

ДОМЕНЩИКИ ОТДЫХАЮТ В ГОРНОЛЫЖНОМ ЦЕНТРЕ АБЗАКОВА

Стр. 2.



МАГНИТОГОРСКИЙ Металл

№ 5-6

(10482-10483)

13 ЯНВАРЯ

2000 года

ЧЕТВЕРГ

Цена договорная

Газета выходит с 5 мая 1935 года

Газета открытого акционерного общества «Магнитогорский металлургический комбинат»

**ВСЕХ МАГНИТОГОРСКИХ ЖУРНАЛИСТОВ И РАБОТНИКОВ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ
СЕРДЕЧНО ПОЗДРАВЛЯЮ С ДНЕМ РОССИЙСКОЙ ПЕЧАТИ!**

Именно печати мы обязаны тем, что, отражая, как в зеркале, жизнь нашего общества, она помогает взглянуть нам на себя со стороны. Кому-то это отражение не нравится, другие считают его вполне соответствующим действительности. Мнения зачастую полярные, но тем не менее каждый из нас стремится при первой же возможности полистать свежий номер газеты, чтобы быть в курсе всех событий – будь они городского, российского или мирового масштаба.

Пресса всегда находится в эпицентре самых злободневных социальных проблем и являет собой образец профессионализма и объективности, преподнося читателю альтернативные варианты, оставляя за ним окончательный выбор. Настоящая журналистика должна не только информировать, но и образовывать народ и даже отчасти развлекать его. При этом не может растаять во времени понятие об общечеловеческих ценностях, о служении идеалам добра и справедливости.

Уверен, что магнитогорская пресса и впредь будет только приумножать славный опыт и традиции российской печати. Желаю всем работникам средств массовой информации счастья, жизненной энергии, успехов в творчестве и верных читателей!

В. РАШНИКОВ,
генеральный директор ОАО «ММК».

ХОККЕЙ **Магнитка снова поборется за европейское «золото»**

Во вторник, проиграв в ответном матче полуфинального раунда Евролиги шведскому «МоДо» в основное время – 4:6, хоккеисты «Металлурга» затем все-таки выполнили главную задачу своего вояжа в Эрншёльдсвик. Овертайм не принес успеха ни одной из команд, но в серии буллитов точнее оказались гости – 2:0. «Металлург» второй год подряд вышел в Финал четырех и 5-6 февраля будет отстаивать звание чемпиона Европы.

Главный тренер «МоДо» Петер Бэкмен накануне ответного матча с удовлетворением отметил, что в составе его команды на лед выйдет голкипер Марко Лейнонен, оправившийся после травмы. На предварительном этапе Евролиги этот вратарь, сыграв за «МоДо» во всех шести матчах, пропустил всего шесть шайб, чем во многом способствовал успешному выступлению своего клуба. И потому наставник шведов (он, кстати, много лет тренировал «Ферьестад» из Карлстада, который под его руководством дважды выиграл Кубок Шпенглера – в 1993 и 1994 годах) небезосновательно рассчитывал на помощь Лейнонена и в полуфинальном раунде.

Голкипер действительно помог хозяевам, да и нападение «МоДо», в отличие от первого матча в Магнитогорске, где шведы так и не смогли ни разу поразить ворота Игоря Карпенко, на сей раз не подкачало. Уже на

27-й минуте встречи «МоДо» уверенно вел в счете 5:1 (после четвертой пропущенной шайбы Карпенко в воротах «Металлурга» заменил Борис Тортунов), и дальнейшее соперничество в основное время потеряло всякий смысл: обе команды прекрасно понимали, что овертайма им в этот вечер не избежать. В третьем периоде шведы вовсе увеличили свое преимущество до пяти шайб, и только в конце двадцатиминутки «Металлург» смог сократить разрыв. Правда, сократить существенно – магнитогорцы забросили три шайбы подряд (дважды это сделал Александр Корешков) и установили окончательный счет основного времени – 4:6.

Трудно сказать, повлиял ли психологически такой поворот событий на хозяев, но, не пропустив шайбы в овертайме, заканчивать который им пришлось в меньшинстве, шведы безоговорочно уступили нашим хоккеистам в серии буллитов. Ни Вайнхандль, ни Пальссон, ни Хенрик Седин, ни Карлссон так и не сумели переиграть Тортунова, а вот магнитогорцы в ответ реализовали два броска из трех (Александр и Евгений Корешков забросили по шайбе, а Сергей Гомоляко промахнулся) и одержали победу по итогам всего полуфинального раунда.

«Металлург» обеспечил России представительство в финальном турнире самого престижного клубного соревнования континента.

В. РЫБАЧЕНКО.

СТАТИСТИКА

11 января. «МоДо» (Эрншёльдсвик, Швеция) – «Металлург» – 6:4 (2:0, 3:1, 1:3), овертайм – 0:0, буллиты – 0:2.

Голы: 1:0 – Д. Дьюс (С. Ехман, М. Вернблум, 15.00), 2:0 – С. Пальссон (А. Саломонссон, 18.39, бол.), 2:1 – Е. Корешков (А. Сапожников, А. Корешков, 20.22), 3:1 – М. Петтерссон (С. Ехман, 25.31, бол.), 4:1 – М. Вайнхандль (М. Колин, 25.56), 5:1 – А. Саломонссон (С. Ехман, 26.39), 6:1 – А. Пил (С. Пальссон, 44.17), 6:2 – А. Корешков (А. Сапожников, Р. Гусманов, 51.28), 6:3 – А. Степанов (53.51), 6:4 – А. Корешков (Е. Корешков, 55.06).

Буллиты: 0:1 – А. Корешков (победный гол), 0:2 – Е. Корешков.
«МоДо»: Лейнонен; Дьюс – Пил, Х. Седин – Колин – Д. Седин, Карлссон – Хедин, Саломонссон – Пальссон – Вернблум, Бушар – Алаваара, Вайнхандль – С. Ехман – Седерберг, Оберг, Д. Ехман, Петтерссон.

«Металлург»: Карпенко (Тортунов); Соколов – Сапожников, А. Корешков – Е. Корешков – Гусманов, Тертышный – Леонтьев, Гомоляко – Кудинов – Карпов, Антипин – Земляной, Попов – Разин – Петраков, Никулин – Гловацкий, Степанов – Бец – Осипов.

Штраф: 18 – 16.
Броски: 23 – 31.



У ПОЭТА НЫНЧЕ ИМЕНИНЫ

Да еще какие – золотые! 11 января во дворце культуры и техники ОАО «ММК» прошло чествование магнитогорского поэта и журналиста Александра Павлова.

Поздравить Александра Борисовича с пятидесятилетием пришли первый заместитель генерального директора комбината А.А. Морозов, председатель профсоюзного комитета ММК В.З. Близинок, представители городского отдела культуры. На торжественном вечере собрались журналисты, артисты, художники, поэты. А там, где вместе собираются творцы, всегда особенно интересно. Читали стихи юбиляра, и стихотворные посвящения ему, в его честь исполняли романсы, дарили картины, написанные специально к этому событию. И конечно, вспоминали о минувших днях, ведь большинство из собравшихся знают А. Павлова на протяжении многих десятилетий: на их глазах рос и мужал его поэтический дар, вместе с ним они радовались по поводу выхода в свет первых стихотворных сборников. И огорчались: путь творца не усыпан розами. Были

здесь и поэты начинающие, ученики именитого мастера слова, открывшего свою собственную вселенную в нашей житейской суете. Помните строчки А. Павлова?

*А я судьбу благодарю
за то, что в памяти скитаюсь
свою вселенную творю
и приоткрыть ее пытаюсь.*

Дверь в этот мир поэта не заказана каждому: стоит лишь открыть книгу его стихов. Любая строчка здесь пронизана любовью к родному городу, к землякам. Он искренен и распахнут до беззащитности. Оттого и собираются вокруг него люди, столь же по-детски незащищенные и открытые. Может, потому в этот вечер тепло было всем, кого сама жизнь причислила к числу соратников и друзей магнитогорского поэта. Их дружба уже выдержала проверку временем, и хочется верить, так будет и впредь не только в дни юбилейных торжеств, но и в прозе жизни. Счастья Вам, Александр Борисович, окрыленности и новых добрых встреч!



СО «СТАРЫМИ» НОВЫМИ ТОДОМИ!

ВПЕЧАТЛЕНИЯ – СИЛЬНЕЙШИЕ

Накануне Нового года два дня подряд, 27 и 28 декабря, доменщики второй и четвертой бригад во главе с начальниками смен Александром Бобылевым и Юрием Лисенковым имели возможность выехать на отдых на горнолыжную трассу в Абзакво. Автобус был предоставлен бесплатно профкомом комбината.

Многие из металлургов впервые отважились отдохнуть на горных лыжах, хотя, глядя на телевизионную рекламу, втайне, может быть, мечтали и о крутых виражах со снежным вихрем, и о свисте ветра в ушах, и о слепящем на солнце снеге. А уж дети у многих доменщиков просто бредят горными лыжами и несканзано обрадовались возможности выехать с отцами на манящую базу. Отцам же пришлось преодолевать не только собственную нерешительность, но и

страх жен за здоровье мужей и, особенно, детей.

Но боязнь оказалась абсолютно беспочвенной. Всем участникам обоих десантов было предоставлено, причем бесплатно, добротное и дорогостоящее горнолыжное снаряжение. И все новички тут же попали под заботливую опеку инструкторов, которые быстро и доходчиво, и тоже совершенно бесплатно, дали уроки катания на горных лыжах. После этого несколько осмелевшие доменщики и их дети были подняты служивыми подъемниками к началу трассы. И вот он — тот волнующий спуск. Пусть немного корявый и не очень красивый, но зато самостоятельный и совсем не страшный.

Новый подъем — и снова спуск, уже более уверенный и смелый, без дрожи в коленях. И уже вершина становится все притягательнее и заманчивее. Ради минутно-

го удовольствия стремительного спуска хочется снова и снова подниматься на гору. Старший горновой первой доменной печи Павел Садурский и его товарищи по огненному делу получили за день отдыха на горнолыжной трассе незабываемые и неповторимые впечатления от катания на лыжах. Это ни с чем несравнимые ощущения. Поэтому все те доменщики, кому посчастливилось побывать перед Новым годом на горнолыжной трассе, решили выразить через заводскую газету благодарность и признательность администрации ОАО «ММК» и его профсоюзному комитету за предоставленную возможность испытать замечательные вдохновляющие свойства горнолыжной базы в Абзакво.

Н. ГОЛОВИН,
председатель профкома
доменного цеха.

Очень странная история

Предыстория этой поездки в Челябинск складывалась замысловато и напряженно. Замысловато потому, что о конкурсе «Женщина года», ежегодно проводимом областным Законодательным Собранием, в ОАО «ММК» узнали лишь благодаря тому, что председателем профсоюзного комитета крупнейшего промышленного предприятия города — депутату городского Собрания В. З. Близинову был передан для изучения документ о правилах представления кандидатур будущих конкурсанток по 10 номинациям.

Разумеется, профсоюзный комитет ОАО «ММК» решил взять инициативу в свои руки, ведь замечательных женщин, достойных принять участие в столь представительном мероприятии, на комбинате работает более чем достаточно. И началась напряженная работа.

Предварительный отбор «номинанок», кандидатуры которых представляли на рассмотрение руководители и профсоюзные организации цехов, производств, обществ и учреждений ОАО «ММК», велся совместно с Управлением социальной защи-

ты администрации города и областным Законодательным Собранием.

И вот, 15 декабря все мы были приглашены в Челябинск на торжество, которое проходило на сцене областного Академического театра драмы им. Цвиллинга. Магнитогорская делегация состояла из 22-х человек. Каково же было наше удивление, когда выяснилось, что 10-часовой путь в областной центр и обратно нам пришлось преодолеть лишь ради того, чтобы присутствовать на награждении 2-х из 22-х представительниц Магнитки — главного педиатра города Н. Н. Вавиловой (номинация «Здравоохранение и материнство») и машиниста кра-на ККЦ ОАО «ММК» Л. А. Соколенковой (номинация «Промышленность») — и послушать получасовой концерт, устроенный в честь победителей. Зачем же нужна была вся эта кропотливая работа в течение нескольких месяцев? Зачем надо было приглашать в область столь представительную делегацию?

Тем более, что организаторы конкурса «Женщина 1999 года» и не подумали уделить хотя бы скромное внимание каждой из прибывших на церемонию награждения женщин. Не нашлось ни цветочка на память о знаме-

тельном дне. А ведь, практически, каждая из конкурсанток прошла нелегкий путь борьбы за честь оказаться в списке претенденток. Мы уж не говорим о том, что никого из организаторов не озадачил вопрос о том, где прибывшие со всей области гости могут пообедать...

Словом, подобные «мелочи» оставили неприятный осадок в памяти о, в общем-то, замечательном событии. Да мы и не ожидали, что достойны такого «внимания» со стороны областного Законодательного Собрания. Впрочем, думаем, заместителю мэра В. В. Чуприну и начальнику Управления социальной защиты администрации города Г. А. Жуку тоже стоит принять все, о чем рассказано выше, как информацию к размышлению.

И. ЗУЕВА,
А. СТЕПАНОВА,
Л. ДОБРЫНИНА,
М. МОСКВИНА,
Г. ПЕТРЕНКО,
Н. АНТРОПОВИЧ
и другие члены
магнитогорской делегации,
побывавшей на конкурсе
«Женщина 1999 года».

СТРОКА В ИСТОРИИ ММК НА СТАЛЬНЫХ МАГИСТРАЛЯХ

Постановлением главы города, посвященным подготовке к изданию энциклопедии города Магнитогорска, принятым ровно год назад, утверждены довольно жесткие критерии, по которым готовятся материалы для этой книги. Мера эта — совершенно необходима при организации работы над подобным рода изданиями, поскольку отсутствие ограничений рамок грозит разбуханием таких книг до беспредельных размеров и помещением в них материалов по принципу кумовства.

С другой стороны, введение критериев может оставить за рамками нашей магнитогорской энциклопедии немалое число действительно достойнейших людей, внесших в историю развития города значительный вклад. Ну, не имели эти скромные люди ни высоких почетных званий, ни высших государственных наград и, по большей части, просто не могли их иметь. Мы же помним те партийно-советские разнарядки, по которым распределялись практически все награды и звания. Нередко случалось, что именно самые достойные не соответствовали требованиям тех самых разнарядок, что-нибудь да выпирало из их «прокрустово ложе»: то социальное происхождение не устраивает, то уровень образования, то партийность, то отношение к общественной работе.

Как же быть с такими людьми, которые по установленным критериям не смогут занять место на страницах городской энциклопедии? Предать их забвению? Это было бы, считаю, непростительной ошибкой. Поэтому мы предлагаем увековечивать имена знатных людей нашего комбината на страницах нашей заводской газеты. Об ММК и его легендарных людях написано уже немало книг. И будет написано, возможно, еще больше.

Сегодня мы впишем в историю ММК страницу с именем Семена Ивановича Каверзина.

КАВЕРЗИН Семен Иванович

(22.3.1917 – 03.9.1986)

Начальник управления железнодорожного транспорта ММК в 1965 — 71 годах.

Кавалер ордена Трудового Красного Знамени.

Родился в с. Старо-Алейка Алтайского края в крестьянской семье.

Для получения полного среднего образования ему пришлось жить в отрыве от семьи, поскольку в родном селе средней школы не было. Доучиваться в старших классах довелось уже в Кемеровском детском

доме. Затем год учебы на рабфаке, после поступает в Новосибирский институт военных инженеров транспорта и заканчивает его в 1942 г.

Получил распределение в Красноярский край, на станцию Крытово, где начал работать дежурным по станции. Спустя девять месяцев распоряжением министра путей сообщения направлен на ЖДТ Магнитогорского металлургического комбината. С 17.3.1943 начал здесь трудиться заместителем начальника станции. В тяжелый военный период ему приходилось заниматься организацией внутривозовских перевозок, бесперебойного материально-сырьевого обеспечения цехов и производств комбината, сутками, а нередко и неделями не уходя с работы.

Приказом директора комбината Г. И. Носова на ЖДТ была создана школа-экстернат, где С. Каверзину довелось готовить кадры для внутривозовского транспорта, поскольку ощущался их острый дефицит. Молодой специалист получил приглашение в аспирантуру Ленинградского института инженеров железнодорожного транспорта, но директор комбината не отпустил его, объяснив это производственной необходимостью.

С 1949 по 1961 занимал различные должности в управлении ЖДТ ММК: мастер-преподаватель школы-экстерната, заместитель начальника службы движения, начальник службы движения, заместитель начальника ЖДТ по эксплуатации.

В 1961 направлен в Индию для работы на Бхилайском металлургическом заводе в должности главного специалиста по железнодорожному транспорту.

В 1965 после возвращения из заграничной командировки С. Каверзин назначен начальником ЖДТ ММК. Под его руководством продолжалось интенсивное развитие железнодорожного хозяйства меткомбината, паровозная тяга заменялась тепловозной и электровозной, широко внедрялись на транспорте средства автоматизации и телекоммуникации.

В 1971 командирован в качестве эксперта в Египет на строящийся Хелуанский металлургический завод.

С 1975, после возвращения из командировки, до 1986 года продолжал работать в управлении ЖДТ ММК, где отдал свой богатый опыт специалиста внутривозовского железнодорожного транспорта, принимал участие в подготовке кадров этого профиля.

За выдающиеся заслуги в развитии железнодорожного транспорта С. И. Каверзин награжден орденами Трудового Красного Знамени и «Знак Почета», медалями.

По материалам семейного архива подготовила
Д. ПЕРЕСКОКОВА.

БЫЛЬ Новогодний вальс в механическом цехе

На работу в ночную смену Николай Новоселов как всегда вышел в десять часов. Вечер был тихий, слегка морозный. Шел ноябрь 1944 года. Вскоре вперед замерцали слабые огни ремесленного училища № 1.

Сюда он поступил два года назад в группу токарей, имел уже полугодичный опыт работы в цехе безрельсового транспорта — так называлась в те времена автобаза комбината. Было ему тогда четырнадцать лет. Мастер группы Василий Ильич Смеловский, узнав о причастности Николая к токарному делу, сразу же определил его в рабочую аудиторию — мастерскую с тремя токарными и одним сверлильным станками. Два токарных были заняты чистовой обработкой корпусов мин, третий служил для нарезки внутренней и наружной резьбы на детали № 26 — крышке корпуса снаряда «Катюши».

Дублировался Николай у Виталия Филиппова, двадцатилетнего красивого парня с курчавыми русыми волосами. Спокойный, немногословный, он без единого лишнего движения ловко вставлял в цанговый патрон заготовку, и спустя десять минут готовая деталь поступала на контрольный стол.

Через две смены Николай и Виталий уже сменяли друг друга. Ростом Николай был невелик, сколоченная из толстых досок подставка восполняла этот недостаток...

... Остались позади слабо освещенные склады, заканчивался парк Металлургов. Дорога по-прежнему была неровной, хотя и местами хорошо накатанной. Воспоминания о двух годах, проведенных в училище,

вдруг переметнулись на дни сегодняшние. «А как хорошо придумали, что открыли школы рабочей молодежи!» — почти вслух произнес Николай. Желание учиться появилось у него сразу же после того, как начал работать. В числе первых подал он заявление о зачислении в школу. «Теперь надо попытаться вовлечь в школу Анюту, — подумал он, — завоевать звание «Лучший токарь комбината», а оставаться с шестью классами — не дело!» И невольно перед его взором возникла в памяти сцена, когда он, стоя у стенной газеты, разглагольствовал помещенный там ребус и вдруг услышал звонкий полушутливый голос: «Что, не получается?»

Встрепенувшись от неожиданности, Николай увидел перед собой улыбающуюся девушку. «Отгадаешь, — приходи завтра сюда, вместе будем готовить другой», — произнесла она со смехом и тут же убежала.

Так состоялась их знакомство. Подходя к проходной и доставая пропуск, Николай с удивлением обнаружил, что краюха хлеба цела. Сразу же его охватил острый прилив голода.

За семь месяцев работы в основном механическом цехе он как-то незаметно привык дорогой съедать приготовленный кусок хлеба, отщипывая от него время от времени мелкие кусочки. И как бы оправдывал этим себя: внушал, что на работе нет на это времени. «Ничего, теперь будет, что ночью поесть», — успокоил он себя и, миновав проходную, быстро направился в цех.

Через пятнадцать минут Николай уже был у своего «Брауна». Такие же станки стояли и по обе стороны. Едва

прозвучала сирена, возвестившая о начале смены, как рожкающий гул станка «ДИП-200» нарушил тишину. «Ну как у него все здорово получается!» — с восхищением подумал Николай, взглянув на Михаила Третьякова, чей станок заработал первым. Третьякову Николай завидовал похорошему. С ним советовался, внимательно следил за его движениями, неоднократно замечал, как тот открывал крышку передней бабки станка, производил регулировку фрикциона, когда тот начинал слабо «тянуть». При выполнении одной и той же работы всегда получалось как-то так, что Михаил делал в полтора раза больше...

Надрывным глуховатым басом работал «Браун» Николая. С левой стороны с таким же гулом рокотал станок «Калиныча» — так прозвали Фрола Денисовича за его калининскую бордочку. Пришел он в цех через неделю после начала войны. «Знаю, что людей не хватает, вот и пришел», — заявил он начальнику цеха. Он уже почти восемь лет как был на пенсии.

В те первые тяжелые дни он, работая на выделенном ему станке, с умлением и в то же время грустно смотрел на «цепочку-45», с которой по конвейеру двигались корпуса для снарядов...

Справа от Николая, чуть наклонившись вперед, следил за выходящей стружкой Михаил Бурлуцкий. В цех он прибыл на год раньше Николая. Опыт и сноровка у него были неплохие, но и он никогда не «дотягивал» до Третьякова. Застенчивость и скромность Бурлуцкого знала вся бригада. Да и работал он как-то степенно, с едва

заметной улыбкой. В разговор вступал редко и только по необходимости.

До конца смены оставалось не более двух часов.

Не сговариваясь, обменявшись легкими кивками головы, Николай направился к Михаилу. Тот, выключив станок, двинулся к нему навстречу.

— Ну что, продолжим? — с усмешкой спросил Николай, — Ты не забыл, как нужно переставлять ноги?

— Нет.

И они, положив друг другу руки на плечи, приступили к разучиванию вальса.

— Правую ногу выдвигай больше вперед, а левую ставь на носок и отводи в сторону. Туловище в это время поворачивай вправо. Вот так, так, молодец! Давай еще раз, еще. Не забывай убирать ногу, когда вращаешься. Ну еще разок, еще. Хватит на сегодня! Завтра будем осваивать кружение в левую сторону...

Довольные, они остановились и уже хотели разойтись к своим станкам, как вдруг увидели: на цеховой дорожке стоят и наблюдают за ними трое мужчин. Одного они узнали сразу — это был начальник цеха Дмитрий Белов. Двоих других не знали. «Что теперь будет!» — только и успел подумать Новоселов.

Размахивая руками и чуть не топя ногами, начальник цеха указывал двумя руками в сторону танцоров, громко что-то доказывая. Заговорил и другой, высокий, в длинном черном пальто. Он не жестикулировал руками, а только время от времени покачивал головой. Третий, стоявший в двух шагах, был ниже их ростом, су-

хощав, одет в темнокоричневую куртку с вортиком, молчал и вдумывался в происходящее. И только после того, как начальник цеха готов был броситься к танцорам, человек в куртке резким движением преградил ему путь. Затем подошел к нему вплотную и в течение нескольких минут спокойно и твердо стал что-то объяснять. После этого все трое удалились...

Шоковое состояние не прошло у друзей и после того, как подошли они к своим станкам. Никто из них не решался включить станок. Оба они, казалось, чего-то ждали.

Внезапно к Николаю подошел «Калиныч», поманил к себе пальцем Михаила и, поглаживая левой рукой бородавку, произнес: «Да-а-а, хлопцы, вам здорово повезло. Успокойтесь, остыньте — все будет хорошо. Это с ними был Рыженко Николай Андреевич, заместитель главного механика комбината. А он человек уравновешенный, ценит и любит людей, умеет прощать и не такие проступки. Я его знаю шесть лет...»

Друзья переглянулись и молча направились к своим станкам. Стоявший в горле комок от обиды и страха постепенно таял...

Опустела с тех пор «танцплощадка». Но не прошли бесследно первые уроки вальса для Михаила.

Приближался новый, 1945 год — год Великой Победы над ненавистным врагом. Друзья все чаще и чаще стали посещать цеховые вечера и в вихре вальса вспоминали иногда первые его шаги.

Н. ДОМОЖИРОВ,
ветеран труда.

2000 ГОД — НОВАЯ ЭРА?

Новый, 2000 год уверенно шагает по планете, а мы все продолжаем спорить: вступили ли мы в третье тысячелетие или завершаем XX век и второе тысячелетие? Одним словом, магическое число с тремя нулями ввело нас в заблуждение.

И все же третье тысячелетие начнется следующей, 2001 год. Ведь отсчет лет от «Рождества Христова» начался с единицы, а не с нуля. Сначала был первый год, потом второй... сотый... тысячный... Таким образом, 2000 еще принадлежит уходящему тысячелетию. Наступивший год — переходный, он завершает второе тыся-

челетие и включает процессы нового, третьего тысячелетия.

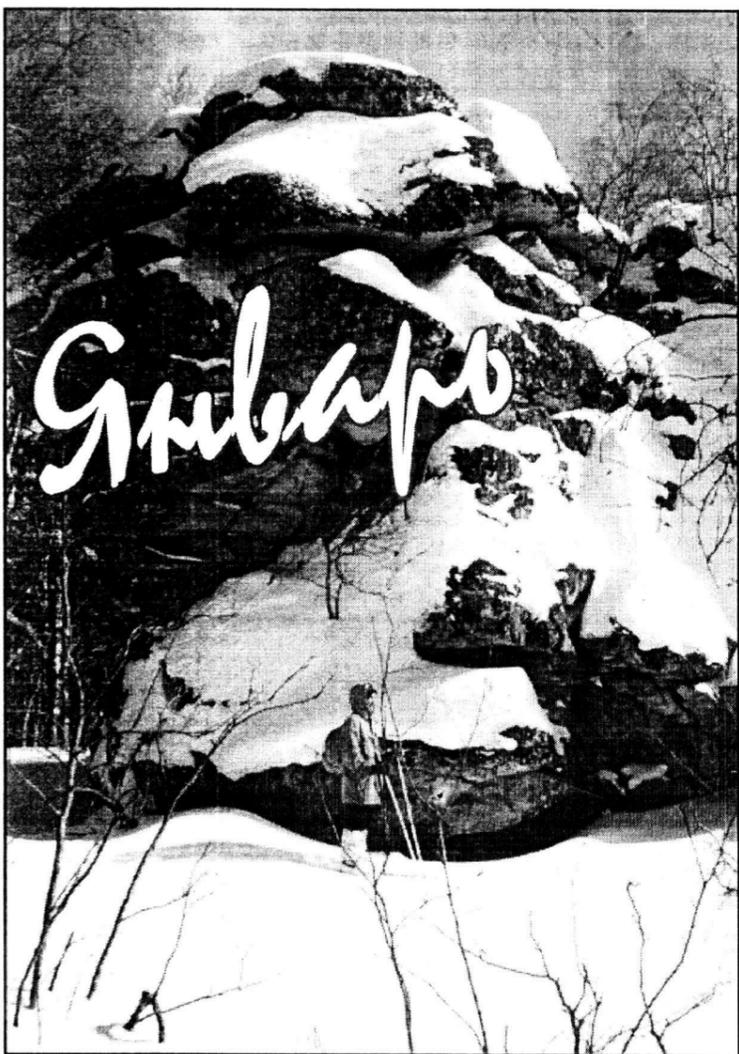
Поистине историческое время: на целую тысячу лет человечество входит в период разделения и выбора. Ведь каждый год будет начинаться с цифры «2», а это 1 и 1 — противопоставление и противоборство, выбор одного из двух. Человек будет совершать его прежде всего на уровне мыслей.

Сегодня мы на пороге перехода из одного мира в другой, совсем для нас неизвестного. Меняется не только порядок номера года, но и ось земли, которая больше 2000 лет указывала на созвездие Рыб. 21 марта 2003 года она пересечет границу знаков и вой-

дет в созвездие

Водолея. Под покровительством этого созвездия находится наша страна — Россия. Символом Водолея является человек, льющий воду из двух сосудов, не смешивая их. В одном сосуде вода «мертвая», возвращающая целостность, в другой — «живая», наполняющая энергией и жизнью.

Не этим ли объясняются предсказания древних мыслителей об особой роли России в новом времени?



Январь

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ НА ЯНВАРЬ

Областной Гидрометцентр специализируется на краткосрочных прогнозах. Однако им составлен предварительный прогноз и на весь январь.

По области средняя температура воздуха ожидается минус 16 градусов, что является нормой.

В первую декаду месяца ночные температуры будут доходить до минус 21 градуса. Временами снег. В отдельные дни возможен туман.

С 11 по 20 января преобладающая температура ночью до минус 16, днем около 10 градусов мороза.

В третьей декаде обещано похолодание: ночью до 26, днем до 20 градусов холода.

КАЛЕНДАРЬ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ДНЕЙ

- 8 января, суббота — с 9 до 11 час.,
- 12 января, среда — с 10 до 12 час.,
- 15 января, суббота — с 10 до 13 час.,
- 19 января, среда — с 22 до 24 час.,
- 21 января, пятница — с 7 до 10 час.,
- 26 января, среда — с 9 до 11 час.

Будьте особенно внимательны к своему здоровью в эти дни.

В. И. ХАСНУЛИН,
доктор медицинских наук.

ПОГОДА И САМОЧУВСТВИЕ

Январь-просионец. Студено, но весело — полмесяца праздники. Для россиян холод — не помеха. Замечено, что женщины северных стран дольше выглядят молодыми, а в жарком климате морщины появляются скорее. Вот отчего так красивы россиянки.

Пребывание на морозе хорошо и полезно. Холод, как известно, вызывает спазм подкожных капилляров, а в ответ на это организм в целом расширяет все кровеносные сосуды, улучшая кровоснабжение. Вот откуда и румянец на морозе, и бодрость, и ясная голова. Движения на морозном воздухе снимают стрессы, улучшают сон, нормализуют биохимические процессы.

Для улучшения эластичности кровеносных сосудов организму необходима аскорбиновая кислота. Значит, до появления первой весенней зелени будем есть клюкву, бруснику, лимоны.

ПРЕДУПРЕЖДЕН — ЗНАЧИТ, ВООРУЖЕН

Возможно ли поведение каждого из нас соотносить с показаниями астрологического календаря-прогноза? Возможно, утверждают известные астрологи. По их мнению, тысячи событий и личных ситуаций могут сводиться к одной центральной теме, смысл которой определяется совокупным влиянием Солнца, Луны, планет и звезд на данный момент.

Из прогнозов на январь мы выбрали только те дни, которые представляют опасность для человека. Ведь не зря говорят: предупрежден, значит, вооружен.

Ночь на 13 января — одна из катастрофичных. Возможны сбои в работе механизмов, взрывы, поломки. Будьте бдительны и предупредительны во всем. Лишь к вечеру этого дня улягутся страсти, но все же главное — не поддаваться внутренним неосознанным разрушительным импульсам. Открытый конфликт — не лучший из способов решения проблем. Держите себя в руках!

19 января слишком много негативных напряженных моментов. Необходима осторожность и дома, и на улице. День насыщен глупой воинственностью, упрямством, провокациями. В быту многие проблемы — следствие собственных сегодняшних капризов. Лучше всего не обращать внимание на весь этот хаос и продолжать работать — в деловой жизни все же это неплохой день.

31 января с утра возможны проблемы. От вчерашней стабильности не осталось и следа. Будьте осторожны во всем. Возможны катастрофы, сбои в работе механизмов. В общественной жизни вероятны глобальные изменения. Нестабильность во многом скажется и на финансовой сфере. Тем не менее, не стоит паниковать — ситуация вскоре стабилизируется.

ПРИМЕЧАЙ

Наверняка среди наших читателей немало тех, кто не склонен придавать значения всем этим «глупостям», связанным с астрологией. По этому поводу Павел Глоба сказал, что астрологический прогноз сродни диагнозу врача. Право каждого воспользоваться им, чтобы начать лечение, или отвергнуть его вовсе, полагаясь на естественный исход. Вместе с тем, вовсе не обращать внимание на природные явления вряд ли получится. Согласитесь, нас не может не волновать, каким будет лето, если начало года пригоже, мы заранее хотим знать виды на урожай...

1 января — день памяти былинного богатыря Ильи Муромца, оберегателя Руси. Если в этот день

небо звездное — к хорошему урожаю, сильный мороз — к урожаю хлебов, а если тепло и нет снега — к урожаю. Каков первый день января — таков и первый день лета.

2 января — говорят: если в этот день потрясти яблони и груши от инея и снега, то летом на них будет обильный урожай фруктов. Так что на лыжи, и — в сад.

5 января — обращали внимание на ветер. Пришел Федул, ветер надул — к урожаю.

6 января — Навечерие Рождества Христова, Рождественский сочельник. День прибыл на куриную лапку, растет день — растет мороз.

7 января — Рождество господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа. Святки (святые дни) длятся до 18 января — до Крещения.

13 января — Васильев вечер, каун Нового года (по старому стилю),

Маланьины сборы. Накрывают щедрый стол, чтоб дому был достаток круглый год. Отсюда и поговорка: наварили, как на Маланьину свадьбу.

14 января — Новый год по старому стилю. С этого дня погода каждого из последующих 12 дней характеризует погоду соответствующего месяца начавшегося года.

15 января — день Преподобного Серафима Саровского. Погода в этот день показывает погоду всего февраля.

16 января — Тихий день. Отчитывали (лечили) припадочных и скаженных (спорченных). Каков Тихий, таков и март.

18 января — Крещенский сочельник. Главный день святочных гаданий. Святочный снег хорош для умягчения — вода с него признается целебной, ее можно долго хранить.

19 января — Богоявление, Креще-

ние Господне. В Богоявленскую ночь, перед утренней, небо открывается — о чем помолишься, то и сбудется.

21 января — Емельян Зимний — следи за ветром. Подует с юга — грозное (грозовое) лето посулит. Погода дня указывает на погоду августа.

24 января — Федос Весняк. Федосеево тепло — на раннюю весну. Какова погода в этот день, таков и предстоящий ноябрь.

25 января — Татьянин день. Снег на Татьяну — лето дождливое, а коли солнышко проглянет — рано птицы прилетят.

30 января — Антон Перезимний — по народному календарю — середина зимы.

31 января — Афанасий Ломонос. Если на Афанасия вьюга и метель — весна будет затяжной.

Если звезды зажигаются, значит, это кому-то нужно!

АСТРОЛОГ РЕКОМЕНДУЕТ

Астрология объединяет две точки зрения: человек — часть Вселенной, и, значит, он подчиняется ее законам, и человек — венец природы, и сам творит и изменяет мир. Ежемесячный календарь-прогноз призван показать степень включенности человека в мировые космические процессы, влияющие на его повседневную жизнь.

В этом году мы предлагаем рекомендации на каждый день по солнечному авестийскому календарю. Настройка на ритмы солнечного календаря дает человеку духовную защиту, освобождая его от вирусов зла.

13 января — день учения: не бойтесь передавать свои знания и традиции другим. Противопоказаны приспособленчество, злословие, клевета, обман, ложь.

14 января — стремитесь раскрыть свои возможности, проявляйте радость, веселье. Ни в коем случае не попрекайте людей своими добрыми делами.

15 января — не поддавайтесь соблазнам, сделайте выбор в пользу добра. Проявите щедрость и великодушие.

16 января — будьте терпимы к чужим недостаткам и иной вере. Сегодня нельзя давать деньги в долг.

17 января — вам оказана помощь, будьте за это благодарны. Сдерживайте гнев, не унижайте людей даже словами.

18 января — будьте довольны тем, что имеете. Встаньте на защиту достоинства других. Сегодня родители и родственники особо нуждаются в вашем внимании.

19 января — не идите на поводу у своих страстей. Дружелюбие куда конструктивнее, нежели подлость и предательство тех, кто вам доверяет.

20 января — проявляйте милосердие, окажите помощь больным и немощным. Избегайте навязывать другим свое мнение, не давите на окружающих. Опасайтесь также попасть под чужое влияние.

21 января — смиряйте гордыню и не считайте себя выше других. В то же время не будьте равнодушными: срывайте маски со зла, не скрывайте коварных замыслов недоброжелателей.

22 января — не скупитесь на бескорыстную помощь. Высший смысл жизни ищите в делах обычных, житейских.

23 января — укрепляйте свою семью, придерживайтесь постоянного распорядка привычной вам жизни.

24 января — не поддавайтесь лени, не присваивайте того, что поручено вам

же сохранять, в том числе и собственное здоровье.

25 января — сегодня особенно нужно усердие в профессиональной деятельности. Опасайтесь обмана, не давайте втянуть вас в запутанные обстоятельства и создавайте их сами.

26 января — освободитесь от зависти и комплекса неполноценности. Отметьте благодарностью помощь и поддержку людей, не принимайте это за должное постоянство.

27 января — вокруг вас есть нуждающиеся, которым нужна ваша помощь. Сегодня особенно важно быть чьим-то покровителем.

28 января — благодатна любовь ко всему живому: близким вам людям, животным, растениям. Покормите бездомных животных, это вам зачтется.

29 января — не рвите понапрасну растения, откажитесь от охоты ради добычи. Займитесь своим телом и душой, чтобы они излучали красоту и гармонию.

30 января — необходимо контролировать свои эмоции, не забывайте про самодисциплину и выполнение обещаний и договоров. Не проявляйте злобы ни в мыслях, ни в словах, ни в делах.

31 января — помните успехов, которые грешили. Опасайтесь присвоить чужое и не подбивайте на это других.

Самые удачные дни в январе для различных приобретений:

- Козерогам — 5, 12, 16 числа
- Водолеям — 3, 9, 26, 30
- Рыбам — 2, 5, 11, 12, 14
- Овенам — 3, 4, 13, 30
- Тельцам — 6, 11
- Близнецам — первая половина дня 17, 18, 26
- Ракам — 3, 12
- Львам — 3, 13, 30
- Девам — 4, 5, 16
- Весам — 3, 8, 9, 26, 30
- Скорпионам — 2, 3, 4, 12, 13, 30
- Стрельцам — 3, 8, 9, 13, 26, 30, 31.



КУРЬЕР

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Завершился лично-командный чемпионат города по настольному теннису.
Во всех зачетах этих соревнований победителями стали представители клуба настольного тенниса «Олимпия» ОАО «ММК».

БИАТЛОН

В Екатеринбурге состоялись традиционные XXIV Всероссийские открытые лично-командные соревнования по биатлону среди юношей и девушек.
В них участвовало 36 команд. Команда Магнитогорска, которая была представлена воспитанниками СДЮШОР №4 объединения

ФиЗ «Магнит» ОАО «ММК», заняла почетное четвертое место. На каждой дистанции наши ребята и девочки попадали в десятки лучших. Но особо отличились в эстафетах. Девушки показали второй результат, юноши — третий.

БОРЬБА

В Челябинске прошло первенство области по греко-римской борьбе среди юношей.
Отлично выступили воспитанники объединения ФиЗ «Магнит» ОАО «ММК» А. Ярош и И. Ласкин. Алексей стал победителем, а Игорь — вторым призером.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

В легкоатлетическом манеже объединения ФиЗ «Магнит» проходил мемориал В. Жигалева по легкой атлетике среди юношей и девушек.

В результате двухдневной борьбы командную победу одержали юные легкоатлеты СДЮШОР-1 Челябинска. Магнитогорцы — на втором месте.

ПРАЗДНИКИ

легкоатлетическом манеже ОФиЗ «Магнит» ОАО «ММК» прошел новогодний спортивный праздник трудящихся «Русской металлургической компании». Всех участников праздника приветствовали и награждали Дед Мороз и Снегурочка.

Программа этого мероприятия была очень разнообразной как для взрослых, так и для детей. Самые лучшие получили награды, которые вручил директор ЗАО РМК В. Егоров и председатель профкома компании Н. Аксенов. Спортивные праздники в канун Нового года прошли также в коллективах ЗАО «Марс» и

Магнитогорского межрайонного узла электро-связи.

ВСЕ ПРИЗЕРЫ — МЕТАЛЛУРГИ

В предновогодние и новогодние дни лыжники ОАО «ММК» участвовали в традиционном Новогоднем кубке и Рождественской гонке.
На стартах Новогоднего кубка отличился работник «Промжилстроя» ОАО «ММК», мастер спорта В. Лозовский. Он быстрее всех преодолел 10-ти километровую трассу.
В Рождественской гонке на дистанции 12,5 км победители определялись по возрастным группам. Все лучшие результаты — у представителей ММК. Победителями стали В. Катасонов, М. Баев, В. Базаров, В. Новиков, А. Иванов, Р. Деров, Г. Сибяев.

МАСТЕРА «ЖЕЛЕЗНАЯ» ЛЕДИ В СВОЕМ АМПЛУА



Три года назад на страницах нашей газеты было опубликовано интервью с нашей бывшей землячкой, выпускницей индустриального техникума Оксаны Ладыжиной. По направлению она уехала в Оренбург и стала работать в проектно-институте. Занятия спортом не бросила, только вот пришлось «переквалифицироваться» — спортивное плавание она поменяла на классический триатлон. И в этом виде спорта Оксана добилась выдающегося результата — стала чемпионкой мира.

Напомню тем, кто не знаком с этим видом спорта. Триатлонист должен преодолеть вплавь водную дистанцию в 3 тысячи метров, затем проехать 180 километров на велосипеде. А в завершении — марафон на 42 километра 195 метров. Представляете, сколько сил нужно отдать триатлонисту? Преодолеть простому смертному все это — уже подвиг! А наша бывшая магнитогорская спортсменка, воспитанница тренера по плаванию Э. Н. Брызгалова в 1996 году установила мировой рекорд — 25 часов 4 минуты! Представляете — сутки не спать! Вот уж поистине «железная» леди.

В 1997 году Оксана на очередном чемпионате мира хотела повторить успех, но чуть-чуть не дотянула до победы. В итоге — бронзовая награда. А вот третья попытка не удалась по уважительной причине: на одной из тренировок на велосипеде ее на шоссе сбил автомобиль. Вместо чемпионата мира больничная кровать, гипс, лекарства. Но к концу года Ладыжина все же вышла на свою первую после аварии тренировку. Был только бег, иногда плавание. Не смогла Оксана преодолеть психологический барьер, чтобы вновь сесть на велосипед. И тогда Оксана при-

нимает неординарное решение — оставляет триатлон, где добилась высочайших успехов, стала мастером спорта международного класса, полностью «уходит» в бег... на сто километров!

...Буквально на днях у меня дома раздался телефонный звонок. Никогда не думал, что позвонит Оксана.
— Какими судьбами ты оказалась у нас в городе? — спрашиваю ее.

— Заехала к маме в Магнитогорск с чемпионата мира, а теперь вот уезжаю домой в Оренбург. Звоню с вокзала.
— Поясни, с какого чемпионата мира?
— Чемпионата мира по бегу на сто километров, который проходил во Франции. Можете поздравить — я завоевала бронзовую медаль с результатом 7 часов 40 минут. А победила бегунья из Словении. Француженку могла бы «достать», но опыта в этом сложном беге у меня еще маловато.

— Знаю, что и чемпионат Европы проходил в Голландии. Как там выступили российские спортсмены?

— Мы очень тщательно готовились к этому старту, но страна организатор чемпионата слишком поздно выдала нам визы. Чемпионат пришлось пропустить. Взамен мы отправились на международный пятидесятикилометровый пробег в Бразилию. Там было очень душно, жарко, но мне удалось показать второй результат.

— Как ты только решилась преодолеть такое большое расстояние?

— Конечно, бег на 100 километров отличается от классического марафона. У нас другие скорости, подготовка — как физическая, так и психологическая. На дистанции, порой, бывает очень трудно. Борьба зачастую идет не с соперницами и расстоянием, а с самим собой. Но мне такой бег нравится. Понимаю, что прошло время устраивать свою личную жизнь, но в то же время очень хочу еще годик побегать. На следующий год, если все сложится удачно, меня ждет чемпионаты мира и Европы. Планирую принять участие в суперкоммерческом девяностокиллометровом пробеге, который пройдет в Южной Африке.

— Оксана, ты и в стокилометровом беге, по всей видимости, стала «международником»?

— Да, за успешные выступления на международных стартах на 100 километров мне присвоено звание «мастер спорта международного класса». Так что, я уже дважды «международник».

Вот такая она, воспитанница магнитогорского спорта Оксана Ладыжина. Несмотря на все сложности, остается в своем амплуа.

Ю. АЛЕКСЕЕВ

На снимке: Оксана Ладыжина.

ЛЫЖИ

Вообще-то первый этап чемпионата ОАО «ММК» по лыжным гонкам должен был пройти в середине декабря минувшего года. Но малое количество снега не позволило провести эти соревнования в срок. Было решено перенести их на 8-9 января в Абзаково.

Первый этап чемпионата, как и в прошлые годы, проходил два дня. На этот раз всех участников соревнований на место старта, а это был новый биатлонный стадион в Абзаково, привозили автобусами. Отъезжали в 10.00 от легкоатлетического манежа, час на дорогу. Сама гонка занимала около трех часов. Затем вновь в автобусы и — домой. Забегая наперед, скажу, что такой вари-

Впереди — второй этап

ант выезда пришелся всем по душе. А всего за два дня стартовал 261 человек из 63 команд, представляющих различные цеха ММК.

...С погодой лыжникам повезло: легкий морозец, безветрие, солнышко. Те участники, которые обращаются с лыжниками на «ты», лихо промчались два круга по 2,5 км. А вот «чайникам» досталось с лихвой, но тем не менее никто с дистанции не сошел.

В первый день явное преимущество было за представителями пятого передела. За ними первые три места. Лучшее время у И. Казанцева (12.53), второе — у И. Воропаева (13.29). А вот третье место поделили В. Тихонов (5-й передел) и В. Лозовский («Промжилстой»). У них одинаковый результат — 13.51.

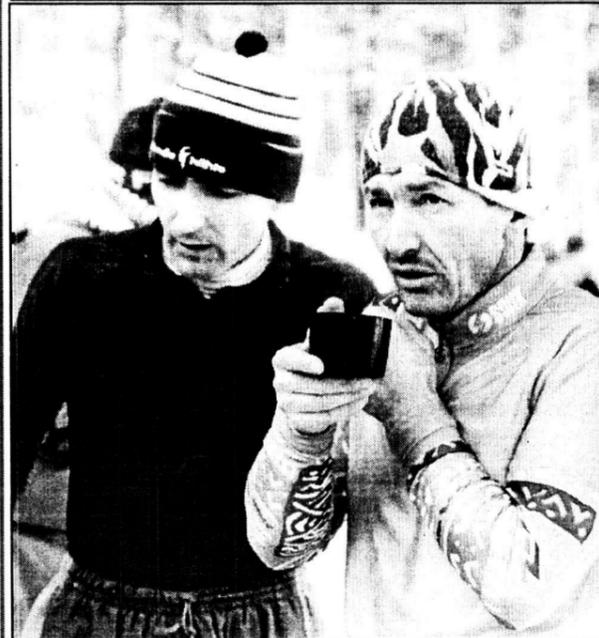
Во второй день отличился О. Зубов (энергосех) — 13.30. Всего мгновение ему проиграл коллега по команде П. Орлов (13.31). На третьем — С. Гусев (ККЦ) — 14.55.

Все названные спортсмены стали победителями первого этапа чемпионата. Всем им предстоит встретиться еще раз в феврале, когда пройдет второй этап. По итогам двух этапов будут отобраны сорок сильнейших лыжников, которые уже в начале марта разыграют между собой звание чемпиона — 2000 ОАО «ММК» по лыжным гонкам.

Ю. АЛЕКСЕЕВ.

На снимках: металлурги на лыжных трассах Абзаково.

Фото автора.



Продолжается
подписка на
Еженедельник

МАГНИТОГОРСКИЙ
Спортивный

ВСЕ О СПОРТЕ! Хоккей и футбол, баскетбол и волейбол, борьба и бокс, теннис и шахматы...
ВСЕ О ЛЮДЯХ СПОРТА! Корешковы и Яшин, Косматов и Джордан, Кутасеевич и Тайсон...
СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ тренеров, спортивных специалистов, врачей.

Читайте единственную в городе спортивную газету

Стоимость подписки на один месяц — 9 руб. 10 коп.,
на три месяца — 27 руб. 30 коп.

Тел. редакции: 30-30-46.



Дворец культуры и техники
ОАО «ММК»

16 января в 19 часов



ДИСКОТЕКА

Ди-джей-
дансинг

шоу-программа

**«РОЖДЕСТВЕНСКАЯ
ФАНТАЗИЯ»**

Цена билета 20 рублей.
Работает бар.



**УВАЖАЕМЫЕ
ПЕНСИОНЕРЫ!**

Кинофестиваль
«Шаги великой Победы»
вновь открывает свои двери
прекрасным фильмом

«БИТВА ЗА МОСКВУ».

Ждем вас
вместе с внуками
19 января в 15 часов
во Дворце культуры
им. С. Орджоникидзе.

ВХОД СВОБОДНЫЙ.

Совет ветеранов ОАО «ММК».

УСЛУГИ, ОКАЗЫВАЕМЫЕ ТРУДЯЩИМСЯ ОАО «ММК» ПО ПЛАСТИКОВЫМ КАРТОЧКАМ

ОАО «Универмаг»

(магазины ЦУМ, «Огни Магнитки», «Молодежная мода», «Любава», «Счастье», «Стиль», «Азия», «Дебют», «Колос», «Дубрава») — продажа продуктов питания и товаров народного потребления.

ЗАО «Зори Урала»

(магазины «Зори Урала», — пр. К. Маркса, 164, «Зорька» — ул. Ворошилова, 31) — продажа продуктов питания и товаров народного потребления.

АООК «Грид Урал Трейдинг»

(магазины «Луч» — пр. Metallургов, 9, «Контакт» — пр. Metallургов, 16, «Восток» — пр. Ленина, 45, ресторан «Магнитка» — пр. К. Маркса, 91) — продажа продуктов питания и товаров народного потребления.

МФ ГУП «Челябинсккнига»

(пр. Metallургов, 13; ул. Завенягина, 9) — продажа книжной продукции.

Фотомагазин «Кодак-экспресс. Партнер»

(пр. Ленина, 55) — проявление пленок и печать фотографий, — продажа фотоаппаратов, фотопленки, фотоальбомов, фотоаксессуаров.

Фотомагазин «Кодак-экспресс. Объектив»

(пр. К. Маркса, 168) — проявление пленок и печать фотографий, — продажа фотоаппаратов, фотопленки, фотоальбомов, фотоаксессуаров, оргтехники.

МП «Магнитогорское трансгентство»

(пр. К. Маркса, 141; ул. Кирова, 93, ком. 106) — продажа билетов на авиарейсы, — продажа билетов на железнодорожные рейсы (в перспективе).

ОМП «Управление благоустройства»

(парк «Победы», ост. «Цирк») — катание на аттракционах парка.

Киноконцертный зал им. С. Орджоникидзе

— показ кинофильмов.

Магнитогорский Государственный цирк

— продажа билетов на цирковые программы.

ООО «Минимакс»

(АЗС-2 «Красная», склад ООО, АЗС «Пражская», АЗС «Минимакс-1») — продажа ГСМ, — мойка автомашин, — продажа строительного кирпича.

ООО «Магазин «Авто»

(ул. Московская, 8) — продажа запчастей к автомашинам.

Магнитогорская станция технического обслуживания автомобилей

(ул. Советская, 160) — техническое обслуживание и ремонт легковых автомобилей, — мойка автомобилей, — продажа автозапчастей.

ООО «Профиль С»

(пр. Ленина, 98/1) — комплексная мойка и ремонт легковых автомобилей.

ООО «Волга-сервис»

(ул. Электросети) — техническое обслуживание и ремонт легковых автомобилей.

Салон «Имидж-центр»

(ул. Грязнова, 27) — оказание косметических услуг и медицинского массажа.

Салон «Эдем»

(пр. К. Маркса, 120) — оказание косметических услуг и медицинского массажа.

Парикмахерская

(пр. К. Маркса, 43) — стрижка, укладка волос и т. д.

ГУП «Аптекоуправление»

(пр. Ленина, 8; пр. Ленина, 136; пр. К. Маркса, 184; ул. Ворошилова, 21; ул. Октябрьская, 13; ул. «Правды», 24; ул. Жукова, 3; Комсомольская площадь) — продажа медикаментов и лекарственных препаратов.

ЗАО «Темп-1»

(«Здоровье» — пр. К. Маркса, 82; «Темп» — пр. К. Маркса, 44; «Микма» — пр. К. Маркса, 105) — продажа медикаментов и лекарственных препаратов.

ООО «Фармаколог»

(ул. 50-летия Магнитки, 52/2) — продажа медикаментов и лекарственных препаратов.

ООО «Фарм А»

(пр. К. Маркса, 51) — продажа медикаментов и лекарственных препаратов.

ООО «Софит-фарм»

(ул. Доменщиков, 14) — продажа медикаментов и лекарственных препаратов.

Аптеки «Газель»

(ул. Ленинградская, 31; ул. Грязнова, 30) — продажа медикаментов и лекарственных препаратов.

ГУП «Магнитогорская курортная поликлиника»

(ул. Труда, 36) — водолечебные процедуры, грязелечение, массаж, ингаляция, — стоматологические услуги, протезирование, — услуги традиционной медицины и т. д.

Магазин «Оптик-Центр»

(ул. Гагарина, 14) — услуги по подбору и изготовлению очков.

ООО «Дэнтс»

(пр. Сиреневый, 21) — лечение заболеваний полости рта, — протезирование.

Стоматологический центр «Агат»

(ул. Куйбышева, 3) — лечение заболеваний полости рта, — протезирование.

ОАО «Лебедь»

(ул. Ворошилова, 22; ул. Грязнова, 32; ул. Московская, 5) — химическая чистка одежды и предметов домашнего обихода, — стирка паласов, ковров, — стирка белья, одежды, — мелкий ремонт одежды.

ЗАО КЦ Метиз «Акватекс»

(ул. Ворошилова, 7) — химическая чистка одежды и предметов домашнего обихода.

ОБЪЯВЛЕНИЯ "ММ"

ПРОДАМ

Спальный гарнитур (Чехословакия, натуральное дерево, цвет орех) б/у, в отличном состоянии. Тел. 32-33-10 (с 18 до 22 часов).
Или обменяю поддома на л/б (Прокатная, 9) на 2-комнатную с доплатой или 3-комнатную квартиру. Тел. 30-47-89 (после 18 часов).

МЕНЯЮ

2-комнатную «хрущевку» (пр. К. Маркса, 14, 5/5) на 1-комнатную в районе «Гум-Урала» (1-3 этажи). Возможны варианты. Тел. 20-14-67.

КУПЛЮ

Жилье. Тел. 22-45-54.

РАЗНОЕ

Снимем алкогольную и наркотическую зависимости, похмельный синдром. Кодирование. (Сертификат А № 0779669). Тел.: 35-65-80, 30-83-64.

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ

**машиниста крана
(мостового)
для работы
в основных цехах
(только мужчин).**

Обращаться:
отдел кадров ОАО «ММК»,
ком. 104.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ № 13 отделение платных образовательных услуг

продолжает прием на обучение
по специальностям:

оператор котельных установок — 4 месяца,
машинист мостового крана — 4 месяца,
подручный сталевара конвертерного и мартеновского производства — 3 месяца,
аппаратчик химводоочистки — 2 месяца.
Обучение платное.

ОБРАЩАТЬСЯ: ост. «Сталеваров», ПЛ № 13,
отделение платных образовательных
услуг. Телефон 34-09-32.

Коллектив ЛПЦ-4 скорбит по поводу смерти почетного пенсионера **ЧУГУНОВА** Василия Ивановича и выражает соболезнование семье и близким покойной.

Коллектив и совет ветеранов центральной технологической лаборатории ЗАО «МАРС» скорбит по поводу смерти **МАМОНТОВА** Николая Васильевича и выражает соболезнование семье и близким покойной.

Коллектив механического цеха ЗАО «МАРС» скорбит по поводу смерти **ПЛАТОВА** Петра Васильевича и выражает соболезнование семье и близким покойной.

Коллектив механического цеха ЗАО «МАРС» скорбит по поводу смерти **КРАСАВИНОЙ** Антонины Ивановны и выражает соболезнование семье и близким покойной.

Коллектив Управления внутренних продаж дирекции по сбыту ОАО «ММК» выражает соболезнование П. А. Прохоренко по поводу смерти матери **ПРОХОРЕНКО** Людмилы Макаровны.

СЕЗОННЫЕ БОЛЕЗНИ НА ГРИПП – ВО ВСЕОРУЖИИ

Ежегодно грипп и острые респираторные заболевания буквально выбивают людей из рабочих коллективов, редут школьные классы, детсадовские группы. От этих болезней не застрахован никто, поэтому так важно знать способы их предупреждения и лечения.

По просьбе читателей за рекомендациями мы обратились к врачу-инфекционисту поликлинического подразделения N 2 объединенной медсанчасти В. А. ТРОФИМЕНКО.

— Наше здоровье напрямую зависит от того, насколько сильны защитные силы организма. Укрепить иммунитет и поставить заслон вирусам гриппа и ОРВИ можно с помощью массажа биологически активных точек. Массаж безвреден и побочных явлений не вызывает. Для предупреждения гриппа массаж активных точек желательно выполнять утром и вечером, а уж если заболели — то через каждый час.

Массировать точки нужно в том порядке, который указан на приведенной здесь схеме, кончиком указательного пальца вращательными движениями сначала по, а затем против часовой стрелки — по 3-4 секунды в каждую сторону. Массаж в области шеи производится движением пальцев сверху вниз (9 раз). Искать активную точку в зоне 3 следует осторожно, двумя пальцами, легким поглаживанием — рядом расположена сонная артерия.

На схеме показаны девять то-

чек, при воздействии на которые нормализуется кровообращение, питание нервных образований, повышаются защитные силы организма.

Точка 1: при воздействии на нее улучшается кровотокирование, кровоснабжение пищевода, трахеи, бронхов, легких.

Точка 2 регулирует иммунные защитные функции организма.

Точка 3 контролирует химический состав крови.

Точка 4 способствует поддержанию нормальной функции вегето-сосудистой системы.

Точка 5 расположена в области седьмого шейного и первого грудного позвонков.

Точка 6: при массаже этой области улучшается кровообращение слизистой оболочки полости носа и гайморовой полости.

Точка 7: массаж этой области способствует улучшению кровообращения, функции органа слуха, вестибулярного аппарата.

Точка 8: массаж улучшает кровообращение области глазного яблока, лобных отделов мозга.

Точка 9: при воздействии на нее нормализуются многие функции организма.

Из неспецифических средств повышения иммунитета в последние годы рекомендуют прием дибазола — по 1 табл. на ночь в течение трех недель. Эффективно гомеопатическое средство антигриппин и, конечно же, витамин «С».

Если вокруг вас все болеют гриппом, не стоит откладывать с приемом противовирусных препаратов: раз в день по 1 таблетке ремантадина в течение 7-20 дней или 2 раза в неделю

по 2 таблетки арбидола в течение трех недель.

Необходимо 2-3 раза в день смазывать полость носа оксолиновой мазью, закапывать в нос лейкоцитарный интерферон — по 5 капель в каждый носовой ход 2 раза в день в течение 7-10 дней.

Одним из эффективных средств профилактики гриппа остается вакцинация. Еще не поздно сделать прививку и сейчас, так как иммунитет формируется через 10-14 дней.

Если все же заболели, не миновало вас, вот несколько советов, как бороться с этим врагом на самом его взлете:

• съесть, макая в сахар, а можно и без него, целый лимон или принять 1 гр витамина «С»;

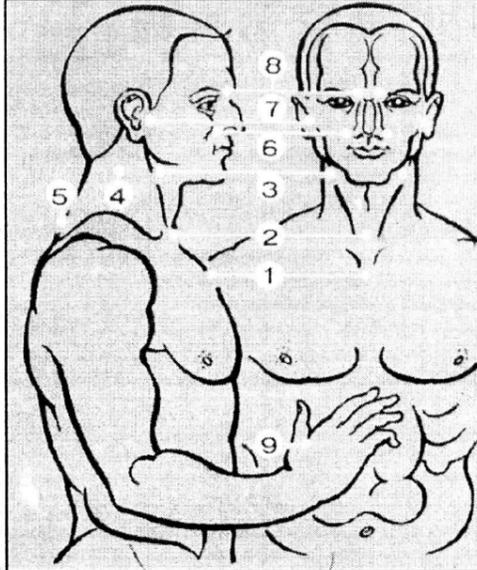
• после этого выпить большую чашку горячего чая, лучше с ложкой меда;

• в течение 5 минут сделать горячую ножную ванну. Ноги обернуть межпальцевые промежутки и подошвы смазать бальзамом «Золотая звезда» и надеть теплые носки;

• после этого лечь в постель и тут же выпить 1-2 таблетки аспирина;

• если начинается насморк, закапать в нос капли, лучше масляные — пиносол, ментоловые.

Антибиотики на вирусы гриппа не действуют, поэтому принимать их бесполезно. А вот обильное питье просто необходимо — до 1,5-2 литров жидкости в сутки. Можно исполь-



зовать коктейли из настоев трав: зверобой, ромашка, березовые почки, бессмертник (или колдендула), лист черной смородины, чабрец. Взятые в равных частях измельчить и заварить 1 столовую ложку смеси 200 мл кипятка. Настоять 2 часа и пить по 1/3-1/4 стакана в теплом виде 5-6 раз в день.

При кашле помогут ягоды калины, сваренные с медом. Можно отварить яблоки в небольшом количестве воды и есть их горячими. Хорошо помогает сок клюквы с медом. В качестве профилактики гриппа нужно больше употреблять каротина — по 3-4 моркови в день. Тем более, что это природное лекарство намного дешевле химиопрепаратов.

СОВЕТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ

Зубная боль

• Ломтик несоленого сала (с соленого убрать соль) положить на 15-20 мин между щекой и зубом.

• Хорошо натрите чесноком запястье руки и наложите тряпочку (из натурального материала). Нарезанный чеснок уложите в то место на руке, где врачи измеряют пульс, ближе к стороне большого пальца. Туго забинтуйте руку. Если зубная боль справа, то натирать руку и прибинтовывать к ней чеснок надо слева, и наоборот.

• Возьмите старый заржавевый гвоздь, докрасна раскалийте его и опустите в предварительно расплавленный в кружке мед. Образовавшийся вокруг гвоздя чернотой смажьте десну.

Массаж стоп

«Сделайте ноги счастливыми», — так называют процесс массажа ног японцы. Попробуйте сами, и вы убедитесь в правоте этих слов.

Массаж стоп никому не может принести вреда. Любое воздействие на ноги дает всеобъемлющий регулирующий и оздоровительный эффект. Начните ежедневно массировать каждую стопу как минимум по восемь минут, потом вы уже сами сможете определить нужную продолжительность и частоту массажа. Массаж должен стать такой же привычной процедурой, как и ежедневная чистка зубов. Его можно делать где угодно: в постели, при принятии ванны, когда слушаете музыку или смотрите телевизор. Спустя три недели вы почувствуете на себе благотворное воздействие этой процедуры: улучшится не только общее самочувствие, вы станете лучше выглядеть.

Невралгия

Во время невралгического приступа сварить вкрутую яйцо, тут же, не остывая, очистить и разрезать пополам. Обе половинки немедленно приложить к месту, где боль ощущается сильнее всего. Когда яйцо остынет, боль исчезнет и сравнительно долгое время невралгия не будет беспокоить. Это средство испытано.

Подручные средства по уходу

за глазами:

2-3 раза в неделю утром или на ночь накладывайте компрессы из свежесваренного чая комнатной температуры или талой воды, заморозив воду в холодильнике, а потом разморозив ее. Глаза будут ясными и чистыми.

за полостью рта:

Введите в привычку чистить зубы с пищевой содой и солью. Зубы будут белоснежными, а десна — здоровыми.

Если рот полоскать наваром чистотела, дубовой коры, черничной водой, то десна всегда будут здоровыми.

за руками:

Несколько раз в день на несколько секунд нужно поднимать руки, что способствует их отдыху. Чтобы кожа рук стала мягкой и нежной, а ногти не ломались, перед сном делайте ванночки, опуская кисти рук на несколько секунд в горячую соленую воду. После этого необходимо ополоснуть их холодной водой, насухо вытереть и натереть в кожу глицерин или питательный крем.

Медовые процедуры

для омоложения лица:

1 чайная ложка меда, взбитый белок одного яйца, 2 столовые ложки муки. Полученное тесто накладывайте на очищенную кожу на 10 минут. Смывается прохладной водой.

против воспаления миндалин:

Полоскание рта и горла раствором воды с медом снимает воспаление миндалин, очищает зубы, делая их белыми. 1 ст. ложка меда на стакан теплой воды.

ХРАП – дело нешуточное

Только кажется, что ночное похракивание и посвистывание, называемое попросту храпом, касается тебя лично и того, кто спит на соседней подушке. Эксперты доказали, что это бедствие представляет собой угрозу согражданам и государственному бюджету.

Подверженные этой привычке на самом деле сильно мучаются. Более того, как показали исследования американских медиков, такая неравномерность в работе респираторных органов приводит к тому, что храп в течение ночи «крадет» у сна не менее одного часа. А недоспавший человек ведет автомобиль так же, как водитель в сильном алкогольном опьянении.

Официальная статистика при этом утверждает, что сонливость, вызванная расстройством сна, является причиной каждой пятой дорожной катастрофы, заканчивающейся летальным исходом. Итог: не только человеческая трагедия, но и прямые потери для государственной казны, так как каждая авария, например, в Англии, обходится налогоплательщикам в 750 тысяч фунтов стерлингов.

В Соединенных Штатах правительственные ведомств, отвечающие за безопасность движения, уже ввели обследование всех пилотов, летающих на пассажирских и грузовых самолетах. Следующим этапом, как полагают, станет обязательная диспансеризация, которая растянется на два года.

По некоторым данным, от храпа страдают примерно 4 процента женщин и 9 процентов мужчин в возрасте от 30 до 60 лет. Медики связывают лидерство мужчин с особым строением шейных мускулов, а также с распределением жировых тканей, которые у мужчин образуются чаще всего в основании головы. Впрочем, первоначальную причину храпа пока никто установить не смог.

По материалам печати.

КОГДА ОТСТУПАЕТ БОЛЬ

О двух маленьких, но чрезвычайно полезных существах — золотистой пчеле и непривлекательной на вид медоносной пчелке — мне доводилось не раз рассказывать читателям «Магнитогорского металла». Но одно дело — сведения теоретические, и совсем другое — практические результаты. Думаю, настала пора поговорить и о них.

В мой кабинет, уже почти год работающий в поликлинике УВД, ежедневно приходят люди разных возрастов и профессий. И у каждого — свои проблемы, свои недуги. Ведь, в сущности, апи- и гирудотерапии подвластны почти все болезни, поражающие наш организм, что называется, «от головы до пят». Среди них и заболевания желудочно-кишечного тракта, и бронхо-легочная патология, и дисбактериозы, и острые вирусные инфекции, и даже «бич XX столетия» — онкологические заболевания, ряд которых возможно предупредить с помощью профилактики, не доводя дело до критической точки.

Кстати, недавно я обнаружил любопытный факт: оказывается, известный русский биолог, основоположник иммунологии Илья Ильич Мечников еще 100 лет назад применял для лечения туберкулеза экстракт из продуктов пчеловодства. Позже этот рецепт был забыт. А недавно он вновь появился в одной из печатных публикаций. Экстракт этот я приготовил и в настоящий момент провожу эксперимент на себе. Потому что применяется он не только для лечения туберкулеза, но и при энтертерите нижних конечностей, и для рассасывания рубцов при инфаркте миокарда, и просто как тонизирующее средство. Должен заметить, что для меня результат применения элексира уже вполне ощутим — улучшился сон и рано утром я просыпаюсь теперь бодрим и хорошо отдохнувшим...

Однако не секрет, что к апи- и гирудотерапии обращаются в наши дни, в основном, те, кто успел испытать на себе множество традиционных методов лечения и, так и не почувствовав облегчения, почти отчаялся вновь обрести здоровье и силу. Одна из моих пациенток пришла ко мне несколько месяцев назад, как говорится, «с веревкой на шее». А после нескольких сеансов лечения пиявками болезнь, наконец, начала отступать... Другая

больная обратилась за помощью, пройдя кабинеты множества специалистов, в том числе и немецких врачей. Случай ее оказался неординарным, хотя подозрения на злокачественную опухоль, к счастью, не подтвердились. Но в результате всех мытарств, резко повысилось содержание эритроцитов в крови и начались сильные боли в суставах. Применить в этом случае метод гирудотерапии, разумеется, было невозможно (больная очень сильно потеряла в весе). Так что, пришлось, руководствуясь заповедью «не навреди!», начинать очень осторожно лечение с помощью продуктов пчеловодства.

Как видите, обращаются ко мне сейчас люди с самыми разными заболеваниями. Так что, работать приходится подобно земскому врачу, занимаясь лечением широкого спектра недугов, известных человечеству. Например, однажды на прием пришел человек, получивший некогда травму малой берцовой кости. Хирурги поставили ему трансплантант, а моей задачей оказалось вернуть травмированной конечности ее первоначальный биологический вид.

Был и случай, когда за помощью обратился молодой человек с ожогом стопы. Край этой ужасной раны успели к тому времени превратиться в болезненную мозоль, и больную испытывал тяжкие муки при ходьбе. Оригинальная методика из области апитерапии, которую я применил для лечения, дала во многом неожиданный результат — ороговевший слой отошел, завернувшись внутрь края ожога разгладилась и сомкнулись. Прошла мучительная боль — жизнь вновь стала в радость.

Конечно, далеко не всегда, если болезнь запущена, удается излечить ее полностью. Но в той или иной степени облегчить страдания человека вполне возможно. По моим наблюдениям, применение пиявок при сердечно-сосудистых заболеваниях и гипертонии улучшает состояние больных на срок от года до года восьми месяцев. Разумеется, в течение этого периода приходится принимать некоторые химиопрепараты, но в гораздо меньших, чем обычно, количествах. Замечу попутно, что вовсе не отвергаю полностью лечение таблетками и микстурами. Я просто за то, чтобы принимать все эти лекарства под «прикрытием» методов, защищающих нашу иммунную систему, которая сегодня у большинства очень слаба.

Интересные результаты дает и сочетание лечения продуктами пчеловодства и пиявками. Ряд лекарственных препаратов, которые я готовлю сам, находят успешное применение для лечения, оздоровления и профилактики, скажем, заболеваний моче-половой системы. Хотя, не скрою, недостаток новой информации в этой области, конечно, затрудняет работу. Единственный ее источник — поездки на различные конгрессы, во время которых происходит широкий обмен опытом между коллегами, занимающимися разработками этих относительно новых направлений в медицине.

На сегодня исследовано около 100 ферментов, вырабатываемых пиявкой. Они способны проникать в организм на патогенетическом уровне, вплоть до ДНК. Так что, иногда, проводя лечение, ставишь одну задачу, а решаешь неожиданно две или три одновременно. Жаль, что многие из тех, кому, несомненно, могли бы помочь и пиявки, и пчелы, не приходят на прием, потому что, во-первых, не верят в исцеление, во-вторых, жалеют денег, а в-третьих, считают, что пиявки способны разве что снять высокое давление и не более того.

Ныне на базе поликлиники УВД мы, совместно с ее руководством, планируем расширить область применения апи- и гирудотерапии. Пиявки, кстати, стоят у нас гораздо дешевле, чем в других лечебных учреждениях, а предварительные консультации вообще проводятся бесплатно. Ведь, что греха таить, многие лекарственные препараты, сегодня не только дороги, но зачастую и не безвредны по части побочных явлений для человеческого организма. А результаты лечения и оздоровления с помощью пчел и медицинских пиявок, издавна обитавших по соседству с человеком разумным, проверены временем и, во многих случаях, оказываются эффективней глотания таблеток.

Разумеется, я далек от мысли считать пчел и пиявок — панацеей от всех недугов. Но как сказал француз де Мато: «Наш маленький друг пчела позволяет излечивать многие болезни». Если уходит боль и человек начинает улыбаться, значит в нем поселяется вера в исцеление. А это, поверьте, не так уж и мало...

В. МОЛЧАНОВ,

врач апи-гирудотерапевт.

НАСЛЕДНИКИ ЛАВРЕНТИЯ ПАВЛОВИЧА

Сообщение о создании в Волгограде детско-юношеской организации национал-большевистской партии «Юные бериевцы», которое на днях появилось в местной прессе, поначалу выглядело курьезом. Казалось бы, даже невозможно представить, что найдутся желающие добровольно записаться в наследники кровавого палача Лаврентия Павловича.

Но, оказывается, нашлись — и сегодня уже записались. Около десятка ребят (пока немного, но ведь и времени прошло всего ничего) в возрасте от 10 до 14 лет надели врученные им наруканные повязки с символикой национал-большевиков. Правда, о Лаврентии Павловиче они знают еще маловато: «Был помощником Сталина, украл у американцев атомную бомбу и бил чеченцев».

Впрочем, все впереди. Руководитель волгоград-

ского отделения НБП Максим Анохин и его соратники готовы воспитывать этих и других подростков в соответствующем партийном духе:

— Берия вовсе не был монстром, каким его рисуют. А детям нужен именно такой лидер — крепкий, красивый, смелый. Ведь и родители не запрещают ребятам к нам приходиться, потому что чувствуют за нами силу.

В активную работу новоиспеченных бериевцев партийцы включили сразу же. Подросткам поручили заниматься агитпропом, некоторые из них стали пробовать себя в качестве авторов «Лимонки» и даже издавать свою самодельную газету «Лимонка и Динамит». «Если сейчас их сознание не заполнено мы, — объясняют активисты местного отделения НБП, — то завтра его заполнят сникерсы, чупа-чупсы и Дисней, а потом начнется клей в подвалах».

Дело, конечно, не в чупа-чупсах, а в том, что для завлечения ребят и успокоения их родителей нужна «подстилка» в виде благих намерений. Так, декларируется, что юным бериевцам запрещается пить, курить и употреблять наркотики, зато всячески поощряются занятия спортом. В то же время взрослые партийцы сразу сообщили, что не будут иметь претензий к юным соратникам, если они станут срывать демократические листовки.

— Берия был самый крутой и его все боялись, — это ребята уже заучили, без запинки отвечая на вопрос, почему его именем названа их организация.

Комментарии, думается, излишни. Число экстремистских молодежных организаций растет, теперь появились и последователи дела Лаврентия Павловича. А вот других не видно.

В. КОРНЕВ.

ОБО ВСЕМ

Однофамильцы родили по двойне

С невиданной активностью откликнулись роженицы на призы губернатора Кемеровской области Амана Тулеева рожать детей в новогоднюю ночь, за что им было обещано щедрое вознаграждение.

Женщины изрядно потрудились, выдав «на-гора» 1 января 2000 года 52 младенца. Это в два раза превысило показатели 1 января 1999 года. Шестерых мам, которые произвели своих чад в первый час нового года, ждут ключи от автомобиля «Волга». А две семьи из Междуреченска и села Старобарочаты ожидают переезд в новые двухкомнатные квартиры, поскольку на призы губернатора каждая из семей откликнулась сразу двойней. Самое удивительное, что счастливицы являются еще и однофамильцами — Савельевыми.

Люди гибнут от петард

Шесть несчастных случаев, четыре из них со смертельным исходом — таков печальный итог применения пиротехнических средств в Новогоднюю ночь в Дагестане.

Об этом ИТАР-ТАСС сообщили в МВД республики. Основной причиной гибели людей стало попадание осветительной ракеты. Эта печальная статистика заставила правоохранительные органы провести массовое изъятие пиротехнических средств. Только 2 января у населения было изъято более семи тысяч единиц петард, «шutih», осветительных ракет.

Сохатый — друг охотника

Ошел бугульминский охотник И. Агафонов в пригородный лес зайцев пострелять.

Вдруг слышит за спиной шум и треск. Оглянулся и видит — на него во весь опор мчится громадный лось, гонимый стаей бродячих собак! Вскинул он было ружье, да тут же и опустил: лицензии на отстрел у него не было, а вступать в конфликт с законом не хотелось. Лось, словно догадываясь о смятении в душе человека, приблизился к нему и встал за его спиной. Удалился лесной великан лишь после того, как охотник выстрелами разогнал одичавших псов, сообщает газета «Республика Татарстан».

Вы слышали, как поют дрозды?

Любопытные факты приводит лондонская газета «Таймс».

Жителям города Гизборо (графство Норт-Йоркшир) местные дрозды доставляют немало хлопот. С раннего утра людей поднимают с постели звуки сигнализации автомобилей. Владельцы машин выбегают на улицу и обычно застают там... только дроздов. Именно они и подавали сигнал тревоги. Высота и тембр звука воспроизводятся пернатыми с удивительной точностью. Дрозды просто изводят горожан. А вообще-то в Великобритании подражать звукам могут 30 видов птиц! Самый одаренным «имитатором» является скворец. Один из них настолько точно копировал звонок телефона, что отличить его от настоящего было невозможно.

По материалам российской и зарубежной печати.

НЕ ЕШЬТЕ ЛЕКАРСТВА, КАК ЛЕДЕНЦЫ

70 таблеток в день, 27 тысяч в год, 566 тысяч за 20 с лишним лет — и вы в Книге рекордов Гиннесса вслед за главным лекарством из Зимбабве. Не сказать, чтобы все мы стремились к славе, но если бы не кризис, резко сокративший наши возможности при посещении аптек, то очень многие сограждане почивали бы на лаврах, неизвестно, правда, в каком физическом состоянии.

Наша любовь к лекарствам удивительна: мы пьем, когда болит, когда не болит, когда болело и когда чувствуем, что скоро заболит...

Вы боитесь лекарств? Чего их бояться? — скажут одни. Смотря каких, скажут другие. Капли в нос, анальгин от головной боли, валидол под язык, чтобы сердце не прихватило, — вреда не будет. Спокоен как так себя поддерживали. В каждой семье вам назовут свой список любимых средств на все случаи жизни. Ставшие привычными за долгие годы названия кажутся настолько обыденными, что и за лекарства их особенно не считают. Сергей Фитилев, профессор, директор Научно-практического центра по контролю побочных действий лекарств МЗ РФ, предупреждает: такое спокойствие в отношении лекарственных средств излишне. Если препарат выпускается и продается в аптеке без рецепта — это не значит, что его можно пить по поводу и без повода.

В разгар сезона гриппа и простуд вспомним самые популярные и незаметные, как нам кажется, средства от кашля, насморка, заболеваний горла и повышенной температуры.

Читайте инструкцию!

Как вы думаете, что должен вам сказать фармацевт в аптеке, когда вы попросите у него что-нибудь обезбаливающее: «У нас много анальгетиков — выбирайте!»? Нет. Самые распространенные у нас анальгетики — анальгин, аспирин и парацетамол. Предлагаю вам один из них, он должен предупредить: «У вас есть язва или гиперацидный гастрит? Отдайте предпочтению парацетамолу. Проблемы с печенью и почками? Лучше анальгин или аспирин. Анемия? Откажитесь от анальгина». Вам когда-нибудь такое в аптеках говорили? У нас пока не развит институт клинических фармацевтов, которые должны учить правильно применять лекарства. Поэтому приходится надеяться только на компетенцию своего врача или... свою собственную. Хорошо, если у вас в доме есть специальные справочники, а если нет? Вы читали когда-нибудь инструкцию-вкладыш, которая есть у большинства импортных лекарств? Так вот, уважающая себя фирма непременно напишет о показаниях, противопоказаниях к применению своего препарата и возможных побочных эффектах. Шипучий аспирин стал притчей во языцех, кажется, уже школьники должны знать, что противопоказанием к его применению является язвенная болезнь. Об этом четко написано во вкладыше, который есть буквально в каждой коробке. Нет, все равно пьют все подряд.

Что такое капли в нос? Надежное средство, позволяющее вам не задыхаться и не гундосить. Нафтизин и галазолин — самые популярные из них. Ими пользуются миллионы, и едва ли не половина — неправильно: излишне часто и излишне долго. А это приводит не только к неэффективности препарата, но и к развитию самостоятельного заболевания носоглотки — на-

рушается тонус сосудов, и появляется известный многим «привычный насморк» — самостоятельное заболевание, требующее лечения и являющееся фактором риска для появления других болезней. «Дальше трех дней принимать сосудосуживающие капли в нос не рекомендуется», — говорит Лидия Овчинникова, ведущий научный сотрудник Научно-практического центра по контролю побочных действий лекарств МЗ РФ. — Если они не помогли, переходите на смягчающие средства — персиковое масло, масляный раствор димедрола (особенно если насморк аллергической природы), ингаляции».

Из пушки — по воробьям, или горохом — по бегемоту

Кажется, за последние годы население поднатерело в вопросах медицины: книги, газеты, телевидение свое дело сделали, и большинство без ложной скромности решили, что если не врачом, то консультантом для близких и соседей быть можно. Между тем провалы колоссальные. Удив-

ляет при этом не столько незнание, сколько отсутствие элементарной логики. Если сладкие конфеты продаются в аптеке, значит ли это, что аптека превращается в кондитерский? Если подумать, нет. А если не думать, то ребенку в качестве подарка за примерное поведение вполне можно купить леденцы — ведь когда у малыша болело горло, он сосал их с таким удовольствием. Мамы, оказывается, сейчас очень часто стали покупать детям леденцы и пастилки просто так. Не понимая, что это, вообще-то говоря, лекарства, которые имеют терапевтический эффект, содержат антибактериальный компонент, и при постоянном и бесконтрольном употреблении их могут возникнуть осложнения. Например, стрепсилс — эффективное средство, когда его правильно применяют во время болезни, не превышая указанные дозы и продолжительности курса. Когда болезни нет — он не нужен.

Еще одно заблуждение: начался кашель — пьем бронхолитин и задавливаем болезнь на корню. Это все равно что стрелять из пушек по воробьям. Основным действующим компонентом бронхолитина является эфедрин — сильный стимулятор для всей нервной системы, вещество, на которое проверяют спортсменов на допинг. Пить этот препарат гипертонику нельзя — поднимается давление. Его не всегда разумно назначать и при сердечной патологии, поскольку он стимулирует сердечную деятельность. Дети также к нему не безразличны. Наше привычное «3 раза в день: утром, днем и на ночь» к нему не подходит: на ночь бронхолитин применять не рекомендуется, поскольку эфедрин вызывает стойкую бессонницу. Начальные стадии кашля лечить им по меньшей мере неразумно, существуют более легкие препараты — мукалтин, таблетки от кашля на основе термопсиса и т. д. и т. п. Все то, что абсолютно бесполезно при бронхите, особенно с астматическим компонентом — тогда наилучшим средством будет именно правильно принимаемый бронхолитин.

Нотации

Из всего сказанного вовсе не следует, что лечиться не надо вообще. Следует другое — не существует привычных или банальных лекарств, поэтому правило должно быть одно: только по показаниям с учетом противопоказаний, только в указанных дозах, только при определенной продолжительности применения. Самое страшное, когда один человек говорит другому: «Я принимал, и мне помогло». Одному от головной боли помогает анальгин или аспирин, другому — только цитрамон, третьему — тройчатка. Из универсальных средств можно назвать разве что гильотину...

«ДиФ».

Учредитель — открытое акционерное общество «Магнитогорский металлургический комбинат» (455002, Кирова, 93).



И. О. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА В. Л. РЫБАЧЕНКО.

РЕДКОЛЛЕГИЯ:

В. МИНУЛЛИНА, М. КОТЛУХУЖИН, Ю. ПОПОВ, В. РЫБАК.

ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ

В. РЫБАК.

РЕДАКТОР-СТИЛИСТ

Л. БЕЛОВА.

ВЕРСТКА И ОФОРМЛЕНИЕ:

И. ЖУРАВЛЕВА, Т. РУСИНОВА.



ПРИЕМНАЯ

(отдел рекламы) — 33-47-04.

Зам. гл. редактора — 33-76-04.

Компьютерный центр — 33-40-35.

КОРРЕСПОНДЕНТЫ ОТДЕЛОВ:

промышленности — 33-31-33;

молодежи, культуры — 33-14-42;

литературы, газеты в газете «Ветеран» — 33-33-09.

Фотокорр — 33-07-98.

Газета зарегистрирована Региональной инспекцией по защите свободы печати и массовой информации (г. Екатеринбург). Регистрационный № Е-0370.

В течение года выпускается 250 номеров. Газета выходит по вторникам, четвергам и субботам.

Письма и рукописи не рецензируются.

Позиция авторов публикаций может не совпадать с позицией редакции.

За достоверность рекламы, объявлений, программ телевидения редакция ответственности не несет.

Компьютерная верстка и набор выполнены в редакции газеты «Магнитогорский металл».

Отпечатано ЗАО «Магнитогорский дом печати» (455000, г. Магнитогорск, пр. К. Маркса, 69).

Подписано в печать 12.1.2000 в 16.00. Заказ № 94. Объем 2 печ. листа. Печать офсетная. Тираж 33614.

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 455002, пр. Пушкина, 6.

