

ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

СТРОЙНЫ, КАК ГЕРОИ ЭМАЛДЫ

Соревнования по бодибилдингу и фитнесу на «Кубок Магнитки» состоялись в минувшее воскресенье во Дворце культуры металлургов им. С. Орджоникидзе. Такие состязания стали в нашем городе традиционными — проводятся уже в пятый раз. Культуризм как вид спорта становится все более массовым, привлекает болельщиков и любителей.

Бодибилдеры соревновались в двух подгруппах — юниоры и мужчины. Женщины также не остались в стороне от спортивной борьбы. Новый женский вид спорта — фитнес, постепенно вытесняющий женский бодибилдинг, — занимает все более заметное место среди самых полезных, доступных и популярных занятий, направленных на то, «чтобы тело и душа были молоды». Нынче мы увидели всего двух участниц состязаний. Но это же только начало...

Соревнования были организованы при поддержке дочернего предприятия ОАО «ММК» — ЗАО «Комплекс глубокой переработки» (директор — И. И. Бондлев), общественного движения «Я — женщина» (председатель — М. Р. Москвина), Союза молодых металлургов (председатель — О. Закиров), торговой компании «Класс» (генеральный директор — Н. К. Третьякова), а также известного в городе предпринимателя В. В. Кудяева.

На открытии соревнований участников и болельщиков приветствовали Олег Закиров и Мария Москвина. Председатель Союза молодых металлургов порадовался тому, что увеличивается число массовых видов спорта, коротко перечислил новые спортивные объекты, недавно построенные в городе металлургическим комбинатом, и те, которые сегодня приводятся в порядок и обретают новую жизнь. Мария Москвина отметила огромное значение оздоровительных массовых видов спорта для Магнитогорска. Конечно, комбинат очень много делает для улучшения экологической обстановки, но чем серьезнее люди относятся к здоровью и укреплению своего организма, чем больше магнитогорцев будут вести здоровый образ жизни, тем бла-

гополучнее будет наш город, здоровее и счастливее — его горожане.

Судья соревнований Артур Табачников представил своих коллег — судейскую бригаду в составе Д. Баранова, О. Сметаниной, П. Гончарова, В. Сидорова, О. Табачниковой. И зрители затаили дыхание. Состязание по бодибилдингу начали юниоры. Первыми на сцену вышли юноши до 20 лет. Произвольная программа, обязательные позиции... Строгое профессиональное жюри взвешательно, не торопясь оценивало достижения спортсменов.

Победителями среди юниоров стали Иван Остапенко (III место), Сергей Куренной (II место), а на самую высокую ступень пьедестала почета поднялся Олег Бойко. Ему, как победителю, предоставили право заявить себя в категории взрослых спортсменов. И что бы вы думали: он оказался лучшим и среди мужчин. Олег Бойко — абсолютный победитель соревнований на Кубок Магнитки. Второе место занял Сергей Чуканов. Он работает в цехе эксплуатации ЖДТ комбината. Бодибилдинг — его увлечение. Третью ступеньку пьедестала почета занял Ефим Карасик.

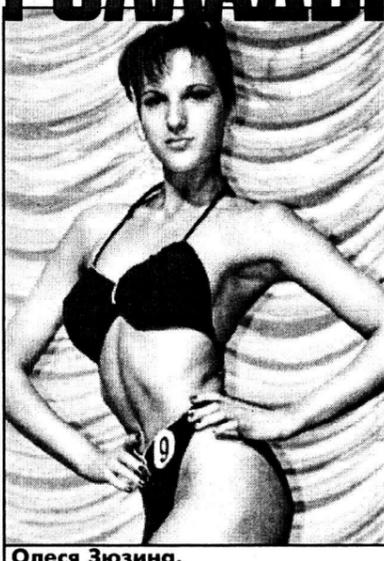
Прекрасно выступили на соревнованиях обе девушки-спортсменки — Ульяна Бакрышева и Олеся Зюзина. Произвольная программа — скорее акробатический этюд — удивила сложностью и порадовала грациозностью и артистичностью участниц, зрители увидели их прекрасные фигуры, подаренные природой и сформированные тренировками, отличную спортивную закладку. Да... Фитнес — это здоровье, красота, гармония души и тела. Победительницей стала Ульяна Бакрышева. Но выиграли все мы, болельщики и зрители соревнований.

Сегодня мы увидели замечательный результат долгих и упорных тренировок, жесткой диеты и режима, — делится впечатлением судья соревнований Артур Табачников (об этом спортсмене и тренере «Магнитогорский металл» весной рассказывал своим читателям). — Бодибилдинг — спорт ненасилия. Здесь нет силовой борьбы, болевых приемов, столкновений. Спортсмены соревнуются в

стремлении к формированию здорового, идеального тела, в достижении его красоты и гармонии.

Соревнования завершены. Победителям достаются памятные кубки, цветы. Особенно красивые — для Ульяны и Олеси. Представитель магазина «Спорт-класс» торговой компании «Класс» вручил специальный приз самому молодому участнику соревнований — шестнадцатилетнему школьнику Алексею Новоселову.

Все мы рождаемся на свет ангелочками, красивыми и соразмерно сложенными, растем, радуясь здоровью и статности. С течением времени, к сожалению, теряем и стать, и здоровый спортивный вид. А между тем достаточно несколько раз в неделю бывать в спортзале, по часу заниматься на тренажерах — и тело будет «в тонусе». Времени нет? Устаем сильно? Очень полезно увидеть соревнования по культуризму. А потом прийти домой,



Олеся Зюзина.



Абсолютный победитель соревнований — Олег Бойко (слева), занявший второе место Сергей Чуканов (справа) и поздравляющий их Олег Закиров.

стать перед зеркалом, чтобы спокойно и справедливо оценить отражение. Может быть, все же стоит «усовершенствоваться» фигуру в спортзале? Улучшится самочувствие и настро-

ние, жизнь обретет новые краски, люди чаще будут улыбаться вам... Как думаете?

С. КАРЯГИНА.
Фото А. СЕРЕБРЯКОВА.

МАГНИТОГОРСКИЙ ХАРАКТЕР

Кто-то из моих знакомых философов однажды обронил фразу: каждый магнитогорец — потенциальный лидер...

Лидер не в том смысле слова, что он бежит впереди демонстрации, а именно потенциальный: если мы вдвоем — я и проблема, то вот среди нас двоих я — лидер.

Лично меня доктор наук В. В. Заманская научила прощаться с XX веком.

Валентина Викторовна заведует кафедрой литературы двадцатого века в Магнитогорском госуниверситете. Она подарила мне свою книгу, объемный труд в 400 страниц, когда мы готовили пятые Ручьевские чтения. Книга Заманской привела меня в крайнюю степень изумления, зашемила сердце. Я все время вглядывалась в XX век, читала его философов, писателей, изучала художников, слушала его музыку, рассматривала гроссмейстерские ходы научно-технической революции. Ну очень интересно. Но не прощались. А прочитав книгу Заманской о литературе XX века, которая зафиксировала «человека как такового», задала себе вопрос: а кто же Заманская? Она — «человек как таковой»?

— Человек как таковой, — объясняет мне смеющимся голосом доктор Заманская, — это человек изнутри, человек наедине со своим молчанием. Там, где он молчит, он неотвратно думает о роковом в своей жизни. «И наша жизнь стоит пред нами, как призрак, на краю земли...» — так утверждал еще Тютчев.

Тютчев прав, «призрак жизни» стоит в нашей памяти постоянно. Валентина выросла в рабочем уральском городке, где вдвоем с мамой они жили в глубокой бедности. Она стала упрямой студенткой Магнитогорского пединститута. Здесь ее отличил от многих ее Учитель, создатель кафедры советской литературы Леонид Александрович Заманский.

На конференции один раз в два года в Магнитку съезжались специалисты по советской литературе почти из всех гуманитарных вузов страны и зарубежья. В это время в возрасте

ДОКТОР НАУК ЗАМАНСКАЯ, или Прощание с XX веком

27 лет Валентина защитила кандидатскую диссертацию «Традиции романтической поэзии 20-х—30-х годов в творчестве поэтов фронтного поколения». О них Заманская вспоминает так: «Чем бы ни занималась, очень люблю эту плеяду советских поэтов. Не забываются стихи Семена Гудзенко:

*Когда идут на бой — поют,
А перед этим можно плакать,
Ведь самый страшный час в бою —
Час ожидания атаки.*

Удивительным образом они предсказали свою судьбу: «мы не от старости умрем, от старых ран умрем...» — это было сказано до начала великой войны».

...Но будучи специалистами по советской литературе, мы же следили за всем литературным процессом, а в этом веке был не только социалистический реализм, но и иные взгляды и на век, и на человека как такового». Леонид Александрович умер... но остался со мной...

Я отвечаю: — Это чувствуется, когда читаешь вашу докторскую. У вашего «перышка» мужской отважный почерк. Я даже подумала, что вы писали ее вдвоем с Леонидом Александровичем...

— Может быть... Я его никогда не забываю, особенно за письменным столом.

А теперь я назову тему докторской диссертации Заманской: «Русская литература первой трети XX века: проблема экзистенциального сознания».

Специалистам отечественной литературы и студентам эта докторская принесла много нового в понимании двадцатого века. Во-первых, сам термин «экзистенциальное сознание» впервые сформулировала Заманская, не творческий метод, как говорили раньше, а именно сознание, предрасположенность всей жизни и сознания целиком к переживанию трагичного «пограничного» состояния жизни перед лицом смерти и ее «спутников».

Заманская же определила и параметры этого типа сознания: «Это сознание пика цивилизации, кульминация человеческого мышления и прогресса, оно отмечено конфликтом, разладом человека с миром, людьми и собой... оно «разорванное» и катастрофичное...»

Теперь вы поняли, как металось человеческое сознание в XX веке? Оно делало гениальные открытия и там, на пороге открытия, погибало в катакомбах политических пещер. Надо ли приводить примеры? Этот опыт трепета человеческого сердца перед «дамоловым мечом» XX века пророчески зафиксировала литература. Вот как об этом пишет доктор Заманская: «Экзистенциальное сознание — «где боль — везде». Попытаемся же в нашей работе... освободить наше восприятие экзистенциализма от идеологической непримиримости. Литература Ф. Тютчева и Л. Толстого, Ф. Кафки и А. Камю, Ж.-П. Сартра и Г. Иванова — настоящая литературная история 20-го века, разрывающаяся и существующая «над» идеологией и политикой ради истины человека...» И далее: «это литература безусловного эстетического достоинства...» Как этому не поверить?

Одна цитата из 1911 года. Андрей Белый: «Прыжок над историей будет, великое будет волнение, рассечется земля, самые горы обрушатся от великого труса... Бросаясь с мест своих в эти дни все народы земные, брань великая будет, — брань небывалая в мире... Воссияет в этот день и последнее солнце над моей родной землей...»

...И с защитой докторской диссертации молодой магнитогорский ученый В. В. Заманская выходит в лидеры специалистов по русскому экзистенциализму. От имени Магнитогорского пединститута она выступает со своей темой на семинарах в Екатеринбург; она удостоилась чести открывать пленарное заседание секции литературо-

ведов на международной конференции в столице Чехии Братиславе в 1999 году. В том же году она открывает конференцию в Москве по проблемам русской литературы 20-го века.



Вот на что я намекала, говоря в начале статьи о магнитогорцах как потенциальных лидерах. Кстати, в Братиславе коллега из Германии сделал Заманской живописный комплимент: «Вы прекрасны, как будто Красная площадь». Кроме того, у Заманской в московском издательстве готовится к выходу в свет учебник для вузов «Русский экзистенциализм» (лат. существование).

Моя статья вовсе не исчерпывает всех открытий, которые сделала В. В. Заманская на пути познания художественного мышления 20-го века. И хотя она могла бы пребывать на Эвересте гениев 20-го столетия, она готовится ко всем Ручьевским чтениям и загодя составила план их проведения осенью 2001 года. Помня эстетические искания своего Учителя и мужа Л. А. Заманского, она предлагает шестые Ручьевские чтения посвятить 70-летию великого труженика XX века — Магнитогорского металлургического комбината. Исторически и художественно тут есть о чем говорить. Интересно знать, кто-то откликнется на эту тему, или уже все откликнется от национальной идеи 30-х, 40-х, 50-х годов и предали это забвению?

Р. ДЫШАЛЕНКОВА.

ВСТРЕЧИ

БОЛЕН — ЛЕЧИТЬСЯ, А ЗДОРОВ — БЕРЕГИТЬСЯ

Здоровье — это богатство, дарованное человеку при рождении. Недаром в народном творчестве есть много пословиц: «болен — лечись, а здоров — берегись», «больной — сам не свой»...

Как важно беречь свое здоровье в молодости, чтобы, вступая в пору «золотой осени», быть в согласии с душой и телом, вести активную жизнь, не прислушиваясь всякий раз к своему организму. В первую очередь это осознают люди, умудренные жизненным опытом, убежденные сединами, а также медицинские работники, которые каждый день видят человеческие страдания и для которых чужая боль становится своей.

Именно поэтому большое значение придать медицине непосредственному общению с пожилыми людьми. И такие встречи постоянно организуются медико-санитарной частью администрации города и ОАО «ММК». Одна из них прошла на базе участковой поликлиники № 2 и называлась «День открытых дверей». Затем эстафету продолжил «Праздник здоровья», приуроченный ко Дню пожилого человека. На этом празднике доктор медицинских наук, главный врач МСЧ АГ и ОАО «ММК» Марина Викторовна Шеметова от лица сотрудников больницы поприветствовала жителей микрорайонов, отметив, как важно беречь свое здоровье и своевременно обращаться к врачам, которые всегда готовы оказать квалифицированную помощь всем нуждающимся.

Заведующая участковой поликлиникой № 2 Е. А. Богданова рассказала о профилактической работе, о разработанной в МСЧ программе приближения медицинской помощи к жителям города и прежде всего к пожилым людям. «Первой ласточкой» в реализации этой программы стало открытие «комнаты здоровья» в 64-м микрорайоне, где участковые врачи ведут прием и дают консультации. Собравшиеся на «Праздник здоровья» люди увидели заборные танцы ансамбля из школы № 26, а также мини-спектакль о кардиологическом отделе, послушали песни в исполнении хора заводской поликлиники № 1 и его солистки — медсестры Зинаиды Булаевой. В конце праздника взрослым были предложены консультации врачей, а ребятам — веселые старты и конкурс рисунка на асфальте «Я и мой город».

Общение с пожилыми людьми на этом не закончилось. Позже состоялась встреча в 26-й и 56-й школах, где выступила главный врач МСЧ М. В. Шеметова. Она ознакомилась с мероприятиями, направленными на улучшение обслуживания больных, рассказала о новых технологиях и медицинском оборудовании... В разговоре приняли участие и специалисты медсанчасти. Заведующая офтальмологическим отделением, главный офтальмолог города И. А. Дорожкина поддержала идею вновь создаваемых в микрорайонах «комнат здоровья», отметив опыт прошлых лет, когда заболеваемость людей снижалась, а многие глазные болезни, и в первую очередь глаукому, можно было предупредить. Врач-диетолог Т. И. Таланова рассказала о том, как правильно спланированная диета помогает бороться с болезнями. А завершилась очередная беседа на медицинскую тему хорошей разрядкой — концертом участников художественной самодеятельности медсанчасти и школьных коллективов.

Впереди — новые и уже традиционные встречи.

С. УЛЬЯНОВА
(пресс-центр МСЧ АГ и ОАО «ММК»).

