

"Спартак" — повержен. Следующий "Трактор"?

Хоккеисты московского "Спартака" еще не успели толком освоиться на магнитогорском льду и разбраться, кого из игроков "Металлурга" им следует больше всего опасаться, как нападающий нашей команды Сергей Осипов забросил две шайбы в ворота гостей. Так удачно начался первый матч "Металлурга" в 1/8 финала Кубка МХЛ с именитым московским клубом.

И в дальнейшем наши хоккеисты сыграли очень собранно, ответственно, не допуская себе малейших послаблений и настолько уверенно переиграли москвичей, что практически не оставили им никаких шансов. Окончательный счет — 7:4 (2:0, 3:2, 2:2) в пользу "Металлурга". А Сергей Осипов в третьем периоде забросил свою третью шайбу в этой игре и уже в третий раз в нынешнем сезоне сделал "хет-трик". Остальные голы на счету В. Громилина, И. Старковского, И. Князева и С. Могильщикова.

В ответных матчах, которые прошли в Москве 5 и 6 марта, "Металлургу" удалось в третьем решающем матче вновь одолеть "Спартак" со счетом 6:4. Матчи проходили на редкость упорно, даже жестко. Все понятно: ведь проигравший прекращал борьбу за Кубок МХЛ. Очередным соперником наших хоккеистов будет челябинский "Трактор".

В. РЫБАЧЕНКО.

Фестиваль бегунов



В легкоатлетическом манеже объединения Физ "Магнит" проводился "Фестиваль бега" среди юношей. Кроме команд ММК в нем приняли участие бегуны из Миасса, Еманжелинска, Копейска, Кыштыма.

В первый день проводились эстафеты 10х1000 метров среди юношей и 5х1000 метров — среди девушек. В этих стартах победили команды Миасса.

Во второй день проводились забеги с выбыванием для каждого возраста отдельно, на дистанции 1200 метров. Забеги с выбыванием проводились впервые. Они получились эмоциональными и быстрыми.

Подобные соревнования мы позаимствовали у велогонщиков, — рассказывает тренер Иван Николаевич Назукин. — Старты с выбыванием учат молодых бегунов тактике, умению мыслить на дистанции. Забеги было много, много и победителей: наших и гостей фестиваля.

— Вообще задумка была на большее. Но многие команды не смогли приехать из-за фи-



нансовых проблем и, похоже, мы не совсем удачно выбрали время проведения фестиваля. И все равно праздник удался. Генеральным спонсором являлось акционерное научно-производственное объединение "Урал".

Маршруты маленького шарика

Закончилось первенство области среди юношей по настольному теннису. Отличились О. Пироженко и Д. Дериволков. Они заняли вторые места.

На зональном чемпионате России хорошо вы-

ступили воспитанники М. Вартаняна теннисисты Александр Бородин — четвертый результат и Евгения Королец — третье место. Александр и Евгения получили право участвовать во втором отборочном туре чемпионата России.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ МАСТЕРСКАЯ А/О "РЕМОНТНИК"

Магнитогорского металлургического комбината

Из материала как заказчика, так и исполнителя современно, со вкусом, с учетом пожеланий заказчика

ОФОРМИТ

любое помещение бытовых, квартир, офисов, торговых точек, контор, столовых

Звоните: 3-20-27. Заходите: Курако, 3 (р-н Комсомольской площади).

ВЫПОЛНИТ

живопись станковую и монументальную, резьбу по дереву, гипсу, роспись по стеклу, чеканку, эскизы штампов фирменных бланков, товарных знаков с их утверждением.

НАШЕ БОГАТСТВО

Учитесь властвовать собою

Вас стало беспокоить ваше здоровье: периодически возникающая вялость, боли в мышцах, в области сердца. Вы стали быстро уставать, появилась неустойчивость настроения, перестал освежать сон... Как будто и не больны, но и не здоровы.

Изменившееся самочувствие — первый тревожный сигнал того, что вам необходимо переосмыслить свой образ жизни, посмотреть на себя со стороны. Правильна ли ваша осанка, соответствует ли ваш вес росту и возрасту, управляете ли вы своими эмоциями, каково постоянное выражение вашего лица?

Раздражительность, агрессивность, чувство тоски, конфликтность сидят в каждом из нас. И если нет мощной преграды в виде морали, эти негативные проявления вырываются наружу, влияя друг на друга. А результат — ценная реакция: нервозности, серьезные заболевания: инфаркты, язва желудка и 12-перстной кишки, нарушения функций печени и кишечника, приступы бронхиальной астмы, головная боль, гипертонические кризы...

Говорят: слаб телом — слаб душой — слаб здоровьем. Нужно учиться осознавать состояние собственного организма, создавать у себя привычку совершенствовать его, укреплять, поддерживать на высоком уровне мышечный и эмоциональный тонус. Предию ироническую улыбку читателей: опять, мол, банальные советы! И все же, не спешите с выводами. Взгляните лучше правде в глаза. Уделяете ли вы хотя бы полчаса — час своему здоровью? Наверняка, нет. Большинство превратились в иждивенцев, надеясь только на врачей. А для собственного здоровья совсем не обязательно прибегать к дорогостоящим лекарствам. Современная поддерживающая терапия, здоровый образ жизни, климатотерапия — вот те доступные каждому средства, чтобы чувствовать себя здоровым, сохранить трудовую активность. Подавляйте свои "черные эмоции", будьте сдержанными везде: дома, на работе, на улице, и вы почувствуете радость от каждого прожитого дня.

У вас с утра плохое настроение? Психологи утверждают, если человек заставляет себя улыбаться

насилно, то маска радости, благодаря специфическому напряжению лицевых мышц, вызовет, в конечном счете, в мозгу положительные эмоции. Мы часто не придаем значения смеху, а между тем, ученые считают, что три минуты смеха равны 15 минутам утренней гимнастики. Смех помогает активизировать нервную и эндокринную системы и влияет на обмен веществ.

А нужны ли человеку слезы? Представьте себе, — да! Слезы умиления, радости снимают стрессовое состояние, нормализуют кровяное давление. Наконец, иногда спрашивают: полезно ли зевать? Оказывается, и это тоже необходимо. Зевание стимулирует деятельность головного мозга. Не случайно, еще античные педагоги использовали состояние зевка для постановки голоса.

Существуют даже специальные упражнения, которые носят названия: "аппетит", "внутренняя улыбка", "слезы", "радость", "зевок" и т. д. При этом, в организме человека вырабатываются особые вещества — эндорфины. При ритмичном поступлении в кровь эти "гормоны радости" способствуют хорошему самочувствию. А вот постоянное нервное переутомление, чрезмерное "защипывание" на жизненных неудачах приводит к дефициту эндорфинов. Такое же действие оказывает и монотонная работа, когда она перестает быть источником удовлетворения, натянутые межличностные отношения, мрачная атмосфера в семье. Психологи рекомендуют во что бы то ни стало вырваться из такого порочного круга.

Найдите в себе силы изгнать из своего сердца злость, алчность, зависть. То есть все то, что разъедает душу и вредит здоровью. Издавна замечено, что душевная щедрость приносит не только радость, а и здоровье. И последний совет: не забывайте, что сердитое, напряженное лицо только старит вас. А доброжелательность и улыбочка — молодит.

Г. БЛАЖИЗВА,
инструктор кабинета пропаганды здорового образа жизни поликлиники № 2 МСЧ комбината.

ИНТЕРВЬЮ ДЛЯ ЗРИТЕЛЕЙ

Соскучились по кинолюбам

Прошлый год был тяжелым для всех. Для обычных граждан нашей неожиданно уменьшившейся страны и для организаций, предприятий, учреждений. Пробовали рынок "на зубок". Некоторые, ожестившись на молоке, дуют теперь и на воду. А кто-то с известной долей оптимизма смотрит в будущее.

К оптимистам относит себя и директор кинотеатра "Современник" Н. Гридякова. Чуть больше года назад коллективы двух ведущих кинотеатров города "Магнит" и "Современник" отделились от киносети Магнитогорска и стали самостоятельными предприятиями. Многие предрекали крах этой затеи. И вот год прошел, и наша собеседница — Н. Гридякова.

— Наталья Степановна, не пора ли подвести некоторые итоги минувшего года?

— Отделяясь от киносети, мы с замиранием сердца смотрели в будущее. Неизвестно, какой будет финансовая политика верхов, как и какие фильмы будем брать для проката, отказавшись от централизованной поставок. Но коллектив у нас оказался крепким, люди думающие, словом — единомышленники. Вдобавок, мы ощущали поддержку городской администрации: кинотеатры Магнитогорска все-таки необходимы. Собственно, сами собой отладились и наши отношения с Челябинским видеообъединением, где поняли, что с отделением от киносети мы не стали вносить разлада в общее дело. И как результат — постепенно наращиваем свой расчетный счет. К тому же, по-хозяйски распределяя деньги, сумели приобрести два магнитофона для более качественного озвучивания переводных фильмов, пылесос для киномехаников, запчасти для аппаратуры, шторы в фойе...

При встрече с коллегами из киносети, естественно, разговор заходит о службе. Как правило, директора кинотеатров не знают даже о прибыли, приносимой их коллективами, не говоря уж о расходах электроэнергии, теплу и прочих. Некоторые коллеги и рады были бы обрести свободу, но боятся ответственности. Работать самостоятельно — значит уметь зарабатывать деньги, экономить на затратах, не допускать увеличения штата...

— Наталья Степановна, уметь зарабатывать — это прокатывать кассовые фильмы?

— Конечно. В последнее время мы стараемся ни одного фильма не выпускать на экран без соответствующей рекламы в газетах, на телевидении, показа "роликов" у себя в кинотеатре.

— Хотелось бы спросить: как долго будет продолжен прокат американских картин?

— А вы знаете, наши отечественные фильмы демонстрируются в пустых залах. Недавно нам "сверху" пытались спустить "Сердца трех" — ленту явно слабую, на которой мы ничего бы не собрали. Поэтому, если смотреть с коммерческой точки зрения, пусть

будут лучше американские фильмы.

— Какие картины привлекают сейчас магнитогорского зрителя?

— Порно- и сексфильмами зрители, по всей видимости, "насытились по горло". То же самое скажу и про боевики. Больше всего народу собирают комедии. Пример тому — последняя лента "Монашки в бегах".

— Опять же американская?

— Да. Но с последней недели февраля мы начинаем показ отечественного фильма "Идеальная пара". Надеемся, что она будет иметь у нас такой же успех, какой имела в Челябинске.

— Наталья Степановна, мы много говорим о зрителе. А каков он — нынешний магнитогорский зритель?

— Работники кинотеатров соскучились по настоящему зрителю: сочувствующему, переживающему вместе с героями фильма. Нынешние посетители — люди не знающие элементарных правил приличия.

— Какова нынче цена билета в вашем кинотеатре?

— 60 рублей. Если перевести на нормальные денги — те же 60 копеек.

— Однако, далеко не все найдут 60 рублей, чтобы сходить в кино.

— Конечно, не все. Но мы занимаемся, своего рода, благотворительностью: шедствуем над пансионатом Правобережного района "Забора". Ежедневно один бесплатный сеанс дарим пенсионерам.

— Сеанс американского фильма?

— Фильма, идущего в этот момент в нашем кинотеатре. Пожилые люди в общем-то нормально относятся к заморскому искусству. А второго февраля провели встречу участников Сталинградской битвы. Следующее подобное мероприятие для ветеранов Великой Отечественной планируем провести на день Победы.

Беседавал Г. ПОГОРЕЛЬЦЕВ.

Редактор
А. В. ПОДОЛЬСКИЙ

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 5.03.93 г. в 15.00 час.

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 Челябинского металлургического комбината.
Объем 2 печ. листа.
Офсетный способ печати с фотонабора
Тираж 48979 Заказ № 592