

Акция

## Грамотный подход

217 магнитогорцев в возрасте от 13 до 80 лет включительно приняли участие в международной образовательной акции «Тотальный диктант-2017».

В этом году диктант писали на двух площадках – первая располагалась в институте гуманитарного образования, вторая – в центральной городской библиотеке имени Бориса Ручьёва. В библиотеке в роли чтеца выступил редактор отдела новостей телекомпании «ТВ-ИН» Игорь Гурьянов.

Диктант, в сравнении с текстами прошлых лет, был лёгким и полностью вписывался в рамки школьной программы. За это хочется поблагодарить автора Леонида Юзефовича, популярного российского писателя.

Приятно было увидеть в аудитории около двух десятков постоянных участников акции, молодых магнитогорцев, семейные пары и родителей с детьми. Особое уважение вызывают участники золотого возраста и тинейджеры. В целом аудитория представляла весь социальный срез общества – школьники, студенты, журналисты, педагоги, рабочие, служащие, врачи, библиотекари, пенсионеры, домохозяйки. Также были идентифицированы молодые мамочки и папы, многодетные мамы, представители союза молодых металлургов, служащие банков и члены магнитогорского клуба «Что? Где? Когда?».

Результаты можно будет узнать 15 апреля. В читальном зале центральной библиотеки в 12.00 состоится «разбор полётов» и вручение сертификатов участникам. В целом же, несмотря на то, что участники допускали и очевидные ошибки – «Перьмь», «стерля – дь» (перенос), «исспятноный», «Питербург», – организаторы отмечают, что грамотность магнитогорцев повышается.

Праздник грамотности состоялся, впереди магнитогорцев ждут новые просветительские акции.

✍ Ралия Доминова,  
завотделом центральной городской библиотеки  
им. Бориса Ручьёва

Здоровый образ жизни

## Мыслить позитивно

Ежегодно в апреле отмечается Всемирный день здоровья. В 2017 году Всемирная организация здравоохранения посвятила его теме: «Депрессия? Давай поговорим!».

В современном мире более трёхсот миллионов человек живут с депрессией. Депрессия может случиться с каждым. Это болезненное состояние, ведущее к потере эмоционального равновесия, ухудшающее качество жизни, трудовую активность, контакт с окружающими людьми, соматическое состояние. Она может возникнуть как ответная реакция на психическую травму, отрицательное событие – смерть близкого человека, развод, увольнение с работы и так далее.

Однако часто депрессия развивается без видимых причин. Типичные симптомы депрессии: тоска, печаль, сниженное настроение, тревога, раздражительность, трудности засыпания, раннее пробуждение, потеря интереса к работе, еде, сексуальной жизни, чувство вины, рассеянность, потеря или, наоборот, прибавка в весе, головные боли, боли в области сердца, животе. Мужчины часто в состоянии депрессии употребляют алкоголь, у них проявляется склонность к азартным играм, экстремальному спорту. У женщин часто депрессия сопровождается соматическими жалобами, потерей аппетита, различными болями, снижением либидо.

Актуальность темы депрессивных расстройств определяют широкая распространённость среди населения, снижение социального функционирования этих больных, проблемы самоубийства, существенные экономические потери по нетрудоспособности, которые несёт общество.

Если у вас сниженное настроение, относитесь к себенисходительно, любите и уважайте себя, не устраивайте себе моральную порку, позвольте себе быть человеком, которому свойственно ошибаться. Каждую неделю общайтесь с друзьями, близкими людьми. Частое общение повышает самооценку и помогает справиться с депрессией. Ломайте рутину. Иногда депрессию вызывает просто однообразная жизнь и порождаемая ею скука. Переставьте в квартире мебель. Заведите дома кошку или собаку. Больше двигайтесь, выезжайте на природу. Найдите для себя творческое хобби. Если всё это не помогает, обратитесь к психотерапевту. Вас поймут и обязательно помогут.

✍ Лариса Марикина,  
врач-психотерапевт Центральной медсанчасти.

Конкурсы

## Комбинат и его таланты

Работники ММК готовы продемонстрировать мастерство и на промплощадке, и на сцене



Из архива «ММК», Дмитрий Румялёв



Из архива «ММК», Андрей Серебряков

В ближайшее время под эгидой первичной профсоюзной организации Группы ОАО «ММК» пройдут интересные творческие конкурсы для самореализации талантливых детей и взрослых.

Традиционная «Музыкальная го-рошина» в этом году организована уже в шестнадцатый раз и посвящена 85-летию Магнитогорского металлургического комбината.

В числе задач конкурса – популяризация всех видов и жанров самодеятельного художественного творчества среди детей работников, выявление и поддержка юных талантов, повышение исполнительского мастерства, эстетическое воспитание и духовное обогащение подрастающего поколения. Вслед за отборочным туром во Дворце культуры металлургов имени Серго Орджоникидзе 22 апреля состоится гала-концерт лауреатов. Возраст участников – от 3 до 14 лет, это дети работников предприятий и

организаций, входящих в профсоюз Группы ОАО «ММК». Жюри подведёт итоги и определит победителей по номинациям «Лучший вокалист», «Лучший чтец», «Открытие года», «Самый юный участник», «Надежда», «Лучший ансамбль», «ММК – 85». Критерии оценки: исполнительское мастерство, сценическая культура, артистичность, сценический костюм, подбор репертуара с отражением тематики. Начинающих артистов ждут звания участников конкурса, дипломантов, лауреатов трёх степеней и, конечно, Гран-при.

Стать обладательницей звания «Женщина года» сможет победительница одноимённого конкурса для работниц в возрасте от тридцати лет и стажем не менее пятилетки. Обязательное условие – наличие детей у конкурсантки. При соблюдении перечисленных параметров любая желающая может попасть в ряды соискательниц высокого звания. Это не конкурс красоты, каких немало. Организаторы предложили женщинам, работающим на предприятии, формат состязания, который позволит

проявить себя в самых разных аспектах – и творческом, и профессиональном, и общественном. В итоге конкурс будет способствовать утверждению современного образа женщины – активной, целеустремлённой, профессионально состоявшейся. Начнётся конкурс в конце апреля, финал пройдёт в октябре. В программе – презентация, спортивный, творческий, кулинарный этапы. Набравшая наибольшее количество баллов и станет победительницей.

Конкурс стихотворных произведений имени Фёдора Селянина – поэта, ветерана профсоюзного движения – ежегодно стартует весной, и принять в нём участие может любой желающий. Организаторами выступают Горно-металлургический профсоюз России и комитет ГМПР Свердловской области, откуда родом Фёдор Селянин. На конкурс принимаются поэтические произведения, посвящённые профсоюзной работе, труду и жизни работников горно-металлургического комплекса России. Их можно прислать в профком Группы ОАО «ММК» до 22 мая. Все подробности и конкурсное положение – на сайте профсоюзной организации. Авторам произведений, которые по итогам конкурса будут признаны лучшими, присуждаются денежные премии: первое место – 20, второе – 15, третье – 10 тысяч рублей.

Конкурс «Поющая семья» – для работников, которые состоят в профсоюзе ППО Группы ОАО «ММК». Состав семейной команды – не менее трёх человек. Возраст участников – от четырёх лет. Отличившихся ждут дипломы и сувениры. Семейный творческий коллектив, занявший первое место, примет участие в городском концерте «Симфония Победы», который запланирован 8 мая у монумента «Тыл-Фронту». Отборочный этап состоится 19 апреля на левобережной площадке ДКМ имени С. Орджоникидзе по адресу: проспект Пушкина, 19. Семьи-участники представят народные и эстрадные песни, собственную презентацию. Прошедших во второй этап будут ждать в ДКМ на майском гала-концерте с визитной карточкой, семейными песнями. Жюри оценит художественный образ, артистичность, качество и культуру исполнения, вокальные данные, оригинальность. Итоги будут подведены по нескольким номинациям, в том числе назовут самую музыкальную, активную, дружную семью.

✍ Мария Теплова

Улыбнись

## Порывистый четверг

Эх, чудесен однако русский язык. Вроде бы синонимы, а какая огромная разница между людьми близкими и людьми недалекими.

Задайте другу следующий вопрос: «Винни Пух – свинья или кабан?» И наслаждайтесь: 90 процентов отвечают – свинья, хотя правильный ответ – медведь.

Как незаметно фраза «времени вагон» плавно переходит в «поезд ушёл!»

Жена – мужу: «Доктор назначил мне диету – одно яблоко, одно яйцо варёное, творог нежирный, зелень. Только я уточнить забыла – это до или после еды?»

Опытный охотник на медведя первым делом пустит вперёд неопытного.

Если подумать, то все мы умные люди. Но если послушать...

– Доктор, почему у вас тапок на столе?!

– Понимаете, у многих пациентов в голове тараканы.

Мои знакомые называют детскую комнату, где живет их шестилетний сын, очень метким словом – сынарник.

У окулиста.  
– Какую я букву показываю?  
– А вы вообще где?!

Месяц ходила в спортзал, скинула шесть тысяч рублей.

Сегодня по всей стране ожидается сильный и порывистый четверг. Во второй половине дня – вечер. С потемнением.