители зимнего плавания собрались на городской спасательной станции, чтобы поздравить Михаила Кузьмича Мельникова с тридцатилетним юбилеем. Ровно три десятилетия назад он впервые окунулся в

пруроби. И с тех пор — ни одного пропуска. Юбилей перед очередным купанием поздравили, вручили памятную медаль, ценный подарок. А затем, за чашкой чая, спросили:

— Кузьмич, что заставило тебя заняться зимним купанием?

— Закончив ремесленное училище N 13, стал работать в третьем мартеновском цехе. Простуды просто замучили. И вот как-то попал мне в руки журнал "Спортивная жизнь России". В том номере была большая статья про моржевание в проруби. Решил попробовать. Через месяц сразу сказались результаты: простудные заболевания больше не беспокоили, да и чувствовал себя лучше. С тех пор ни одного больничного за тридцать лет. А всего на ММК проработал 34 года.

Зимнее купание Кузьмич совмещал с занятием греко-римской борьбой. Был чемпионом города, области, участвовал в республиканских соревнованиях. Очень любит выезжать на природу. Но старается так организовать свой поход, чтобы на пути обязательно попался водоем, и можно было купаться.

— Однажды, когда еще работал в цехе, — рассказывает Мельников, — за высокие производственные показатели дали мне бесплатную путевку в дом отдыха "Карагайский бор". Природа там — чудо! И питание было "на высоте". Только не было водоема. Первое время спасался холодным душем. Но это не то, нужен был естественный природный водоем. Словом, выдержал я там неделю и уехал домой. В тот же день отправился на заводской пруд и не вылезал из воды часа полтора. Душу отводил...

Михаил Кузьмич Мельников уже три года, как на заслуженном отдыхе. Нелегкое финансовое положение пенсионеров заставило и Кузьмича податься "на заработки". Сегодня он — спасатель на городской спасательной станции, ведет большую пропаганду зимнего плавания. Здесь с его участием организован городской клуб моржей, членами которого стали десятки горожан. Большая часть из них — работники ММК.

На сей раз перед Крещением пригласили Отца Фрола, который освятит прорубь. Многие новоявленные моржи очень благодарны Мельникову за полезные советы. Кузьмич всем говорит:

— Сразу в воду не лезьте. Вначале попроси у водички здоровья. Заранее поблагодари ее за данную тебе энергию и частичку здоровья. Всегда отнесись к воде с уважением.

Все так и поступают. И, действительно, никому она еще вреда не принесла, даже тем, кто впервые скупнулся в проруби.

— Сказать, что я не боялся сразу опуститься в ледяную воду, нельзя, — рассказывает водитель Сергей Рыбин. — Но Михаил Кузьмич успокоил, убедил. Научил говорить при этом добрые слова. И, правда, холод воды не так сильно ощутил. Но зато после купания — большой прилив бодрости, хорошего настроения. Меня проперировали по поводу туберкулеза легкого. Прошло уже несколько лет, но какое-то неприятное ощущение в легком оставалось. Но как только стал регулярно купаться в холодной воде — все исчезло.

Порой, за день Михаил Кузьмич окунется в проруби два-три раза.

— Не часто ли, Кузьмич?

— Нет. Захотелось — пошел, окунулся. От этого настроения хуже не становится.

— Получается, что ты, сам не ведая, как бы повторяешь Порфирия Иванова?

— Об Учителе Иванове узнал года два назад: прочитал его "Детку", письма, советы. И удивился: многие действия, общение с природой, мысли у нас как-то совпадают. И, исходя из собственного опыта, тоже говорю людям: идите в природу, принимайте холодные ванны, не бойтесь. От этого станете добрее, здоровее. Возьмите тех же любителей-садоводов, например. Когда работают на своем участке, всегда ходят в обуви. Снимите ее, ходите по земле босыми. Здесь же, в саду, облейте водой или чаще купайтесь в ближайшем озере. Прикоснитесь к природе.

Отрицать доводы Мельникова — бессмысленно. Тридцатилетний стаж что-то, да значит. Сегодня Мельникову пятьдесят три года. Он постоянно бодр, здоров, а фигура у него — позавидуешь. Первое, что он делает, когда приходит на работу — чистит майну, искупается. Затем — за дела. И все у него в течение дня ладится.

Ю. ПОПОВ
Фото автора.

"Здравствуйте, люди добрые!"

Под таким заголовком не так давно в нашем "ММ" вышла полоска, которая была посвящена методике природного оздоровления Учителя — Порфирия Корнеевича Иванова. Материал этот вызвал интерес у многих магнитогорцев. В редакцию стали приходить письма с благодарностью, советами бывалых "ивановцев", а многие просят, чтобы подобная страничка "Здоровье", так ее условно называют читатели, выходила постоянно.

Может, наши авторы правы и следует прислушаться к их совету. Кто хочет болеть? Никто. Ну, тогда давайте попробуем. Но, чтобы эта страничка, действительно, получилась интересной и полезной необходима ваша помощь, то есть ваши письма, в которых бы вы поделились своим опытом оздоровления. И, может быть, не обязательно, чтобы вы занимались только системой Иванова, но и оздоровительным бегом, лыжами, атлетической гимнастикой, плаванием, велосипедом и т. д. Главное, что вы расскажете, как через терпение и, порой, боль, сумели преодолеть свои хвори и добыть бесценное здоровье.

Сегодня мы делаем маленькую попытку выпустить полоску здоровья "Наше богатство". Она получилась не полной. Но это — только начало.

Очень интересным получилось письмо Александры Георгиевны МАХУНОВОЙ.

... Сожалею, что поздно узнала о таком прекрасном человеке Учителе Иванове, которого, к сожалению, нет среди нас — живых. И все-таки он есть и будет среди нас, живущих на земле — такие люди никогда не умирают!. В советах П. К. Иванова все так близко схоже со святыми заповедями Иисуса Христа: "Не употребляй алкоголя, не кури!", "Люби окружающую тебя природу!", "Уважай старших — особенно пожилых людей!", "Помогай нуждающимся, чем можешь, бедному, больному, обиженному!", "Победи в себе лень, жадность, гордость, лицемерие!"

Это же чудесные советы, и исполнять их необходимо всем...

Письмо длинное. К тому же Александра Георгиевна прислала нам свое стихотворение. Стихи стали появляться, по ее утверждению, как только приняла душой "Детку" Иванова. Вот небольшой фрагмент тоже из большого стихотворения:

... С Природой мы, теряем связь

Обижена Природа
Лицо ее увяло в грязь
А грязь та — от народа...

Е. БЕЛИЦКИЙ, руководитель изостудии ММК:

— Считаю, что три года назад, начал жить по-новому. Я бы сказал по-настоящему. Годы прошлой жизни восторга теперь не вызывают. Все было, что греха таить. От такой жизни резко сдало здоровье: высокое давление, головные боли, "мотор" серьезно барахлил. "Проснулся" после того, как познакомился с системой оздоровления П. К. Иванова. Все эти годы дружу с закалкой-тренировкой Учителя. Это просто здорово. Какое-то волшебство. Правда, и здесь надо набраться терпения.

Подготовил подборку Ю. АЛЕКСЕЕВ.

УГОЛОК ЭРУДИТА

Отдел ведет В. БИРЮЛЬКИН

"И в шутку, и всерьез"

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

5. Человек, который каждый день едет по путевке. 6. Футляр, который может приложиться к ручке. 9. Ограничение, рождающее огорчение. 11. Внушительный сон. 12. Особый товар, выполняющий роль всеобщего эквивалента. 15. Указка (дорожн.). 17. "Летательный аппарат", имеющийся в каждой семье (шутл.). 18. "Распроклятая ты мошка! Мы тебя!". А он в окошко, да спокойно в свой... через море полетел. 19. Рыбакит. 20. Страна, где все есть (шутл.). 24. Уникальная рыба с белой кровью, обитающая в Антарктиде. 25. Одна из возможных комбинаций. 26. "...Петра Великого" (А. С. Пушкин). 29. Подбор и расстановка кадров (кинематографич.). 30. Море в рамке (шутл.). 31. Портовых дел мастер. 33. Инструмент насаждения мудрости. 34. Взаимные отношения, связанные с прошлыми обидами, неприязнью.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. То, что можно поставить ребром или повесить в воздухе. 2. Нечто прекрасное, выдающееся (иногда ироническое). 3. Старое название буквы "Ф" в русском алфавите. 4. Торжественный званый обед или ужин. 7. Громкоговор на шею (шутл.). 8. Реальная действительность. 10. Торчащее вверх перо или пучок перьев, украшающие спереди женский головной убор или прическу. 13. Самый избитый музыкальный инструмент (шутл.). 14. Древний глиняный музыкальный инструмент. 16. Группа наемных людей, обеспечивающая успех или провал артиста, спектакля, выступления. 18. Лошадина закуска (шутл.). 21. Домашняя "сберкасса". 22. Неудача, полная неудача. 23. Нечто неразгаданное, еще не познанное. 27. То, что держат за пазухой. 28. Прыжок, от которого голова идет кругом. 31. Автор музыки к к/фильмам: "Табор уходит в небо", "Мой ласковый и нежный зверь". 32. Звучащий язык.

Кроссворд Н. КЛЕЩЕРЕВА

РЕШЕНИЕ КРОССВОРДА С. РЯХИНА, ОПУБЛИКОВАННОГО 6 февраля.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Яблонская. 9. Кронштейн. 11. Аскет. 13. Итерация. 15. Риторика. 19. Украшение. 20. Анафема. 21. Витрина. 23. Жаворонок. 25. Настойка. 28. Ансамбль. 31. Солод. 33. Мартиника. 34. Честночок.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Дозор. 2. Комицу. 3. Тяга. 4. Скит. 5. Поприще. 6. Отпор. 8. Болт. 10. Йорк. 12. Крыша. 14. Андантино. 16. Остановка. 17. Громова. 18. Индиана. 22. Ореол. 23. Жакерия. 24. Каннист. 26. Арба. 27. Тахта. 29. Молот. 30. Лето. 31. Стан. 32. Дача.

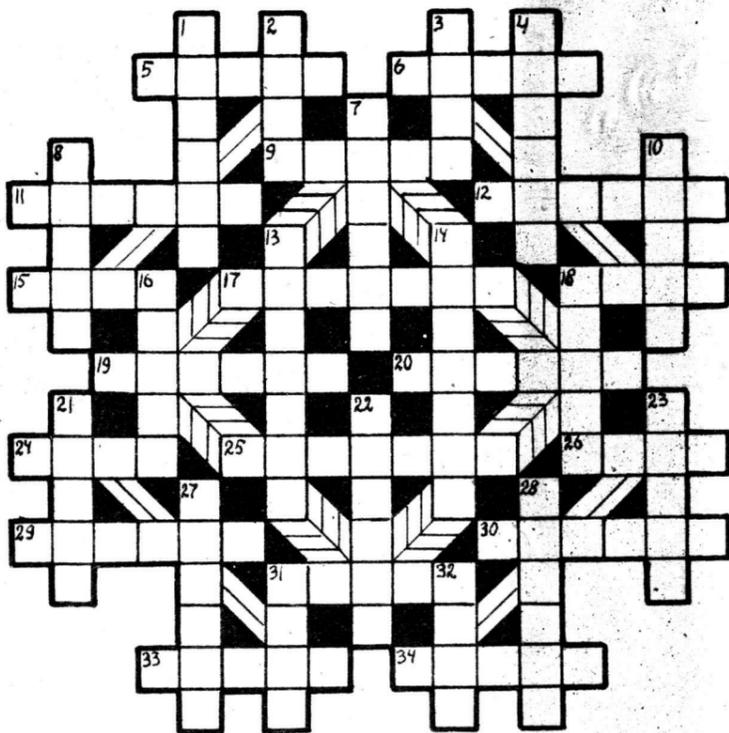
Криптограмма к кроссворду С. Ряхина: Чужой кроссворд — потемки.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД Н. КЛЕЩЕРЕВА, 13 ФЕВРАЛЯ.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Тулумбас. 7. Черномор. 9. Казарма. 11. Статист. 15. Денди. 16. Измор. 17. Няша. 18. Нрав. 19. Велосипед. 20. Аристофан. 23. Пеня. 26. Шлак. 28. Бисса. 29. Обуза. 30. Договор. 32. Караше. 33. Уаскаран. 34. Синеккура.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Бучарда. 2. Гала. 3. Зевс. 4. Ноктюрн. 6. Урания. 8. Оксана. 10. Монтекресто. 12. Температура. 13. Жито. 14. Фифи. 21. Смак. 22. Овод. 24. "Европа". 25. Яблочко. 26. Шабашка. 27. Арбитр. 31. Риал. 32. Крик.

Ответы на игру "С помощью цветов" (за 13 февраля 1993 г.): 1. Мальва. 2. Роданте. 3. Анемон. 4. Зверобой. 5. Левкой. Верно решили задачи Ф. Сапрыкин, А. Завертянская.



ПРЕДЛАГАЕМ УСЛУГИ

по выявлению технической новизны с целью патентования технологий и устройств. В комплексе услуг входит выявление новизны и изобретательского уровня, составление патентной формулы и остальных заявочных документов. Можно предложить охраноспособную техническую идею по вашей технологии или устройству, либо доработать и заявить вашу идею.

Гарантией успеха являются либо двухсот охраняемых документов, полученных на сделанные нами изобретения.

С предложениями по сотрудничеству обращаться письмом по адресу: 455001, Магнитогорск-1, абонентный ящик 66 "Патент".

МЕНЯЮ

2-комнатную квартиру 30 кв. м в районе кинотеатра "Современник" и 1-комнатную по ул. Тевосяна улучшенной планировки (санузл. раздельно) на 3-комнатную в Ленинском районе.

Обращаться по телефонам: 3-34-58 (раб.), 5-39-62.

Редактор
А. В. ПОДОЛЬСКИЙ

25 февраля 1993 года № 86-89

НАШ АДРЕС:

455002, ул. Кирова, 70. Телефоны: приемная — 3-75-70; зам. редактора, отв. секретарь — 3-76-04; корреспонденты — 3-07-98, 3-14-42, 3-47-04; фотокорреспондент — 3-47-04. Издатель — акционерное общество «ММК», 455002, Кирова, 93. За достоверность рекламы, объявлений, программ телевидения редакция ответственности не несет. Подписано в печать 24.02.93 г. в 15.00

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.

Адрес типографии: 455000, г. Магнитогорск, пр. К. Маркса, 69. Полиграфпредприятие Челябинскийформат. Объем 2 печ. листа. Офсетный способ печати с фотонабора Тираж 47900. Заказ № 471.