



Погоду делаем сами

Началась первая смена в детском лагере «Горное ущелье»

Получив по итогам прошлого года звание лучшего детского лагеря Челябинской области, «Горное ущелье» начинает новый летний сезон с наивысшей оценки. Ее несколько дней назад выставила принимающая лагерь комиссия.

В том, что старания организаторов — учреждение ОАО «ММК» «Детский оздоровительно-образовательный комплекс» — имеют успех, нет большого секрета: здесь давно взяли за правило не останавливаться на достигнутом. А потому каждое лето детский лагерь становится все более комфортным для отдыха. Каким увидели «Горное ущелье» первые посетители, захвативших сюда? После больших ремонтов преобразились четвертый и пятый корпуса, расширена спортивная площадка. Продумано оформление, основное место в котором заняла тема приближающегося 75-летия Магнитогорска. Наведен порядок на всей территории, включая многочисленные зеленые полянки. Не зря аж на четырех суботниках активно поработали студенты МАГУ. Успели будущие педагоги защитить и свой «вожатский статус», по традиции представив индивидуальные программы для детей. Нынешним летом «Горное ущелье» примет участие в конкурсе среди лагерей страны, объявленном Министерством образования РФ. И у него есть шансы на победу: взрослые задумали массу интересных для активного отдыха детей. Для каждой из четырех смен определена тематика, так что за лето ребята успеют узнать о чудесах мира сказок и величии стальной реки Магнитки, познакомиться с традициями наших предков и научиться беречь природу. Особое внимание будет уделено

главным для Магнитки событиям — юбилею города и Дню металлурга, которые намечено отпраздновать во вторую, июльскую, смену. Одной из главных тем сезона станет отмечаемое в этом году 205-летие со дня рождения А. Пушкина. В связи с этой датой Минобразования проводит всероссийский фестиваль.

На базе лагеря «Горное ущелье» развернется масштабная программа, в которой уже разосланы приглашения в детские оздоровительные лагеря металлургических предприятий. Вместе с вожатыми дети представят номера в разных жанрах — литературные викторины, инсценировки сказок, даже оперетты... Что абсолютно все они во время летнего отдыха, и не только на фестивале, сумеют самореализовать, директор учреждения ОАО «ММК» «Детский оздоровительно-образовательный комплекс» кандидат педагогических наук Людмила Скорова уверена. Как показала многолетняя практика, совсем не важно — застенчивый ребенок или он лидер по жизни, каждый по-своему талантлив. Надо только создать ему условия. И, как отметила Людмила Скорова, это возможно благодаря металлургическому комбинату, который финансирует организацию летнего отдыха детей и развивает базу лагерей.

Нынешним летом учреждение «ДООК» приглашает магнитогорских ребятшек в три лагеря: «Горное ущелье», «Уральские зори» и «Скиф». За лето будет оздоровлено почти пять тысяч детей. Причем возрастные затраты на организацию лета-2004 не отразятся на семейном бюджете работников ОАО «ММК» и его дочерних предприятий: стоимость путевок для них осталась на уровне прошлого года. Наполнению лагерей способствует администрация металлургического комбината,

еще две тысячи рублей доплачивает профсоюзный комитет ОАО «ММК». Итого, при полной стоимости путевки 10,5 тысячи за отдых своего ребенка в «Горном ущелье» работники комбината заплатят 2,5 тысячи рублей.

Соответственно, удешевится и путевка в «Уральские зори» — до 2 тысяч. В лагере «Уральские зори», переданном ОАО «МКЗ» в аренду Детскому оздоровительно-образовательному комплексу, запланировано три заезда, в каждый из которых отдохнут по 500 школьников. Первая смена начнется 10 июня. Здесь тоже пройдут творческие программы для детей по всем перечисленным выше направлениям, но будет в этом лагере и своя «изюминка» — работа фольклорных ансамблей... И, конечно же, оба лагеря объединит тема зрелого образа жизни. Серию мероприятий по борьбе с курением, алкоголизмом, наркоманией, СПИДом проведут специалисты, работающие в городе с детьми и подростками. Но в основе профилактики — многочисленные соревнования, турниры, чемпионаты, малые олимпийские игры и обязательное участие в VI Всероссийском спортивно-оздоровительном фестивале школьников «Президентские состязания».

Ребятам постарше, кому от 14 до 18, испытать романтику, обрести самостоятельность и научиться действовать в экстремальных ситуациях помогут в туристическом лагере «Скиф». Этот лагерь — находка для тех, кому хочется стать смелым и ловким, кто любит путешествия и открытия. Заезд в «Скиф» начнется с трехдневного пребывания в «Горном ущелье» — со знакомства ребят с туристической культурой и техникой, освоения навыков скалолазания и верховой езды. Затем — пеший переход и сплав по реке Белой на шесть дней. Все это время рядом будут опытные инструкторы. Конечная остановка — Бельский мост. Отсюда группы отправятся на экскурсию по Белорецку —

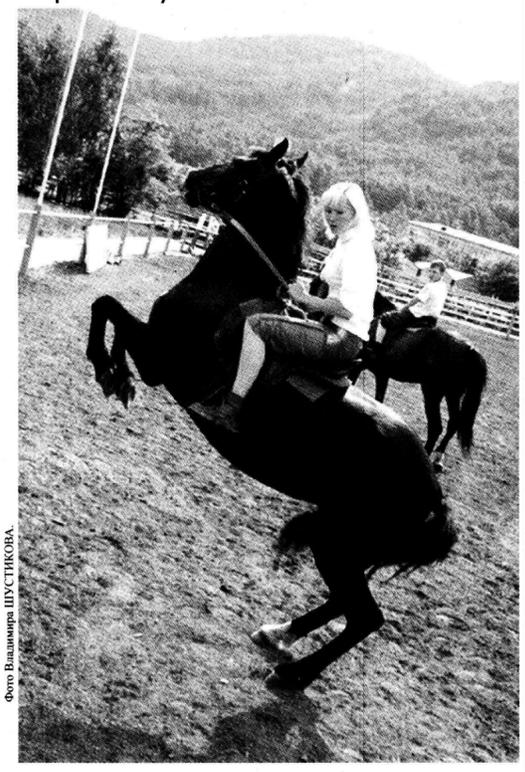


Фото Валентина ШУСТИКОВА

заключительный этап увлекательного маршрута, в который через каждые четыре дня, начиная с 18 июня, будет стартовать новая группа «скифов». Словом, родителям можно не сомневаться:

в какой бы лагерь ни отправился ребенок, отличное настроение, масса впечатлений и отменный отдых ему гарантированы. При любой погоде...
Мargarita КУРБАНГАЛЕЕВА.

P.S. Путевки в детские оздоровительные лагеря «Горное ущелье» и «Уральские зори», в туристический лагерь «Скиф» реализуют в учреждении «ДООК» по адресу: ул. Кирова, 70, тел.: 24-36-78, 24-39-35.

«Дорогая, ты плохо выглядишь...»

ВЫХОДНОЙ

Каждый год одно и то же. Их ждем долго, ругая все, что попадет в поле зрения. Даже то, что совсем не относится к ожиданию. А сваливаются жаркие дни на голову все равно неожиданно. Так и в этот раз: пришли и придавили своим зноем.

Но опять не слава богу: вчера холодно, а сегодня уже жара. Разве можно так травмировать женскую психику? Терзайся теперь, как одеть свое незагорелое тело, чтобы изныла его никто не заметил. Хотя можно с семьей съездить куда-нибудь на уик-энд и принять солнечные ванны.

Пока ты еще не добила цветного — нужного тебе — совершенства своей кожи, ищишь кучу «почему» вы с мужем не можете ехать за город с друзьями. Муж принимает за чистую монету фразу, что «нам еще придется захватить в сад, зачем друзей тащить с собой: там бардак. Вот наведем порядок, поедем вместе на шашлыки». Он с радостью начинает наводить порядок в саду — копать, таскать, прививать. Конечно, ты поймала сразу двух зайцев. И загорела, и мужа сподвигнула на подвиг. Если бы не шашлыки с друзьями «совсем скоро», разве он бегал бы по всей территории непопаханого участка с улыбкой и лопатой? На следующие выходные никакие отвлечения не принимаются. Обещала шашлыки? Будь добра!

Долгожданная пора летнего периода утомляет не только зноем, но и обязательствами кому-то и чему-то: семье, саду, друзьям, да и себя, любимую, не забыть бы. За трудовую неделю ты успеваешь сделать минимум полезного. Готовить пищу желательнее каждый день и разнообразно, поддерживая марку хорошей хозяйки. Проверять уроки ребенка, по ходу объясняя ему — ладно, если одному — зачем надо хорошо учиться, если тетя Оля со своим институтом разослет газеты, а отличник дядя Витя закручивает гайки на чужой машине, зарабатывая на свои... Постирать только необходимое, все равно гладить некогда. Посмотреть новости: вдруг все же какой-то наказ избирателей выполнен! и завтра ты пронешься в цивилизованном государстве? Привыкнув убедившись — все по-старому... идишь пришивать пуговицы, мыть посуду и выполнять разные мелочи на выбор... Почитать 10-15 минут книги, поспотував нелегкой судьбе героя-миллионера, который осознал к старости, что деньги-то ему и не нужны были, счастье мимо прошло! К нам, наверное... Посмотреть хоккей с мужем, радуясь победам так, чтобы муж понял — он женился на тебе не зря, ты — свой человек! Остальные «долги» оставляешь на выходные дни.

Муж при этом не обязательно бездельник. Просто они у него другие — долги, то есть. Например, каждый день открывает капот машины и решать: не пора ли заменить вот эту деталь или ту запчасть. Теперь тебе придется кучу доводов: «Машину надо подготовить — в выходные поедем куда-нибудь, а в пыльном городе делать? Ты что-то плохо выглядишь. Хватит, тебе надо отдохнуть! Поедем подальше от людей». И тут же созывает кучу друзей для компании. Когда же приходят дни «свободы и отдыха» под лозунгом «Мы на природе!», на деле оказывается, что не ты на природе, а природа в тебе всеми своими корнями... до печенок. Начинается так.

...Завтра едем за город, расслабляться на лоне. Тебя поднимают ни свет ни заря, забыв разбудить, оставляют хлопотать на кухне. Потом ты скачками собираешь сумки, ничего не успеваешь, потому что муж уже «шпешечется» с любимой машиной во дворе, протирая ее стекла. Друзья звонят по телефону, раздавая советы по быстрому сбору. Дети толкаются под ногами — все при деле. Дальше пытаешься не обращать внимания на то, что в машине жара, под тобой и на тебе сумки-пакеты, а вокруг одни ненормальные: то водители пытаются подрезать, то пешеходы под колеса лезут. У всех на лице напряженное выражение человека, который долго ждет выходного дня, а теперь не знает, куда вперед бежать и с чего начать отдыхать. Причем такое же выражение ты видишь сегодня утром. В зеркале.

Добравшись до места пребывания, опять скачками бегаешь по лесу, собираешь ветки. Другая, более сильная, половина человечества занимается костром. Дальше по сценарию: хватай больше — кидай дальше, беги туда, беги сюда. Только на пенек присядешь — природой полюбуйтесь, птичек послушай, тут же этого проявляют: дети, давайте с мамой поднимемся вот на тот холмик! А у этого холмика вершина в бесконечности теряется. После такого подъема сердце не только в пятках, оно отовсюду выскочит норой. «Все потому, что двигаешься мало, отдых должен быть активным! Как тебе не скучно мечтать о песочке на пляже?» Можно подумать, меня там бы не заметили. Тут же предложили бы быстрее сплывать туда и обратно, а то, что твой «классический стиль» держаться на воде — «по-собачьи», никого не смущает...

К вечеру чуть полегче. Омрачает только грязная посуда (сколько же можно есть в лесу?), которую надо хотя бы «пополоснуть вон в той луже, а дома перемыть обязательно». Ночь, конечно, без сна, иначе какая романтика? И не надо бояться клещей, комары тем более не смертельны. Старайся незаметно поспать. Это удается, если ты иногда киваешь головой и периодически улыбаешься. Можно и не в тему, главное реагировать.

Опять ни свет ни заря. Это уже второй день. Что дальше — читай абзацы выше... Так второй день катится к концу вместе с мечтой об одиночестве, мягком диване и книге. Я даже согласна чтение заменить просмотром любой американской комедии, большого наказания я не мыслю. Но только дома, можно без свежего воздуха — в конце концов есть балкон. Без заботы со стороны близких, которые лучше знают, как мне «отдыхнуть лучше».

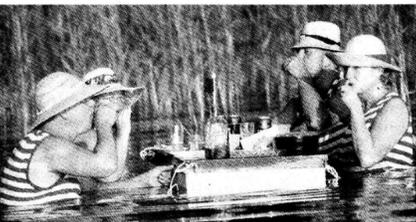
Ура, меня везут домой! Хотя завтра — на работу, а я ничего не успела: ни сделать, ни отдохнуть. А как иначе можно назвать выходные, после которых лично мне еще минимум неделю нужно отдыхать? «Что ты нервничаешь, тебе не понравилось за городом? Подумай, уроки не успели сделать, придем — вы сплываете в сад? В понедельник после работы поьем. В магазин? Успеем деньги потратить! Холодильник пустой? А кому есть-то, на все выходные уезжали! Вообще-то можно будет что-нибудь перекушать...»

Когда в следующую пятницу я слышу: дорогая, ты плохо выглядишь, тебе надо отдохнуть, я с тоской думаю: и зачем они пришли, эти жаркие дни? Может, дать согласие начальнику поработать в выходные?

Ирина ЖУРАВИНА.

Признание москвичей

ОПРОС



Прожигателей жизни не так много, как кажется, когда гуляешь по ночному городу. Только 20 процентов москвичей, ответивших на вопрос: как вы отдыхаете? — признались, что посещают ночные клубы. Лишь 5 процентов опрошенных играют в казино. Больше половины москвичей предпочитают отдыхать дома, сидя перед телевизором (78 процентов). Ходят в гости и принимают друзей у себя 43 процента взрослых москвичей. 27 процентов жителей столицы развлекаются за компьютером. Рестораны и бары куда более популярны: 42 процента. Почти половина (47 процентов) взрослых москвичей отдыхают с книгой в руках.

А какому виду отдыха отдаете предпочтение вы, магнитогорцы? Пишите нам. Авторы интересных писем ждут специальные призы.

Уметь с умом распорядиться досугом — высшая ступень цивилизованности.

Б. РАССЕЛ

Дворец культуры и техники ОАО «ММК»
7 ИЮНЯ
«И снова с вами я!»
Праздник, посвященный 205-летию со дня рождения А. С. Пушкина.

- 11.00 — игровая программа для детей (конкурс рисунков на асфальте, викторина, кроссворды, конкурс чтецов);
- 12.00 — мультфильмы по сказкам Пушкина;
- 17.00 — выступление Магнитогорской государственной хоровой капеллы, поэтов города, театральная викторина, праздничный концерт, выступление исполнителей авторской песни;
- 18.30 — литературная гостиная.

Дорогие магнитогорцы, ждем вас у памятника А. С. Пушкину.

УСК «Металлург-Магнитогорск»
танцевальные вечера
«КАРАОКЕ В ШОКЕ»

Желающих потанцевать, попеть под караоке и записать свои вокальные способности на аудиокассету приглашаем каждую пятницу в 20.00 по адресу: Ленина, 18, спортивно-оздоровительный комплекс.

Справки по телефонам:
20-68-35, 23-00-26.

Профилакторий «Южный»

Здоровый образ жизни стал необходимостью



Здоровье — штука тонкая и капризная. Оно требует ласки и внимания, причем не случайного, а периодичностью раз в пять лет, а трепетного, постоянного. Говорить о роли здоровья — банально. Не говорить — безрасудно. Конечно, можно с легкостью придумать десятки причин, по которым постоянно следить за состоянием здоровья невозможно. И лишь одна из них будет истинной — лень. На сегодняшний день рынок, работающий на обеспечение здорового образа жизни, развит превосход-

но. Тренажерные залы, спортивные площадки, аквапарки, горнолыжные курорты, санатории-профилактории — далеко не полный перечень услуг оздоровительной сферы города.

Наши земляки могут получить полноценное санаторное лечение, не покидая пределов города, в ООО «Санаторий-профилакторий «Южный». Причем делать это можно не только во время отпуска, но и без отрыва от работы в любое удобное время. Расположен профилакторий вдали от заводских труб, в зеленой зоне: березовая аллея, голубые ели, яблоневый сад, декоративный кустарник, цветочные клумбы, фонтан.

37 лет назад, в 1967 году, санаторий-профилакторий «Южный» создавался как совместное учреждение металлургического комбината и фонда социального страхования. Хозяйственная часть обеспечивалась предпри-

ятием, а лечение, питание и обслуживание — фондом. В то время, так же, как и сейчас, из фонда выделяли средства на оздоровление работников, занятых на вредном для здоровья производстве. Санаторий-профилакторий продолжает обслуживать жителей города, правда, в большинстве своем приходится платить за свое здоровье самостоятельно. Сегодня путевка на 21 день с проживанием в двухместном номере стоит 10500 рублей, в двухместном номере повышенной комфортности — 11500, в трехместном — 9000. Это очень удобный вариант для пенсионеров. Конечно, можно купить путевку и на более короткий срок — от десяти дней. Можно сэкономить на питании: вместо традиционного трехразового предпоесть одно- или двухразовое. Только есть ли смысл экономить на здоровье, его же и поправлять? К тому же в профилактории предлагается полноценное питание по шести видам диет.

Отдыхать в «Южном» по льготным ценам могут работники ОАО «ММК», Русской металлургической компании, ОАО «Механоремонтный комплекс»,

ЗАО «Огнеупор», треста «Теплофикация», ОАО «ММЗ» и ОАО «МКЗ». Работники металлургического комбината оплачивают лишь 30 процентов стоимости лечения за себя и пятьдесят — за членов своей семьи. Остальное оплачивает предприятие. Пенсионерам — бывшим работникам ОАО «ММК» — льготу предоставляет благотворительный фонд «Металлург».

Многие профилактории сегодня живут в основном за счет профилированного медицинского обслуживания, специализируются на лечении определенных заболеваний. На это федеральные программы выделяют средства. Например, в санатории «Урал» основным является лечение острых кишечных заболеваний, в «Еловом» — сердечно-сосудистых. «Южный» год назад, как говорили раньше, перешел на хозрасчет. Выживать стало намного сложнее. В течение года делали ремонт здания. Все медицинское оснащение санатория-профилактория — последнее слово отечественной и зарубежной техники. Здесь действуют единственные в городе комплекс палатоматерии и вакуумный

массаж. В лечебном отделении — водолечебница с большим набором лечебных ванн, подводный душ-массаж, сухие углекислые ванны, теплелечение, грязелечение, ингаляций, электролечение, магнито- и лазеротерапия, диагностика и лечение по методу Р. Фолля и биорезонансной терапии. Специализированные кабинеты: рефлексотерапия, скенотерапия, стоматологический, фитнес-зал и тренажерный, лечебной физкультуры, массажные, мониторинг очистки кишечника, косметический, солярий, баня-сауна и другие. В свободное от лечения время здесь устраивают танцевальные вечера, выступления артистов, певцов филармонии, художественной самодеятельности. Постоянно открыты библиотечка, летние спортивные площадки, теннис, бильярд, караоке. В скором времени появится игровая комната для детей. В прежние времена, когда «Южный» был санаторий ОАО «ММК» и в профилактории работали два воспитателя, заезд профилакторий принимал до 60 мальчишек и девочек. Дети отдыхают вместе с родителями. Отдельных заездов для ребят нет. За один заезд профилакторий стационарно может принять 120 человек. В году — 17 заездов. Хотя деление это чисто условное: каждый выбирает время и сроки лечения по желанию.

Кроме стационарного лечения, санаторий-профилакторий предлагает лечение амбулаторное. В обоих случаях необходимо наличие санаторно-курортной карты, которую можно получить у лечащего врача и, при специфических заболеваниях, рекомендации по лечению. При амбулаторном обслуживании консультации врачей и процедуры приходятся оплачивать отдельно и пользоваться столовой профилактория возможности не будет. Для таких клиентов работает бар.

Здоровье никогда не будет обесценено, — утверждает главный врач санатория-профилактория «Южный» Нина Славина. — Здоровый человек — трудолюбивый человек. Люди стали по-настоящему ценить и значимость здоровья. Поэтому, я считаю, несмотря на трудности, мы будем развиваться.

Ольга КОРДА.

Лето в горнолыжном центре «Металлург-Магнитогорск!»

ПИКНИК
Стоимость площадки «ПИКНИК» за сутки — 300 рублей.
Стоимость площадки «ПИКНИК-VIP» за сутки — 700 рублей.

КЕМПИНГ
Всего за 100 рублей место под палатку для отдыха!

ТУРИСТИЧЕСКИЕ МАРШРУТЫ
Стоимость маршрутов до 5 часов — 100 рублей с человека (группа 6-20 человек). Стоимость маршрутов до 10 часов — 200 рублей с человека (группа 6-20 человек), цены указаны без питания.

ШКОЛЬНИКАМ — ВЕРЕВОЧНЫЙ ГОРОДОК — ГОРОДОК ВЕСЕЛЫЯ
Веселье, ловкость и задор — залог вашего настроения!
Посещение городка — 20 р/час.

СКАЛОЛАЗНЫЕ ПОДЪЕМЫ
Стоимость — 50 р/час с человека.
Количество человек в группе 5-10. Стоимость — 300 рублей с человека.

ВЕЛОСИПЕДНЫЕ МАРШРУТЫ И СПУСКИ
Если встал после обеда, то садись за руль велосипед!
Вело-экскурсии вокруг озера — 100р с человека (группа 6-15 человек).

ПЕЙТБОЛ
Стоимость пульт: 100 шт — 200 руб., 1000 шт — 1800 руб., 2000 шт — 3000 руб.

КАРТИНГ-ЦЕНТР
Вам когда-нибудь приходилось участвовать в спортивной гонке? Тогда быстрее на старт!
Прокат картинга (заезд) — 200 рублей за 10 минут (7 кругов).
Принимаем заявки на корпоративные выезды предприятий, коллективов по тел. 255-601.