

ХРОНОМЕТР

Лучший подарок – цветы

В России 7 процентов женщин, которым не от кого получать подарки к 8 Марта, и 4 процента мужчин, которым некому их дарить.

Об этом сообщили во Всероссийском центре изучения общественного мнения. Данные были получены в ходе опроса, который проводился накануне 8-го марта. 35% женщин хотят получить к празднику цветы, а дарить их собираются 39% мужчин. Духи и косметику с удовольствием получили бы в подарок 16% представительниц прекрасной половины человечества. 6 процентов участниц опроса хотели бы сходить в ресторан, но осуществить эту мечту своей избранницы готовы менее 1-го процента респондентов-мужчин.

«Интерфакс».

У огня – биатлонисты



В горнолыжном центре «Абзаково» готовятся к чемпионату мира мужская сборная России по биатлону.

В составе команды трехкратный чемпион мира Павел Ростовцев, чемпион мира, призер Олимпийских игр Виктор Майгуров, чемпион мира Сергей Рожков, чемпион России 2002 года Сергей Башкиров, призер чемпионата Европы среди юниоров Филипп Шульман.

Пятого марта график тренировок был изменен, и первую половину дня биатлонисты провели в цехах Магнитогорского металлургического комбината.

Алла ГОЛОСОВА.

Общественное признание

Председатель Комитета по законодательству Государственной Думы Павел Крашенинников удостоен высшей общественной награды России – Золотого Почетного знака «Общественное признание» в номинации «Государство и общество».

Среди других кавалеров Золотого Почетного знака значатся также известные люди, как Алексей И. Жорес Алферов, Евгений Великов, Расул Гамзатов, Людмила Гурченко, Марк Захаров, Александр Клягин, Эльдар Рязанов, председатель Верховного суда Российской Федерации Вячеслав Лебедев, председатель Высшего Арбитражного суда Российской Федерации Владимир Животов.

Эта награда вручена Павлу Крашенинникову за деятельность, способствующую становлению гражданского общества и укреплению российской государственности.

Сергей АФАНАСЬЕВ.

Тепло, но дорого

Магнитогорские предприятия ООО «Тиммаг» и ЗАО «Электроремонт» приняли участие в прошедшей в Челябинске VIII международной специализированной выставке «Энергосбережение».

На пресс-конференции корпорация «Энергомаш» объявила о намерении построить в Магнитогорске газотепловые мини-электростанции. Каждая из них будет включать в себя 2 блока мощностью по 9 мегаватт и давать тепло, которым можно обогреть жилье примерно 50 тысяч человек.

Стоимость «газовой» энергии примерно на четверть меньше, чем выработанной на традиционном топливе. Однако само строительство мини-электростанций, срок которого составит около полутора лет, – удовольствие не дешевое. На возведение каждой из них потребуются 350 миллионов рублей.

Площадки под будущее строительство пока не выбраны. Но в органах местного самоуправления Магнитогорска обсуждалась идея строительства двух газотепловых мини-электростанций в поселке Западный.

Владислав СУБОТИН.

Под колеса «Волги»

В Ордоникидзевском районе города из года в год увеличивается количество дорожно-транспортных происшествий с участием детей.

Причем по неосторожности самих ребятишек. Обычно это переход проезжей части дороги в неустановленных местах или на запрещающей сигнал светофора.

Взрослые очень часто проходят мимо неосознанной детской шалости, которая может привести к тяжелой травме или гибели ребенка. Вот один из показательных, на мой взгляд, примеров. 19 февраля в районе проезда Сиреневого никто не остановил великовозрастных шалунов, которые катались, цепляясь за проходящий транспорт. Результат – восьмиклассник школы № 59 угодил под колеса ехавшей следом «Волги».

Андрей МЕЛЕХИН,
начальник ГИБДД Ордоникидзевского РУВД.

После праздника – пост

Какой год подряд замечено: 8 Марта – любимый праздник не столько женщинам, сколько мужчинам. Отгуляв «женский день» и тем изрядно подорвав свое здоровье, как не задуматься о восстановлении сил? В этом году вслед за женским праздником нам, гурманам и казановам, на выручку приходит пост.

Начало Великого поста в этом году – 10 марта. Если хотите поститься «по уму», то уже за неделю до непосредственного начала «постной жизни» надо было отказаться от мяса. Это время так и называется – мисопустная неделя. Сыр, молоко, яйца и рыбу в это время есть еще можно. Но дабы не навредить своему организму впоследствии, объем пищи нужно потихоньку сокращать.

Главное же в подготовке к посту – в моральном настроении: приглушить эмоции, почаще обращаться к молитве и заглядывать в свой внутренний мир.

Великий пост самый долгий и самый строгий в православном календаре. Нередко в великопостном уставе были закреплены следующие правила.

Первые два дня рекомендуется обходиться без еды и «сидеть» лишь на воде. В остальные дни первой недели по пятницу включительно полагалось есть только хлеб и сырые овощи. В субботу и воскресенье допускаются вареные овощи с растительным маслом. Со 2 по 6 неделю включительно питание по той же схеме: с понедельника по пятницу – сырые овощи с хлебом и вода, в выходные – вареные овощи с растительным маслом. Страстная неделя (последняя неделя поста): один раз в день сырые овощи с хлебом и вода. В четверг – вареные овощи с растительным маслом и вино. В страстную пятницу предписывалось ничего не есть, как и в Великую субботу, накануне Пасхи.

Сегодня церковь предъявляет мирянам не такие строгие правила. Люди больные, путешествующие и занимающиеся тяжелым физическим трудом могут не соблюдать строгий пост. Остальным постящимся во все недели поста, кроме первой, четвертой и седьмой, разрешается есть даже рыбу. Но основные блюда на столе – это овощи и еще раз овощи.

Марияна ШАМИНА.

Языком цифр

Какой должна быть идеальная женщина? (возможно несколько вариантов ответа)

привлекательной	48%
любить детей	44%
хозяйственной	37%
доброй	22%
верной	22%
уверенной в себе	22%
сексуальной	19%
с легким характером	18%
умной	17%
здоровой	11%
без вредных привычек	8%
умеющей добывать деньги	5%

По данным института комплексных социологических исследований Российской академии наук.

Вешние холода

Этой весной моим родителям исполнилось бы по 100 лет



Весна, но крепкий морозец по утрам еще дает о себе знать. В такую пору в моей памяти рисуются далекие летние картины. Я вижу маму. Мама для меня – что-то особенное, заветное, святое. Я часть ее, плоть и кровь, ее желания и муки. А все мы, ее дети, – ее чаяния, заботы и радость...

Разве есть что лучше ее колыхательных песен и ласковых рук? Жаль, я не художник. Но мне хочется нарисовать ее портрет: ей 24 года, стройная, необычайно красивая, добрая душа светится во всем ее облике, особенно в глазах, цвет лица – кровь с молоком. Здоровый румянец горит и в жару, и в мороз. Когда она улыбается, образуются ямочки на щеках, что еще больше молодит и украшает.

Наша деревня – на пологом холме, с трех сторон омываемом водой. Тут сливаются две реки – Аля и Карата. Наша изба у самого берега. Постой минуточку на мостике через речушку Карата – увидишь шуху, коски мелкой рыбешки, а под камнями – раков. Тропачка, что ведет от избы к реке, вездеход напоена влагой, детские босые ножки звонко шлепают по ней, отщеплявая веселые звуки. Начиная с 1913 года, и в стране, и в селе начались огне-

ния. А в 1928 году издали по-ползли зловещие слухи, что будут раскулачивать не только богатых, но и тех, у кого в семье мужиков много. Как бы не организовали какой мятке! То там, то тут ночью чекисты из Карталов по доносу с мест забирали семьи и увозили. «Гуманизм» чекисты проявляли, если уезжали все члены семьи – давали час на сборы. Если уезжал один отец – пять минут на прощание с семьей.

Было это тогда, когда у крестьян и бедняков землю отбирали. Папа искал работу, а мама занималась нами да хозяйством. Она стала более молчаливой и задумчивой. Однажды мама одела девичий, бережно хранимый наряд: бордовую с цветочками кофту, тем-но-бордовую, сшитую по тем временам длинную юбку, уложива туго вокруг головы толстые косы, собрав троицу детей, и мы пошли пасти гусей с гуськами в лес.

Дети малые, но интуитивно мы чувствовали – что-то маму очень тревожило. Хотелось ее порадовать: срывали головки незабудок и давали маме. Неистово цвела клубника. Мы смотрели на маму, и было невдомек, почему она смахивает слезы...

А она решила для себя вопрос: как быть, если придут за мужем? На днях предстоило родить четвертого ребенка, а если это случится в пути?!

У мамы были сестры. Тетя Настя настоятельно просила двух девочек отдать ей. Калачевы – папина тетя Александра с мужем – просили всех троих, так как были бездетными. Тупик...

Мама ходила от березы к березе, то обнимала их, то отстранялась, то присаживалась на пенек, вставала, что-то обдумывала, глядя в одну точку. После этих метаний, не в силах сдерживаться, она села на цуцувенный ковер, раскинув широко открытую юбку, позвала детей, прижала всех троих к себе

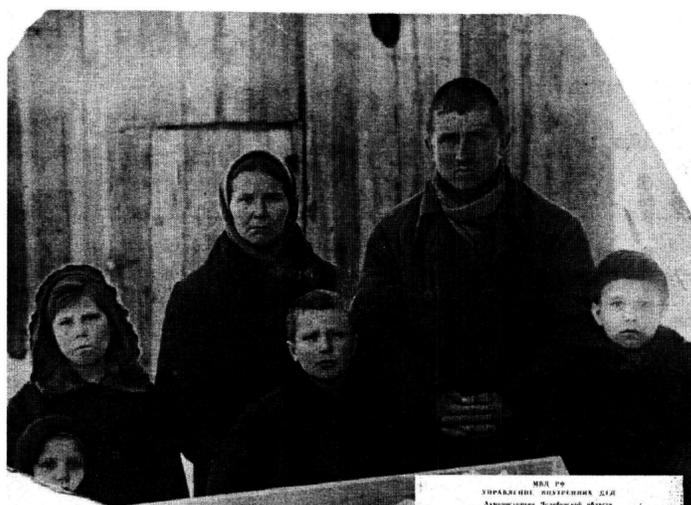
и дала волю рыданиям. Глядела малютку, целовала их рученьки, шептала: «Нет, нет, не отдай!»

Разрешилась мама мной, четвертой, перед дорогой. Она приняла твердое решение не отдавать детей, идти с мужем, как в песне: «В золоченой церкви нас с тобой венчали перед Богом и перед людьми. Попомам обиды, попомам печали...» Чем страдать о муже, гонимом ждаты и не дожидаться писем... Незвестность – тяжкое бремя. Лучше вместе!

Папе 25 лет. Идет в строю арестованных, а мама с сотнями таких же бедолаг – бредет стороной. У мамы за плечами половина перины – будет на что посадить детей. Я, четвертая, неделю как родившаяся, у мамы на руках. Сестра шести лет ведет за ручки братика трех лет и сестренку двух лет. Папу забрали по ложному доносу рыжего Андрея Санькова. Он был стучак. Его не раз убивали сельские, но в нем сатанинская сила – выползал из ямы, где хоронили скот. И вновь продирал свои грязные, подлые дела вел список, кто ходил в церковь, на кладбище, ночью там сидел передетый, караулил, выслеживал. Было время, когда не разрешали поминать родных на кладбищах. Проникал в избу, в подпол и подслушивал семейные разговоры: не говорят ли что против советской власти. Замком в домах в деревне не было: даже если все в поле – дом открыт, закрывали-то на палочку.

У рыжего глаза поросычи, непонятного цвета, ресницы белые, а веки красные, как у борова. Был он грозозидкий, при движении вроде что-то загребал руками к животу. Ходил как-то вприпрыжку, переплетая длинные кривые ноги...

После семилетних скитаний по Сибири нас относительно спокойно принял сельсовет, так как папа был освобожден «по чистой». Это значит, что был забран ошибочно, по ложному доносу. Статя гласи-



«Может проживать с семьей, где угодно, безнадзорно...»

Саньков не мог утаить свою радость от того, что он сделал с нами, особенно с мамой; она была больна туберкулезом. Худая, без конца подкашливала, на бледном с синевой лице маленький румянец – внешний признак чахоточного человека. Говорила медленно и тихо. Саньков пришел поселить у нас, а точнее, помаковать нашу беду. Заметно радовался, любовался своим результатом: какая была румяная красивая женщина, и что от нее осталось.

«...Есть люди, в убийстве находящие Приятность. Когда я ключ в замок влагаю, то же Я чувствую, что чувствовать должны они,

Вонзая в жертву нож...»

(А. С. Пушкин) Мама поправилась благодаря сестрам, которые несли молоко, мед, сливки, хлеб. Мы чуть-чуть оперились, завели хозяйство, и началась Великая Отечественная война. Папа ушел на фронт с первых дней, прошел блокаду Ленинграда. Вернулся 16 декабря 1948 года.

В эти вешние холода и ветры меня всегда берет отороп: как мы все вынесли? Я боюсь холода, словно на чужбине: когда не греет солнышко. Этой весной моим родителям исполнилось бы по сто лет... Я вспоминаю не только их, но



и всех тех, кто с нами там был, в Сибири. Вечная им память... Валентина СТЕБНЕВСКАЧКО.

Признание в любви

Весна и март так же нерасторжимы, как любовь и женщина

И снова март, а значит, и весна. А коли рядом женщины, то не устоять и от любви.

Металлургическое производство только формально считается мужским. Наши прекрасных половинок здесь если и не половина, то весьма-а значительная доля. И не потому ли так стабильно, надежен, уверен весь комбинат, потому что рядом с женщинами всегда и каждому мужчине хочется соответствовать самым высоким образцам. Сравните отношение в чисто мужских и смешанных бригадах. Ага, отметили, что если в первых производство вроде бы и

не на первом месте, но личная корысть, самонимение явно выпирают. А вот в смешанных и подчиненные корректируют свои действия с моральными установками, требующими быть достойными, умными, профессионалами.

Весной, когда женщины постепенно освобождаются от шуб и прочих теплых вещей, взгляд невольно отменяет легкую походку, грацию, изящество, но при всем том любые опросы дают однозначные ответы – мы, мужчины, хотим видеть вас, дорогие металлурги, добрыми, нежными, спокойны-

ми. Не родись красивой... Ведь и в браке мы только в невесте любим красоту, а в жене – это уже такой густяк супотивности, душевности, теплоты.

И я смею возблагодарить коллег по труду за то, что вы просто есть. Что с вами хорошо. Что вы даете возможность роста, совершенствоваться, проявлять себя при вас и ради вас только достойно. И исключительно достойно.



Под этими словами подпишет каждый читатель – металлург и мужчина.

Анатолий МЯГКОВ,
ведущий инженер НПО «Автоматика» ОАО «ММК».

Я работаю психологом

Татьяна ЖЕРЕБЦОВА, психолог-консультант

ОТКРОВЕНИЕ

Хочу рассказать вам о своем любимом деле. Когда я говорю, что работаю психологом, консультантом, провожу тренинг, реакция бывает самая разная. Кто-то сочувственно

вздыхает, дескать, и охота тебе каждый день сталкиваться с чужой болью? Кто-то засыпает вопросами, считая, что у меня на все проблемы есть готовые решения. Кто-то подозрительно поглядывает, опасаясь, что я с ходу разгадаю все, что ему хотелось от меня скрыть...

Психология вошла в нашу жизнь относительно недавно. И хотя многие и слышали слова «тренинг», «психотерапия», «консультативное», но мало кто представляет, что это такое. Действительно, трудно описать словами, в чем заключается моя работа. Но я все же попробую. Наверное, у тебя, читатель, бывали в жизни моменты, когда тво-

ей душе вдруг становилось тесно и неуютно. Или когда жизнь вдруг переставала радовать, близкие раздражали, все шло не так... Или когда навалилась тоска, да так, что вить хочется. В такие моменты и обращаются к психологу.

Ко мне приходят самые разные люди: по возрасту, уровню образования, социальному статусу и профессиональной принадлежности. Но всех их объединяет желание что-то изменить, улучшить или исправить в своей жизни.

Конечно, у меня нет готовых рецептов от всех невзгод. Но я убеждена, что человек сам является творцом своей жизни, и каждый из нас знает выход из любой слож-

ной ситуации. Беда лишь в том, что по разным причинам эти знания стали для нас недоступными. Они скрыты где-то в глубинах подсознания, и могут пройти годы, пока путем проб и ошибок мы найдем решение своей проблемы.

На каждом тренинге, каждой консультации – ко мне обращаются по телефону 35-86-29 – я становлюсь свидетелем маленьких и больших открытий своих клиентов. Эти открытия помогают им взять на себя ответственность за свою жизнь и изменить ее к лучшему. Те знания, которые можно получить во время психотерапии, нельзя почерпнуть из книг или услышать от кого-то. Потому что эти знания о самом себе.

ИЗ НАШЕЙ ПОЧТЫ

Свежая смородина

Большая удача – встретить на жизненном пути доброго, чуткого человека. Для меня таким человеком стала Елена Васильевна Дорожкина.

Познакомилась я с ней давно – вместе работали во Дворце культуры и техники металлургов. Потом Елена Васильевна много лет работала во Дворце культуры метизников. Свыше сорока лет отдавала она служению своему делу, энтузиаст, энергичный, талантливый человек.

Судьба моя сложилась не просто – одна воспитывала сына, заболела, ушла на инвалидность. Елена Васильевна всегда находила время, чтобы уделить внимание тем, кому трудно и одиноко. Душевный разговор, небольшой знак внимания – это терапия для моего Игоряка – все это для меня очень дорого. С течением лет душевное тепло Елены Васильевны не иссякает. Занедужил внук Эдик – Елена Васильевна принесла свежей смородины. Да разве только я ей благодарна? Сколько она сделала добра людям!

Живет скромно, но в ее доме тепло и уютно. Елена Васильевна прекрасная хозяйка, замечательная жена и мать. Семья Дорожкиных воспитала очень хорошего сына, дала ему прекрасное образование. 5 марта у Елены Васильевны был день рождения. Хочется пожелать ей здоровья и благополучия, чтобы не было в ее жизни трудных минут.

Тамара ИЛЬНИНСКАЯ, пенсконер.

Светлый взгляд

Вот уже 20 лет я работаю педагогом. А начинала 17-летней девочкой, няней в детском саду № 106.

Заведующая Нина Валентиновна Акманова и коллеги относились ко мне чутко, помогли овладеть русским языком и получить педагогическое образование, подтолкнули к общественной работе. Благодаря их помощи и наставничеству я стала педагогом-воспитателем в самом большом детском саду г. Учалы, в группе одаренных детей.

Сейчас я прошла аттестацию на I квалификационную категорию. У меня любимая работа, теплый семейный круг, сверьков, которая стала родной матерью, двое сыновей и понимание моих коллег.

От всей души поздравляю этих дорогих мне людей с праздником весны – 8 Марта. Они украсили мою жизнь и помогают уверенно смотреть в будущее.

Айсу АГЛИУЛЛИНА, Башкортостан, г. Учалы.

Радость и восторг

Уважаемая редакция!

Хочу поделиться с вами радостью, которую доставила администрация ЛПЦ-3, организовав в легкотлетическом манеже спортивный праздник, приуроченный к предстоящему выпуску 500-миллионной тонны прката и Дню защитника Отечества.

Это был веселый, прекрасно организованный праздник, от которого все – и участники, и болельщики – получили огромное удовольствие.

Свои спортивные пристрастия мог проявить каждый. Соревнования проводились по разным видам спорта: эстафета, настольный теннис, перетягивание каната, боулинг, пейнтбол, армреслинг, подтягивание гири. Провели себя на этом празднике и ребяташки – дети и внуки работников ЛПЦ-3, которые принимали участие практически во всех соревнованиях наравне со взрослыми. То и дело раздавались в стенах манежа детские крики восторга и радости. Не меньше радовались и их родители, побеждая или болея за свою команду. Были видны, как мастера травильного, прокатного, лудильного и других отделений надрывали голоса, задавая темп командам, перетягивающим канат.

Были и шуточные соревнования. Попробуйте, например, взять палку с кольцом на веревке, напоминающую удочку, и надеть кольцо на былинное горлышко. С этим сложным заданием лучше всего справлялись крановщицы – мастера своего дела.

Хочется надеяться, что подобные мероприятия в ЛПЦ-3 станут доброй традицией. И в следующий раз болельщики пополнят ряды участников соревнований. Говорю огромное спасибо организаторам этих соревнований, работникам манежа за ту радость, которую они доставили людям.

Елена БЕЗЛАТНАЯ, болельщица.



Коллектив участка в полном сборе

занимаются одним из сложных этапов этой работы – черновой обработкой заготовок. Много лет отдали доводке волок Людмила Раманкина и Светлана Юзева.

Нельзя не отметить работу Светланы Букусовой в алмазной мастерской, где доводится специальные волокна и производится ремонт вышедших из строя. А возглавляет участок с

самого его основания Людмила Нефедова. Взаимопомощью и взаимовыручка присутствуют всегда. Дружный, сплоченный коллектив, способный дать «фору» мужскому.

Поздравляем милых женщин участка с юбилеем и чудесным весенним праздником. Пусть и дальше им сопутствует удача!

Ольга ЛИТВИН.