Увлеченность

Гости разъехались по домам, хозяева изостудии комбината вернулись к привычному и любимому занятию. Вновь расставлены по местам мольберты, натянуты холсты. Здесь с порога улавливаешь, как пахнет мягко — масляными красками, смолисто — деревом, прохладно — глиной. Будничные заботы начались и для бессменного руководителя и наставника художников-любителей В. П. Павлова. А лишь несколько дней назад...

— Владимир Петрович, почему именно Магнитка стала местом проведения пленума комиссии по самодеятельному творчеству Союза художников СССР?

— Уточняю: первого пленума. Почему именно у нас? Во-первых, потому, что в 1979 году между Союзом художников и ММК был заключен договор о сотрудничестве. А во-вторых, комбинатская студия считается одной из сильнейших в стране.

— Видимо, главная причина все же вторая. Но если разговор зашел о договоре, скажите, чем практически помогает он студийцам.

— Уже на следующий после заключения договора год была организована выставка работ членов нашей студии в Москве, во Дворце культуры автозавода имени Лихачева. 80 работ 31 автора — таково было представительство Магнитки в столице. Отзывы с выставки отличные, и это стало хорошим моральным стимулом для студийцев. И потом, немаловажно, что при нынешнем остром дефиците спецматериалов и оборудования студия обеспечивается ими неплохо.

— А автозаводцы выставлялись у вас?

— Сначала было загорелись, а потом вроде как застеснялись.

— И все-таки, намечаются ли обменные выставки на будущее?

— Да. Сейчас идет разговор с металлургами Рустави об обмене выставками. О сроках пока рановато говорить. На будущее держим также в уме, что отличная студия есть в Волгограде.

В помещениях студии развернута широкая выставка работ самодеятельных художников, резчиков по дереву, скульпторов. Многие из них узнаешь сразу же — они выставлялись и прежде. Но немало и новых произведений.

К разговору подключается Евгений Петрович Белицкий, руководитель секции прикладного искусства.

— Гостям особенно запомнились работы Владислава Аристова, о котором ваша газета уже писала. Понравилось и его выступление на пленуме. Владислав Николаевич с философских позиций говорил о взаимодействии художника и зрителя. Он рассуждал о зрительском восприятии произведения искусства. В частности, он сказал, что в Магнитке случаются отличные выставки, и скорее следует говорить не об их нехватке и качестве, а о неумении большинства посетителей увидеть прекрасное в истинно прекрасном. Нужно научить себя прежде всего умению понять художника. Как вы можете увидеть по этой выставке, хорошо представлен один из старейших студийцев контролер ОТК Владимир Климанов. Его вотчина — историческая тематика из прошлого нашей Родины и картины производственного цикла. Работы его отличают выношенность идеи и глубина исполнения. Понравился гостям и Владимир Михайлович Калашников, точнее, его работы.

— А из молодых студийцев?

— Вызвали интерес работы резчика по дереву Валерия Макарова. В оригинальной манере выполнены портреты Ван Гога, Леонардо да Винчи Геннадием Мироновым.

— Как по вашему, что дал пленум членам изостудии?

— И пленум, и, главное, подготовка к нему заставили дать оценку самим себе. Кстати сказать, нынешнюю выставку решено продлить до 15 июня, так как интерес у жителей Магнитки к ней не пропал.

— Ваши конкретные планы на будущее?

— Перед нами поставлена большая задача. Более того, нам оказано большое доверие: изостудии комбината разрешено принять участие в выставке 1985 года, которая откроется в Москве, посвященной 40-летию Победы.

Н. ЯКШИН.

ЧТОБЫ СЕРДЦЕ БЫЛО ЗДОРОВЫМ

Боль в сердце — это частая жалоба больных. Под этим понимается не только истинная боль, но и всевозможные ощущения в области сердца: жжение, сердцебиение, колики, сдавливание, чувство замирания, нехватки воздуха и много других ощущений.

Из всего многообразия болей в сердце и около него особо выделяются боли при ишемической болезни сердца.

Возникновение ишемической болезни сердца связано со многими факторами: нервно-психическим перенапряжением, недостаточной физической активностью, курением, злоупотреблением алкоголем, избыточным весом, гипертонией.

При нарушении питания сердца кислородом возникает боль, которая является «криком» сердца о помощи — приступом стенокардии («грудной жабы»), что является основным проявлением ишемической болезни сердца.

Для предупреждения развития ишемической болезни сердца следует в первую очередь соблюдать обычные санитарно-гигиенические правила — это, в первую очередь, рациональное питание. При выборе пищи следует избегать жирных сортов мяса, рыбы; для ее приготовления лучше использовать растительные масла. Противопоказаны мозги, печень, почки, шоколад, яичные желтки. Нежирные мясо и рыба полезны, но не более 150 г в день.

Всем людям, особенно после 40 лет, рекомендуется уменьшить потребление сахара, сладостей, кондитерских изделий, а имеющим избыточный вес — ограничить в рационе хлеб и мучные изделия.

Второе необходимое условие — достаточный по продолжительности сон (7—8 часов). Встречается немало людей, которые страдают бессоницей и регулярно принимают снотворные. Этого делать нельзя, поскольку длительный прием их приводит к побочным нежелательным последствиям. Если вы страдаете бессоницей, то погуляйте полчаса перед сном на свежем воздухе, примите теплую ванну, не наедайтесь на ночь.

Известно, что среди курильщиков в 5 раз чаще отмечается внезапная смерть при ишемической болезни сердца, чем среди некурящих. От курения следует категорически отказаться.

Есть люди, верящие чуть ли не в целебные свойства алкогольных напитков, якобы алкоголь расширяет сосуды. Действительно, в начальной стадии опьянения происходит расширение некоторых, в основном поверхностного расположения сосудов тела, но затем это расширение сменяется спазмом (резким сужением). Особенно отрицательно реагируют на вредные действия алкоголя сосуды сердца и головного мозга.

Еще одно необходимое условие в сохранении здоровья — физическая активность. Людям умственного труда следует в обязательном порядке найти себе какую-либо физическую работу или же заниматься физкультурой. Но интенсивность физических нагрузок должна быть постепенной, такой, чтобы число сердечных сокращений увеличилось не более чем на 80—90 процентов. Физическая подготовка должна быть длительной, многолетней. У нас в городе есть физкультурный диспансер, где опытный инструктор подберет вам необходимый комплекс упражнений. Можно посещать группы здоровья при стадионах города.

А. ЩЕЛОКОВА,
врач кардиологического диспансера.

Расчетный чек — это удобно

Рассчитаться за покупаемые в магазине промышленные товары можно безналичным путем, при помощи расчетных чеков Госторгсберкасс СССР.

Расчетный чек является именным денежным документом. Чек может быть выдан на сумму от 200 до 10 000 рублей, как за счет списания со счета вкладчика, так и за счет наличных денег, внесенных в сберегательную кассу. Он может быть предъявлен в магазин любого города или района страны (независимо от места его приобретения) в течение двух месяцев, не считая дня его выдачи.

При получении расчетного чека его владелец уплачивает сберегательной кассе 5 копеек за каждые 100 рублей суммы чека. Чек выдается на сумму, кратную 10 рублям.

Оплата неиспользованного расчетного чека производится сберегательной кассой, выдавшей чек, либо центральной сберегательной кассой того города или района, где был выдан чек.

Н. ЗЫКОВА,
ревизор центральной сберкассы № 8278.

ВЕТЕРАНЫ КУРСКОЙ БИТВЫ!

Клуб ветеранов ММК ДКМ им. С. Орджоникидзе ведет учет участников битвы под Курском, тех, кто работает или работал на ММК им. В. И. Ленина.

О себе просим сообщить во Дворец культуры металлургов в кабинет № 24 или по телефону 2-51-40.

Знаете ли вы, что...

...одним из наиболее древних дошедших до нас изделий из железа являются, по-видимому, железные бусины, найденные при археологических раскопках недалеко от Каира? Они изготовлены не позднее середины IV тысячелетия до н. э., причем, как показал анализ, исходным материалом для них послужило метеоритное железо.

ТВ

ЧЕТВЕРГ, 9 июня

Шестой канал

8.00. Время. 8.40. Документальные фильмы. 9.25. Концерт Академического хора русской песни ЦТ и ВР. 10.20. «Твой сын, земля». Телевизионный многосерийный художественный фильм. 2-я серия. 11.25 и 14.00. Новости. 14.20. По Сибири и Дальнему Востоку. Документальные фильмы. 15.15. Шахматная школа. «Путь в большие шахматы». 15.45. В Концертном зале — школьники. 16.30. Адреса молодых. К 50-летию Челябинского тракторного завода. 17.30. Ленинский университет миллионов. «Труд — общество — человек». Социальные проблемы организации труда. 18.00. Веселые нотки. 18.15. Сегодня в мире. 18.30. «Звенья цепи единой». Передача 1-я из цикла «Проблемы — поиски — решения». 19.00. В. Кикта — «Русские миниатюры». Исполняет Академический оркестр русских народных инструментов ЦТ и ВР. 19.20. «Твой сын, земля». Телевизионный многосерийный художественный фильм. 3-я серия. 20.30. Время 21.05. Встреча с народным артистом РСФСР В. Лановым в Концертной студии Останкино. 22.45. Сегодня в мире.

Двенадцатый канал

10.00. Утренняя гимнастика. 10.20. Научно-популярные фильмы. 10.40. «Дело Брайона О'Хары». Телевизионный художественный фильм (ГДР). 11.40. Отзовитесь, горнисты! 12.25. А. Хачатурян — Концерт для фортепиано с оркестром. 13.05. Наш сад. 13.35. Испанский язык. 14.05. Премьера телевизионного многосерийного художественного фильма «Филька и Макензен». 4-я серия. 14.55. Рассказы о декабристах. И. Пущин. 15.55. «Тайна золотого Будды». Художественный фильм с субтитрами (ЧССР). 17.25. Новости.

ЧСТ. Челябинские новости. 19.15. Кинозарисовка. 19.20. Киноафиша. 20.00. Новости (М). 20.20. Вечерняя сказка малышам. 20.30. Наша почта. 20.55. Премьера телевизионного многосерийного художественного фильма «Наш общий друг». 2-я серия. 21.50. Челябинские новости. 22.05. «Наш общий друг». Художественный фильм. 3-я серия. 23.00. Время.

ПЯТНИЦА, 10 июня

Шестой канал

8.00. Время. 8.40. Концерт. 9.20. «Парламентарии Филиппин в СССР». Документальный фильм. 9.40. Выступление концертного ансамбля электромузыкальных инструментов ЦТ и ВР. 10.10. «Твой сын, земля». Телевизионный многосерийный художественный фильм. 3-я серия. 11.15 и 14.00. Новости. 14.20. Документальные фильмы. 15.05. Русская речь. 15.35. Ученые — агропромышленному комплексу Подмосковья. 16.05. «Португалия вчера и сегодня». Киноочерк к национальному празднику Португалии. 16.25. Поет народный артист Белорусской ССР З. Бабий. 16.50. Фильм — детям. «Отдать швартовы». Телевизионный художественный фильм. 18.15. Сегодня в мире. 18.30. «Нефть и люди». Передача 2-я из цикла «Проблемы — поиски — решения». 19.00. А. Глазунов — Концерт для скрипки с оркестром. 19.25. «Твой сын, земля». Телевизионный многосерийный художественный фильм. 4-я серия. 20.30. Время. 21.05. Чемпионат мира по футболу. Юниоры. Сборная Бразилии — сборная СССР. 22.05. Сегодня в мире. 22.20. Концерт народного артиста РСФСР Л. Лещенко.

Двенадцатый канал

12.05. Встреча школьников с хирургом Н. М. Амосовым. 12.50. «Очевидное — невероятное». Киноприложение. 13.30. Шахматная школа. 14.00. Английский язык. 14.30. «Никита Кожемяка». Мультфильм. 14.50. С. Соловейчик «Ватага «Семь ветров». Телевизионный спектакль. История 1-я. «Окно». 15.35. Сельский час. 16.35. Концерт хоровой музыки. 17.35. Новости.

ЧСТ. 18.45. Рекламное обозрение. 19.00. Челябинские новости. 19. 15. Мультфильм. 19.25. «О людях хороших». Музыкальная передача. 20.00. Новости (М). 20.20. Вечерняя сказка малышам. 20.30. Показывают кинолюбители. 20.55. Премьера телевизионного многосерийного художественного фильма «Наш общий друг». 4-я серия. 21.50. Челябинские новости. 22.05. Премьера телевизионного многосерийного художественного фильма «Наш общий друг». 5-я серия.

ЦТ. 23.00. Время. 23.35. «Еще до войны». Телевизионный художественный фильм. 1-я и 2-я серии.

Редактор
Ю. С. ЧЕРЕДНИЧЕНКО.

Коллектив листопрокатного цеха № 2 глубоко скорбит по поводу смерти участника Великой Отечественной войны КОЧНЕВА Николая Федоровича и выражает соболезнование семье и родственникам покойного.

Коллектив цеха эксплуатации ЖДТ глубоко скорбит по поводу смерти ФИЛАТОВА Владимира Николаевича и выражает соболезнование семье и родственникам покойного.

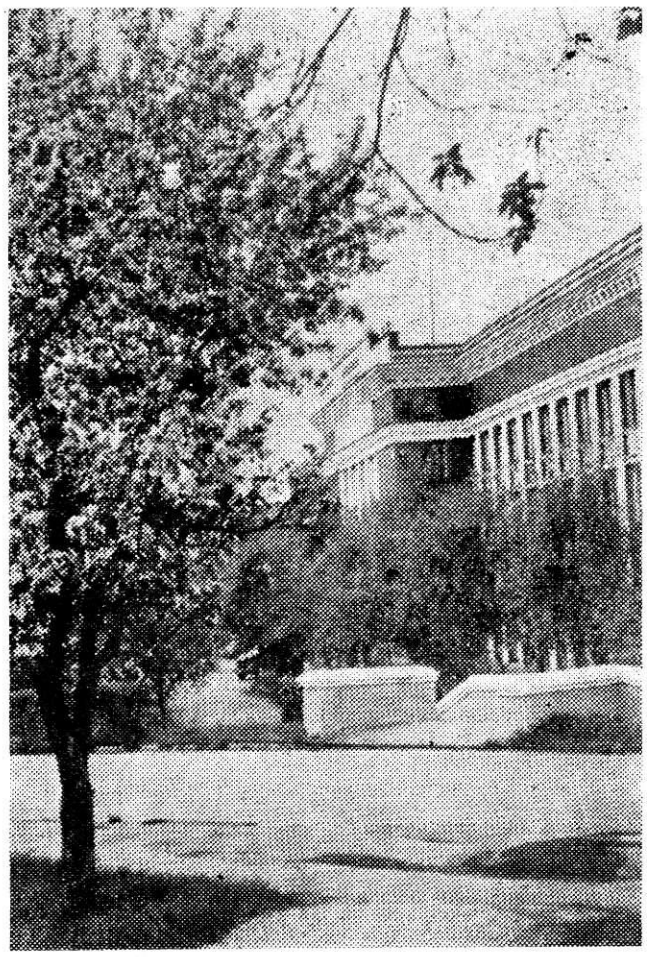
Коллектив цеха технологической диспетчеризации приносит искреннее соболезнование И. А. Ильину по поводу смерти его матери МАРНЫХ Галины Васильевны.

Богат наш город зеленью. Десятки парков, скверов можно встретить на улицах Магнитки. Разбиты сотни цветников и клумб. Зелень особенно радует сейчас, летом, когда приятно посидеть в тенистой аллее, насладиться прохладой фонтанов.

А ведь было время, когда на месте города стоял в степи ковыль. Много понадобилось сил озеленителям, любителям природы, чтобы вырастить в городе деревья. Работы по озеленению Магнитки продолжаются. И долг каждого — принять в этом участие.

Уголок города.

Фото Н. Нестеренко.



Зовут дороги дальние

В комитете комсомола комбината имеются путевки:

озеро Байкал (турбаза «Байкал») — с 24 июня по 4 июля. Стоимость 97 руб.;

круиз по Енисею — с 26 июля по 10 августа. Стоимость 170—250 руб.;

г. Феодосия — с 17 по 26 сентября и с 8 по 17 ноября. Стоимость 110 руб.

За справками обращаться по телефону 3-02-07.

Пишите, звоните, приходите!
НАШ АДРЕС:
ул. Кирова, 70, 3-й подъезд, 4-й этаж. Телефоны: редактор — 3-38-04; заместитель редактора — 3-50-70; ответственный секретарь — 3-47-04; промышленный отдел — 3-07-98, 3-40-35; партийный отдел — 3-31-33; отдел культуры и быта — 3-14-42; фотолаборатория — 3-47-04.