

Путешествие — одно из главных удовольствий, дарованных человеку жизнью. Успеть разглядеть земной шар — эту удивительную жемчужину пустынной вселенной — мечтает каждый неленивый обитатель планеты. Даже животные, птицы, рыбы и насекомые вдруг спохватятся и двинутся всем семейством незнамо куда — в путь.

Туристы заметно делятся на два класса. Одни торопятся посетить человеческие стоянки, города, столицы мира. Другие испытывают священный восторг перед природой — в горы, в леса, к озерам и морям.

И те, кто поклоняется заповедным, непроходимым просторам природы, видят, какой урон наносит телу планеты промышленные комплексы. Особенно на Урале.

В свое время, оказавшись в Вишневогорске, я была потрясена: между Каслями и Вишневыми горами лежат в «шерстяных» шубах лесов шесть озер со множеством островов. Мы отправились по этим озерам на двух парусных лодках, и кроме восторга сжимал сердца один безответный вопрос: кто был тот человек, который поставил посреди этой глухой, могучей, лесной красоты химкомбинат «Маяк» для производства плутония?

Поскольку у большинства из нас московский образ мысли, у нас и к Уралу отчужденное отношение: не мое. Однако так думают не все. И только за последние пять лет заповедниками объявлены два знакомых мне природных участка: наш «Аркаим» и совсем родное мне место — Зюраткульский горный узел. Я выросла под боком Зюраткуля. Мы с детства поглядывали на его сверкающие сопки, боялись его, рассказывали о нем истории, одна страшнее другой. Туда же были направлены наши первые туристические походы, полные здоровья, влюбленности, песен...

И вот с 1993 года появился в государственных реестрах новорожденный Зюраткульский национальный парк. Он находится в самом сердце южноуральских гор. Его ядро — самый высокий в области хребет Нургуш и самое высокогорное озеро Зюраткуль. Озеро

занесено в списки примечательных ландшафтов страны под № 368.

На склонах Зюраткульского хребта нас поражают «каменные реки» — курумы, и там и сям стоящие прямо в зарослях таежного леса столбы-останцы. Пользуются большой известностью три гиганта под названием Медведи. А есть еще Столбы-изваяния, созданные самой природой — объявлены геологическим и историческим памятником Челябинской области. Каменная фантазия гор, неправдоподобные и чудовищные фигуры появляются над вами внезапно и «глядят» в душу пешехода с 30-метровой высоты.

В новом парке ученые зарегистрировали 13 эндемиков, то есть не проживающих нигде, кроме как здесь. Вот полюбуемся названиями: манжетка рифейская, крестовник Игошиной, ястребинка Крылова, горькуша уральская. А мы-то объедались черникой, голубикой, возами возили с Зюраткуля кислицу и продавали на рынке, и спасались от недоедания и нездоровья. Что-то я этой кислицы больше нигде не встречала.

А еще источники в Красной книге указывают 23 вида редких растений, обитающих на Зюраткуле: башмачок крапчатый, лилия кудреватая — саранка. Саранку мы по весне ели: выкапывали луковички и ели. Откуда мы знали, что это съедобно? В школе нас этому не учили. А так, — знали да и все: лютик, горец, лисохвост — глубокая, молчаливая, полезная поэзия гор.

Озеро, конечно, кормит нас. Уральская форель-хариус — в речных водах. За щуками — на озеро. А птицы! Наверное, их больше, чем насекомых. Свищут, гнездятся — славки, камышовки, дятлы, стрижи, иволги.

На болоте — серые журавли, утки, на лугах — коростели. А тетерева, а перепела, а ястребиные совы, глухие кукушки, мохноногие сычи!

Сидим мы с мальчишкой над озером. Спрашиваю: скучно тебе глядеть на озеро? Он отвечает — скучно, приехали из Риги — там миллион народу. Я ему и отвечаю: а ты приглядишься к озеру, тут если глядеть до дна, то народу увидишь больше миллиона. Только они — другие. На людей мало похожи, как инопланетяне в фантастике. Самые крупные зюраткульцы — медведь и лось. Медведей считали ученые по осени 1991 года. Их «показалось» более двадцати. Остальные, должно быть, от «переписи» спрятались.

Лосей насчитали 250. Косуль меньше, но есть. Зайцев и белок оказа-

лось по 700 голов. Далее идет норка — сто зверьков, затем — кунница. Все это народ совершенно дикий, не желающий иметь ничего общего с людьми. Обходятся как-то: рыжие красавицы-лисицы, ондатры, горностаи, выдры.

Наверное, данные изменятся, ведь родной горный мир нового заповедника только начали изучать.

Путешествовать по родному краю приходится диким обычаем, не разработаны ту-



ристские маршруты. Молодым туристам это не препятствие, а вот нам, «старичкам», остается только вспоминать. Не попадешь на Гавайские острова, но не доберешься и до Аркаима. А к Зюраткулю можно доехать рейсовым автобусом от автостанции в городе Сатка. Как говорят специалисты: «На фоне регионального экологического кризиса Зюраткульский парк является своего рода экологическим оазисом».

Р. ДЫШАЛЕНКОВА.

Образ жизни Хочешь быть здоровым? Стань им

Сфера отдыха, оздоровления и культурных мероприятий металлургов всегда была заботой профсоюза. Недавно в управлении ЗАО «Русская металлургическая компания» довелось услышать много интересного о развитии физической культуры на КХП от председателя профкома Н. Д. Аксенова.

Коксохим — традиционно спортивное подразделение металлургов.

Несколько десятилетий отдал становлению физической культуры на коксохиме Михаил Никитович Самоявцев. Результаты многолетней дружбы со спортом налицо: бывшему главному механику КХП под шестьдесят, а выглядит на добрых полтора десятка лет моложе. Строен, подтянут, улыбаясь, доброжелателен. «Занятия формируют не только тело, но и дух», — считает Самоявцев.

— Как удалось сохранить здоровье, отработав на коксохиме десятки лет? — задала вопрос при встрече.

— Родился на Урале, раннее детство провел в Сибири, в восемь лет приехал с родителями в Магнитку. В школьные годы любил гимнастику, футбол, увлекался тяжелой атлетикой, борьбой, греблей, плаванием. Наверное, хотелось быть не только сильным и ловким, но и испытать себя: на что способен? Когда в 58-м году пришел на коксохим, еще больше убедился: чтобы работать на таком производстве, нужно иметь хорошее здоровье и самому заботиться о нем. А для этого необходимо изучать свой организм, знать его слабые и сильные стороны. По моему глубокому убеждению, человеческий организм — до конца непознанный объект. В каждом кроется бездна возможностей, при развитии которых можно победить хвори, жить радостной и полноценной жизнью, причем, жить долго.

Чтобы не болеть, я... вызываю у себя заболевание — для приобретения защитных свойств. Никогда не лечусь лекарствами, только природными средствами. К примеру, при простудах ем ложку толченого чеснока, ложку меда, запиваю водичкой. Ополаскиваю ноги в течение минуты холодной водой, тут же надеваю шерстяные носки и закутываюсь потеплее. Утром — как стеклышко.

Среда, конечно же, влияет на здоровье человека. Но тепличных условий для нас никто не создал. Нужно жить там, где живешь. Жизнь — это борьба, и в этом ее прелесть. Не может быть счастья без испытаний, мы не узнаем добра, если ему не противостоит зло. Уверен, ценность жизни можно понять только пройдя через трудности. Это и есть гармония, созвучие, как день и ночь, зима и лето. И в человеческом организме, клетки которого состоят из

добрых — здоровых, и злых — больных, должно происходить противоборство. Чтобы выжить, добро должно победить зло.

Взять наш коксохим. Вы не поверите, но среди наших работников более 200 человек, которые перешагнули 80-летний рубеж. Впрочем, немало долгожителей и в доменном производстве, и среди горняков. У меня сад в «Горняках», так там на участках все больше преклонных лет старики и старушки возятся. Люди старшего поколения привыкли много работать, двигаться, преодолевать трудности и испытания. И в этом их спасение. Заинтересовавшись вопросом долголетия металлургов, я завел картотеку долгожителей коксохима, встречался с этими удивительно интересными людьми.

Словом, движение — это жизнь. Поэтому так полезен бег, и не только для физического здоровья, но и для эмоционального состояния. Делая пробежку, я разговариваю с деревьями, облаками, общаюсь со всем, что меня окружает. Ведь все это — живое, такое же, как мы с вами.

Много полезного есть в «Детке» Порфирия Иванова, интересные советы Надежды Семеновны, что-то можно принять у Малахова или Брехта, но слепо копировать чью-то методику никому бы не советовал. Каждый организм индивидуален и требует своего подхода. К примеру, обливание ледяной водой недопустимо людям с болезнями почек, голодание или раздельное питание может нанести непоправимый вред при желудочно-кишечных заболеваниях, кому-то противопоказана растительная диета...

2 октября любители физической культуры коксохима открывают на стадионе ФИЗ «Магнит» очередной, 28-й сезон. Приходят семьями, даже с годовалыми детьми: Наши занятия помогают не только обрести физическое здоровье, но и получить положительный психологический настрой. У нас очень хорошая атмосфера, мы — как одна семья. Вот почему считаю чрезвычайно важным создавать условия для семейного отдыха и оздоровления. Замечено, что от этого на производстве улучшается дисциплина, становятся крепче семьи, в них растут хорошие дети. Руководство КХП давно это взяло на вооружение. Группа здоровья работников КХП и их семей существует почти тридцать лет, благодаря поддержке руководителей коксохима. Кстати, В. Н. Егоров много лет занимался в группе здоровья сам, а потом и его сын, дочь, зять.

Н. БАРИНОВА.

Город

Есть дни, в которые надо бы приостановиться, проверить: все ли в порядке в твоём доме. Город тоже наш общий дом, и 19 сентября, в пятницу, в канун Дня рождения Пресвятой Богородицы, городской актив провёл четвертый ежегодный День Матери.

Устроители праздника — городское управление социальной защиты — собрали женщин во Дворце культуры металлургов им. С. Орджоникидзе.

Собравшихся приветствовали председатель городского собрания Ф. А. Мухаметзянов и начальник управления социальной защиты Н. А. Темченко. Мухаметзянов, в частности, говорил о том, что противоречия современного общества, его кризисные недуги сказались на уровне благосостояния большинства семей, легли дополнительным грузом на плечи женщин. В связи с этим в городе работают четыре программы, которые стараются обеспечивать различные виды социальных пособий и компенсаций в условиях высокой инфляции. Социальная поддержка семьи, женщин и детей в нашем городе ведётся в ключе государственной семейной политики.

Ведущие праздника, актеры драмтеатра имени Пушкина Т. Александрович и И. Кравченко произносят со сцены самые родные, лишенные всякого предательства и измены слова:

«Мама — это хорошо? Хорошо и даже свято. Дочь — это неприкосновенно.

Сестра — первые навыки терпимости, милосердия.

Невеста — всеобщая радость мира...

Бабушка — опадущая, подружка для слез и сказок.

Внучка — капелька росы, солнышко на восходе лета».

Все это — святое предназначение женщины, все это — ступени постижения материнства. Этим незамутненным истоскам женской природы и был посвящен праздник.

Всегда будут вызывать удивление и восхищение многодетные мамочки. Поэтому горожане и спонсоры в первую очередь чествовали их. Лично от себя преподнес презенты многодетным матерям кандидат в депутаты Госдумы В. Барабанов. Назовем и мы сегодняшних матерей-героинь: шестеро детей в семье К. И. Боязитовой, пятеро детей у Л. Н. Кассалинской и у И. Х. Салаватовой, семеро деток в семье К. И. Дмитриевой, десять детей в семье Л. Ф. Вавиловой. Слава Богу, во всех этих семьях — достойные и уважаемые отцы.

Чествовали на Дне Матери и представительниц женских профессий, чей опыт прямо продолжает дело материнства. Это лучшие воспитатели детских садов Л. В. Сидорова, М. Я. Байгарина, М. И. Аглюкова, Е. Б. Шрайнер, Р. А. Баранник.

Материнство ненавязчиво, но постоянно распространяет свою заботу и на общество. В трех

«Со ангелами — небесная, со человеками — земная...»

районах Магнитогорска работают три женсовета. Возглавляют это традиционное женское движение в Правобережном районе — Т. С. Гаранина, в Ленинском — Н. В. Вдовина, в Орджоникидзевском — В. Г. Петрова. Кроме того, созданы новые комитеты: «Реабилитация» и «Тереза». И, конечно, комитет солдатских матерей.

Заместитель главы администрации Ленинского района В. В. Чуприн, приветствуя солдатских матерей, обратился к залу с предложением почтить минутой молчания память о магнитогорцах, погибших в Чечне.

Почетом окружили устроители праздника и все собравшиеся общество сестер милосердия из разных больниц и диспансеров города. Среди них Рашида Чубукова, старшая медицинская сестра 5-го терапевтического отделения медсанчасти ОАО «ММК». Рашида в медицине с 1974 года. Ей хорошо знакомо сестринское дело. Она, молодая и изящная, — мамочка троих детей. Старший сын служит в армии, средняя дочь учится в десятом классе, младшая — в шестом. Ведущий Игорь Кравченко о сестрах милосердия сказал так: «Мы, мужчины, знаем: сколько бы ни было конкурсов красоты, самая красивая женщина — это медсестра, склоняющаяся над нами, когда мы приходим в сознание после операции». Действительно, мирная жизнь прекрасна. Поэтому большинство женщин на празднике отказались жаловаться на жизнь. Благодарили судьбу за то, что она не дает падать духом, откуда-то берется материнская сила. Наверное, Бог дает...

Чтобы мы реже нуждались в сестрах милосердия, человеческая культура отвела женщине-матери еще одну охранительную службу — учительство. Уже теперь многие признают, что учитель — врачеватель общества. Наш педагогический институт исследует тайны этой профессии. Одним из соискателей врачующей педагогики справедливо называют кандидата наук Т. В. Кружину. Ее и многих учителей города почтили благодарностью на празднике, посвященном Дню Матери.

Праздник завершился чествованием невест, тех, кто готовится принять судьбу материнства. Профком ОАО «ММК» одарил предсвадебными подарками две пары молодоженов: Татьяну Комарову и Александра Бахуринского, Елену Булыгину и Евгения Задорина.

«Со ангелами — небесная, со человеками — земная». Ты — сердце нашей жизни, женщина! А сердце можно только просить, чтобы оно было здоровым.

Р. АНДРИЯНОВА.