ATHINTOPORKIN

Nº 54 (10531)21 MAPTA 2000 года ВТОРНИК

Цена договорная Газета выходит с 5 мая 1935 года

Газета открытого акционерного общества «Магнитогорский металлургический комбинат»

главная новость В ПЯТНИЦУ состоялось заседание Совета директоров ОАО «ММК»

В минувшую пятницу состоялось заседание Совета директоров ОАО́ «ММК», на котором утверждался блок вопросов о подготовке к годовому общему собранию акционеров ОАО «Магнитогорский металлургический комбинат», которое пройдет 19 мая в Магнитогорске во Дворце культуры металлургов имени С. Орджоникидзе.

Был утвержден порядок оповещения акционеров, форма бюллетеней для

На заседании Совета директоров также был утвержден отчет о выпуске облигаций ОАО «ММК», размещенных 14 марта на Межбанковской валютной бирже. Очередные два выпуска облигаций с трех- и шестимесячным сроком погашения имеют доходность соответственно 30 и 32 процента годовых

ХОККЕЙ

В субботу и воскресенье наш «Металлург» проиг-

КОГТИ БАРСОВ

рал в Казани первые матчи полуфинальной серии «Ак Барсу» - 1:3 и 4:6 и оказался в очень сложной ситуации. Теперь, чтобы пробиться в финал, магнитогорцам необходимо выиграть у казанцев три матча подряд – задача архисложная.

В столице Татарстана в матчах чемпионата страны «Металлург» в последний раз смог выиграть еще в сентябре 1992 года. С тех пор в течение семи с половиной лет (!) наша команда так и не смогла одолеть «Ак Барс» на его льду. И поединки в минувшие выходные дни лишь пополни-

ли число неудач.

В первой встрече, состоявшейся в субботу, перевес хозяев был ощутим. Казанцы, откровенно говоря уверенно переиграли магнитогорцев. И пусть в конце поединка, когда Прохоров сократил разрыв до минимума – 1:2, у наших хоккеистов и лоявился шанс спасти матч, «Ак Барс» все же забросил еще одну шайбу - в пустые ворота - и победил, как говорится, по делу

А вот в воскресенье «Металлург» вполне мог взять реванш. Блестяще проведя первый период, он уверен-

хозяев забросили Микульчик, А. Корешков и Гусманов) и сделал весомую заявку на победу. Что случилось с нашими хоккеистами потом – сказать трудно. Но во втором периоде один гол казанцы отыграли, а в третьем - забросили еще три шайбы и вышли вперед -5:3. Прохоров сократил разрыв до минимума, в конце встречи, как и накануне, наша команда вновь заменила голкипера на шестого полевого игрока, однако опять-таки пропус тила шайбу в пустые ворота - 4:6.

Сегодня вечером во Дворце спорта имени И. Ромазана команды проведут третий матч серии. «Металлургу» пора брать реванш. Конечно, пробиться в финал чемпионата страны нашим хоккеистам теперь будет чрезвычайно слож но, но шанс, пусть и маленький, все же есть. А сколько раз в нынешнем сезоне магнитогорский клуб с честью выходил из труднейших ситуаций - мы знаем Достаточно вспомнить полуфинальный матч Евролиги с финским ТПС – тогда после второго периода «Металлург» проигрывал 0:3, но в заключительные 20 минут забросил пять безответных шайб и победил - 5:3

В. РЫБАЧЕНКО.

ПРЯМОЙ ПРОВОД

23 марта с 9 до 10 часов на вопросы трудящихся отвечает председатель профкома ОАО

Владимир Захарович БЛИЗНЮК. **ТЕЛЕФОН** 33-30-78.

Одновременно с председателем профкома ОАО «ММК» 23 марта с 9.00 до 10.00 на вопросы трудящихся по «прямому телефону дут отвечать председатели профсоюзных комитетов:

ИВАНОВ Валерий Николаевич, председатель профкома горно-обогатитель ного производства - 33-23-07;

ЛЕВИН Борис Васильевич, председатель профкома известняково-доломи тового производства — 39-16-30;

ГОЛОВИН Николай Васильевич, председатель профкома доменного цех

ЗЛОБИН Николай Семенович, председатель профкома ККЦ - 33-21-93;

ПОТУРНАК Владимир Яковлевич, председатель профкома железнодорож

ного транспорта—33-04-96; КАМЧАТНЫЙ Виктор Николаевич, председатель профкома управления главного энергетика - 33-06-36:

КРАСИЛЬНИКОВ Валерий Сергеевич, председатель профкома управле ния ОАО «ММК» — 33-17-58; КИРИЧЕНКО Анатолий Григорьевич, председатель профкома ЗАО «МАРС»

ДЮКАРЕВ Анатолий Васильевич, председатель профкома ЗАО «Промжил-АКСЕНОВ Николай Данилович, председатель профкома ЗАО «Русская металлургическая компания» — 33-00-79;

ЗЯББАРОВ Зуфар Фаритович, председатель профкома ЗАО «Огнеупор»

САДРЕЕВ Виктор Александрович, председатель профкома ЗАО «Эмаль»

ЛАЗАРЕВ Владимир Григорьевич, председатель профкома ЗАО «Автотран-

спортное управление» ПРОНИН Василий Григорьевич, председатель профкома ЗАО «Металлури

ремонт-1» — 38-56-86; РОЗЕНФАРБ Тамара Ильинична, председатель профкома ЗАО «Метал

лургремонт-3» - 33-08-40.





Инженер лаборатории физико-механических и металлографических испытаний ЦЛК Елена Станиславовна Ковалева вместе с сотрудниками занимается аттестацией качества готовой продукции сортового цеха, толстолистового и среднелистового станов: анализирует механические свойства, макро- и микроструктуру металла в соответствии с требованиями нормативно-технической документации.

В ЦЛК Елена Станиславовна пришла в 1979 году после окончания МГМИ и прошла ступени роста от лаборанта до инженера. Аккуратна в работе, спе циалист высокой квалификации - по-другому здесь нельзя. Ведь ответственность за слаженность работы на этом участке одинаково ложится на плечи каждого сотрудника лаборатории.

Фото В. МАКАРЕНКО.

ЧЕСТНОСТЬ ГОРОДА БЕРЕТ! **БИЗНЕС**

Во Всемирный день прав потребителя Гильдия честного бизнеса, созданная в Магнитке 3 года назад по инициативе Объединения защиты прав потребителей; проводила награждение своих членов дипломами Почетных легионеров.

Более 30 магазинов и частных предприятий города удостоились этого документа, свидетельствующего о том, что на сегодня данный магазин, ресторан, торговая база или частный предприниматель работают со своими клиентами честно и добросовестно. Ведь обман и мошенничество в сфере торговли и услуг, по большому счету, невыгодно обеим сторонам. И понимание этого, похоже, медленно но верно становится нормой жизни. Свидетельство тому – рост рядов Гильдии, заявку на вступление в которую подало недавно и ЗАО «Мясоперерабатывающая компания», чья продукция оказалась в минувшем году в списке 100 лучших товаров России производимых предприятиями мясоперерабатывающей отрасли страны А кроме того, в данном разделе «МПК» стала единственным достойным представителем Челябинской

С поздравлениями в связи с празлником выступили в тот день перед

собравшимися руководители и работники различных городских служб и организаций, связанных по роду деятельности с контролем и проверкой товаров, поступающих на магнитогорский рынок. Кстати, выступивший перед гильдионерами представитель налоговой инспекции констатировал факт, достойный внимания потребителей: в магазинах города, являющихся членами Гильдии честного бизнеса, на сегодня не выявлено ни одного случая торговли фальсифицированной винно-водочной продукцией. Честный хозяин дорожит собственной репутацией!

В. СЕРГИЕНКО.



В четверг в кафе «Ветеран» благотворительного фонда «Металлург» прошло собрание инвалидов по профзаболеванию и трудовому увечью бывших тружеников комбина-

В нем приняли участие начальник отдела социальных программ ОАО «ММК» И. В. Сеничев, заместитель начальника правового управления Л. А. Маслова, заместитель главного врача МСЧ В. И. Шевелина, исполнительный директор благотворительного фонда «Металлург» В. А. Владимирцев и его заместитель Н. Н. Степанова, председатель областного филиала Фонда социального страхования работников ГМПР Н. В. Попова. Темой обсуждения явилось действие нового закона «Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний», вступившего в силу 6 января 2000 года.

До нынешнего дня на ОАО «ММК» действовала специальная программа, направленная на соблюдение интересов людей, здоровью которых нанесен урон на производстве. Кроме обязательных выплат по возмещению вреда она предусматривала дополнительную поддержку пострадавших: частичную компенсацию квартплаты и коммунальных услуг, единовременную материальную помощь на приобретение лекарств. направление на лечение в специализированные клиники страны. протезирование, обеспечение современными инвалидными колясками и слуховыми аппаратами. Инвалиды ежемесячно получают путевки на бесплатное питание в кафе «Ветеран». лечатся в центре медико-социальной реабилитации, обеспечиваются санаторно-курортным лечением в различных здравницах страны, отдыхают в домах отдыха и санаториях ММК.

Не менее важна для этой категории людей и моральная поддержка, участливое слово. Ни одно праздничное мероприятие, проходящее на комбинате, не обходится без их участия. Налажена связь бывших тружеников с цехами и производствами. К праздникам инвалидам, ограниченным в движениях, привозят на дом продуктовые наборы, подарки, не забывают поздравить с днем рождения, юбилеем. Все это в комплексе позволяет людям, утратившим здоровье, чувствовать себя полноправными гражданами, не быть оторванными от общества. Отработанная годами система способствовала тому, чтобы жизнь инвалидов была достойной.

Начавший действовать в этом году Федеральный закон ломает устоявшиеся стереотипы. Он предписывает передачу дел и производство выплат по возмещению вреда инвалидам в ведение Фонда социального страхования. Это-то и вызвало у присутствующих естественное волнение. Люди

опору, опасаются, что новшество внесет в их налаженную жизнь неразбериху и хаос. Многолетная нестабильность в политико-экономической жизни страны вызывает боязнь потерять даже то, что они имеют. Инвалиды опасаются задержек пенсионных выплат, потери дополнительных льгот, получаемых от родного предприятия. Председатель областного Фонда социального страхования Н. В. Попова заверила их в обратном.

 Закон предусматривает все выплаты, которые производились инвалидам на предприятии. И никто не вправе запретить комбинату помогать вам дополнительно, — сказала она. -Почему назрела необходимость принятия закона об обязательном социальном страховании? Таких социально ориентированных предприятий, как ваш металлургический комбинат, в стране единицы. Вам повезло, что ММК окружил вас теплом и заботой. А как быть тем, кто, потеряв здоровье на производстве, не может получать пособия, потому как предприятие либо на грани банкротства, либо вовсе перестало существовать? Кто должен содержать тысячи обездоленных людей? Чтобы решить эту проблему, средства, отчисляемые на эти нужды каждым предприятием, будут консолидироваться. У всех, кто получил увечье или вред здоровью на производстве, права на социальную защиту должны быть равны.

Чтобы передача дел от предприятия в ведение государства прошла безболезненно, в Магнитогорске будет работать филиал областного Фонда социального страхования. Инвалидам следует лишь написать личные заявления — с тем, чтобы определить для себя форму получения денежных выплат: либо на лицевой счет, либо в форме почтового перевода с доставкой на дом

И. В. Сеничев дал по этому поводу дополнительные разъяснения.

 Вопрос о работе с инвалидами труда и профзаболевания находится на контроле руководства комбината, заверил Иван Викторович. — Мы не менее болезненно, чем вы, отнеслись к новому закону о социальном страховании, потому что несем перед вами не только материальное обязательство по возмещению причиненного вреда, но и моральную ответственность. И как уже было сказано выше, многое делаем для облегчения жизни инвалидов. Однако мы не вправе отменить принятый правительством закон и, будучи законопослушными, должны исполнять его. Вместе с тем мы не хотим скрывать от вас свои сомнения: закон есть, он уже действу-

тана, не хватает многих подзаконных актов. И поэтому пока по согласованию с ФСС выплаты вам по возмещению вреда будут по-прежнему производиться через кассу ММК. К тому же генеральный директор В. Ф. Рашников и директор по персоналу и социальным программам А. Л. Маструев приняли решение после передачи дел оставить за вами все дополнительные выплаты, существовавшие до сего дня.

Активисты от объединения инвалидов ММК в своих выступлениях не только выразили озабоченность собственным положением, но и высказали недоволство тем, что новый закон обязывает делать в Фонд социального страхования отчисления почти втрое большие: до сего времени затраты на социальные нужды инвалидов производства составлявляли около 1,5 процента от фонда заработной платы, теперь в Фонд социального страхования нужно будет отчислять 4,3 процента от ФОТ

Комбинат не дойная корова для тех, кто не умеет и не хочет налаживать производство, кто разорил свои предприятия. Как у нас это принято. на деньги комбината будут строиться богатые офисы для фонда и его многочисленных филиалов, выплачиваться высокие зарплаты сотрудникам... — заметил инвалид 1 группы В. М. Климов.

Пенсионеры приняли решение опубликовать коллективное письмо в адрес Правительства и Государственной Думы с просьбой отменить новый закон о социальном страховании как не отвечающий их интересам. Они твердо уверены, что в Москве обратят на это внимание — ведь законы пишут люди, значит, они же могут их изменить как несоответствующие интересам большинства.

Бурные дебаты на собрании закончились вполне мирно — дружеским чаепитием.

н. БАРИНОВА.

Председателю Правительства Российской Федерации Владимиру Владимировичу ПУТИНУ. Председателю Государственной Думы Геннадию Николаевичу СЕЛЕЗНЕВУ

Председателю Фонда обязательного социального страхования РФ

Юрию Алексеевичу КОСАРЕВУ. Губернатору Челябинской области Петру Ивановичу СУМИНУ

Федеральный Закон «Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний» от 24.06.98 г. N 125-ф3, вступивший в силу 6.01.2000 г., резко ухудшает положе ние потерпевших на производстве OAO «Магнитогорский металлургический комбинат» и является вредным для нас. Нас на комбинате 1200 человек.

В настоящее время по приказу генерального директора ММК потерпевшие на производстве получают все виды возмещения вреда, предусмотренные Законом Российской Федерации в полном объеме и, что важно, без задержек, в первых числах каждого месяца. Кроме этого, мы имеем существенные льготы и привилегии, установленные руководством ММК:

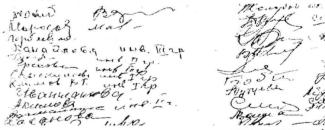
— ежемесячные дотации по квартплате,

— продуктовые наборы к каждому празднику,

— разовые выплаты в виде материальной помощи по заявлениям инвали-

Вместе с тем, и это очень важно, мы ощущаем постоянное внимание и без отказную помощь со стороны руководства структурных подразделений, где работали до увечья.

При передаче дел инвалидов по увечью и профзаболеванию в Фонд социального стахования мы лишаемся этих дополнительных льгот и привилегий По поручению потерпевших на производстве:



на конкурс

«55 ЛЕТ СВЯЩЕННОЙ ПОБЕДЕ»

Отец мой, Василий Обухов, трудился лесником в Карагайском бору. Сызмальства, излазив его вдоль и поперек, я полюбил все прелести леса: запахи, тишину, разноцветье трав.

Отца призвали на фронт с начала войны, и в сорок четвертом сложил он голову, глядя на запад. Я тоже рвался защищать Родину, да все не брали — подрасти, мол. Попал в армию лишь с третьей попытки. Среди новобранцев - сплошь все земляки. Наше подразделение по праву получило название добровольческой танковой бригады — все, как один, горели желанием скорее попасть на передовую. Мы боялись не успеть — тогда казалось, что война вот-вот кончится.

Я более всего боялся, что из-за малого роста не возьмут в танкисты, и во время зачисления тянулся перед начальством на цыпочках. Зря опасался: маленький рост для танкиста не помеха, скорее наоборот. Определили меня заряжающим танковой пушки. Это потом фронтовая жизнь всему научила: выучился на механика-водителя, был связистом, миномет-

Наконец, в канун Первомая сорок третьего года приняли присягу, получили Красное знамя бригады и народный наказ бить фашистов. Провожали нас с Площади Революции в Челя

бинске. Народу собралось тясяч сорок-пятьдесят. Звучали напутственные речи. Наконец прощальный залп, и мы покатили вниз по улице

Под Москвой вновь было обучение, но проверкой знаний занялись уже «чужие» военачальники. И вот он — первый бой.

На Курской битве сошлись лоб в лоб сотни танков с той и другой стороны. Пальнет, бывало, «тигр» — у нашего танка башни как не бывало. Да и мы не спускали. Танкодесантную роту нередко использовали в качестве разведки головном дозоре. Первым и попадало, но зато и первыми мы добывали новейшее трофейное

Дважды был ранен. Боялся отстать от своих ребят и от медсанбата отказывался. Отлежишься, бывало, пару недель в полевом госпитале, и снова в бой. Потому и ранения не записаны в документах. Но я не в обиде. За ратную службу и без того имею награды: орден Отечественной войны, орден Красной Звезды, множество медалей. Но главнее всех наград — сознание честно выполненного долга. Мы честно служили Родине. Двадцать шесть раз нам объявляли: Москва салютует танкистам-уральцам. Наша бригада стала именоваться Гвардейской. Все это подымало дух, укрепляло веру в Победу.

Октябрьские праздники встретил заметно по-

взрослевшим, по-фронтовому подтянувшимся. Будучи комсомольцем, подражал коммунистам, которые были во всем первыми. Как и мои друзья, я красочно оформил и отправил в Магнитку отчет о том, как выполняю народный наказ.

Т МАГНИТКИ ДО БЕРЈ

Успехи на фронте добывались тяжело: распутица, танки буксуют по брюхо в грязи. Иной раз рванем в разведку, лихо уйдем на скорости вперед от основных сил и три-четыре дня не можем дождаться тылов. Питаться в таких случаях приходилось чем бог послал. Но в этом-то и была фронтовая романтика. В один из дней немцы таким образом «проморгали» наш стремительный неожиданный бросок в горорд-крепость Каменец-Подольский. Кинжальные прорывы чередовались с многодневными оборонительными боями. И вот, наконец, прорыв к границе. Мы первыми ворвались во Львов, после чего бригада стала именоваться Крас-

Новый 1945 год встретили, участвуя в Висло-Одерской операции. В ней было задействовано до тысячи танков, за две недели преодолели пятьсот километров. По пути освобождали узников концентрационных лагерей, среди которых был премьер-министр Франции Эдуард Эррио. Мы гордились этим уже потому, что именно он от имени дружественной Франции признал в 1924 году молодую страну — СССР.

Впереди оказалась трудная для танков преграда — река Нейс. А потом было, пожалуй, самое волнующее за годы войны построение. Комбриг полковник Ромичев зычно скомандовал: «Заводии-и!», и мы рванули на Берлин. Что там творилось! 2 мая мы «отметились» на стенах поверженного Рейхстага. К ликованию и радости победителей примешивалось чувство недоумения и какой-то оби ды. Некоторые жители в страхе бежали, другие, словно тени, бродили по Берлину с белыми флагами и повязками. Последняя опора Гитлера — подростки из «Гитлерюгенда» — совали под нос нашим бойцам семейные фотокарточки — «майн муттер», мол, вот моя мама, не убивайте нас. Неужели немецкий народ ждал от бойцов Красной Армии зверств и расправы? Видно, такова была пропаганда. Но мы были не убийцы, а освободители.

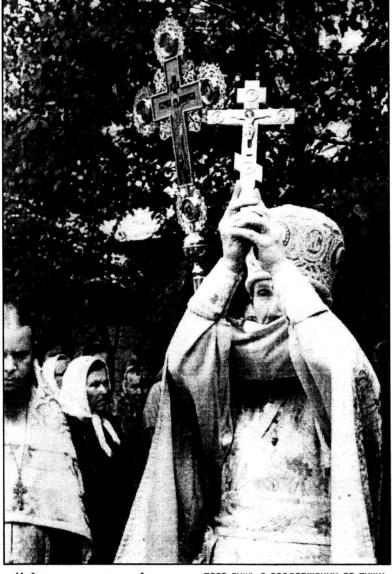
Праздновали Победу недолго — уже 3 мая наши танки ринулись на поддержку восставшим пражанам. В полдень 9 мая мы узнали о полной капитуляции фашистов. Вот уж где по-настоящему ликовали и радовались — были улыбки, объятия, слезы братьев-чехов и море цветов.

После войны еще долгих пять лет служил я в Германии Чехословакии Венгрии Австрии И только потом была родная Магнитка.

> Рассказ фронтовика Григория Васильевича ОБУХОВА записал А. МЯГКОВ:

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ПОЛЕЗЕН ВСЕМ, НО ОЧЕНЬ НЕ ПРОСТ —



Недавно прошла праздничная неделя — Масленица. Приятно было отметить, что многие жители города с удовольствием участвовали в этом старинном празднике, дошедшем из глубины веков.

На Руси такими праздниками — «разговенами» — заканчивались или начинались строгие посты. Многодневных постов в году четыре. Самым главным и строгим является Великий пост (он начался 13 марта), который продолжается в течение семи недель перед Пасхой.

В отличие от церковных праздников посты соблюдают немногие, даже не все глубоко верующие, люди. Как учит Иоанн Златоуст: «Ощибается тот, кто считает, что

пост лишь в воздержании от пищи. Истинный пост – есть удаление от зла, обуздание языка, отложение гнева, укрощение похотей, прекращение клеветы, лжи и клятвопреступления. Пост - уничтожение смерти и освобождение от гнева. Пост и тело сохраняет здоровым: не отягощаясь пищей, оно не принимает болезней, но, становясь легким, укрепляется для принятия даров. Постящиеся знают, что пост укрощает пожелания. А те, кому случилось испытать это на деле, подтвердят, что он смягчает нрав, подавляет гнев, сдерживает порывы сердца, бодрит ум, приносит спокойствие душе, облегчает тело, устраняет невоздержание...»

По Иоанну Златоусту, пост – это особая культура питания, способ-

ствующая продлению жизни, обновлению организма. Вопросам долголетия и культуре питания посвящено много книг, и они пользуются большим спросом в наше время, когда поди стали больше внимания уделять здоровому образу жизни.

Считается, что основой долголетия являются нормально функционирующие железы внутренней секреции. С возрастом их жизнеспособность значительно снижается. Для поддержания желез в хорошем состоянии йоги рекомендуют поочередно концентрировать внимание на каждой железе, внушая себе, что она работает отлично (железы очень чувствительны к самовнушению). Улучшить работу желез, а следовательно, и организма помогает полноценное, богатое витаминами и микроэлементами питание.

Установлено, что после достижения человеком половой зрелости начинают выделяться гормоны старения. Однако ограничение в питании приводит к резкому сокращению производства гормонов старения, следовательно, оно влияет на омоложение. При полноценном питании калорийность суточного рациона не должна превышать 2000 ккал. Лицам молодого и среднего возраста при длительной и интенсивной физической нагрузке рекомендуется увеличивать в суточном рационе долю биоэнергетических продуктов (мед, орехи, семечки, зелень, сырые овощи и фрукты), но не калорийность пищи.

Рацион с низким содержанием насыщенных жиров, холестерина, сахара и поваренной соли и высоким содержанием растительных волокон, микроэлементов и витаминов дополняет действие низкокалорийной пищи и, задерживая преждевременное развитие болезней старости (инфаркт, инсульт, гипертония, сахарный диабет и рак), значительно продлевает жизнь. Установлено, что длительное и избыточное употребление белков животного происхождения ускоряет процесс старения организма, приводит к нарушению функций центральной нервной системы и засорению продуктами обмена - шлаками. В некоторых странах преступников казнили следующим образом их кормили только мясом, смерть наступала на 11-12 день из-за сильной интоксикации организма.

Преимущественно растительное питание позволяет снизить потребность организма в белках. Многооб-

разие существующих альтернатив в питании позволяет сделать выбор даже самым капризным. Выбор огромен: от самых строгих форм вегетарианства, когда не едят мяса, молока, яиц, прочих продуктов животного происхождения, а также рафинированной пиши, до умеренного вегетарианства, при котором не едят только мяса. Для того, чтобы воспользоваться методиками этих диетических форм питания, нужно подробно с ними ознакомиться и проконсультироваться со специалистами в этой области диетологами. В результате каждый выберет свое рациональное питание. Однако надо отметить, что многие современные оздоровительные диетические методики, разрабатываемые и внедряемые официальной и нетрадиционной медициной, используют практически выверенный столетиями опыт церковных традиций. Возвратимся же к истокам, не будем пренебрегать заветами предков, познакомимся с обычаями их застолий, тра-

«Книга по весь год в стол яства подавать» — так назывался кулинарный календарь в Домострое. В «Книге» отражался обыкновенный год XVI века, когда в «стол» подавались и стерляжья уха, и постная ботвинья, и целый осетр. Увы, все это в прошлом, но в летописях, рукописях, старинных книгах, в том же «Домострое» сохранились рецепты не только изысканных блюд в изобильные времена, но и меню «про черный день», когда пренепременно изобретались новые простые кушанья из гороха, брюквы, репы, лебеды, крапивы.

Давайте познакомимся с некоторыми рецептами из монастырской кухни для постных дней.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

Грибная икра. 2 стакана сухих грибов замочить в воде на 12 часов. Варить в небольшом количестве воды, пропустить через мясорубку. Поджарить в растительном масле нарезанный репчатый лук до светло-коричневого цвета. Смешать грибы в луком, добавить по вкусу соль, перец, уксус, сахарный песок, грибной отвар.

Салат из фасоли. Сварить 1,5 стакана фасоли в подсоленной воде. Охладить. Добавить нарезанные кубиками 1 соленый огурец, яблоко, маленькую луковицу, 200 г сметаны, 1 чайную ложку горчицы, яйцо, соль, перец, чайную ложку красного перца, зеленой петрушки.

Салат из листьев одуванчика со сметаной. 75 г листьев одуванчика, 10 г сметаны, 3 г лимонного сока, 5 г тертого хрена, 1/4 яйца, соль. Подготовленные молодые листья одуванчика замачивают в соленой воде (20 г соли на 1 литр воды) в течение 30 минут, откидывают на дуршлаг, дают воде стечь, шинкуют. Добавляют тертый хрен, сметану с лимонным соком, солят, перемешивают и посыпают мелко рубленным вареным яйцом.

СУПЫ И ПОХЛЕБКИ

Постная ботвинья. Щавель припустить, добавить немного воды. Отдельно припустить шпинат. Щавель и шпинат протереть через сито, пюре охладить, развести квасом, добавить сахар, лимонную цедру, поставить в холод. Разлить ботвинью по тарелкам, добавить ломтики отварной рыбы, шинкованный зеленый лук, укроп, свежие огурцы, тертый хрен, другие приправы.

Постный борщ. Отварить свеклу, очистить, нарезать соломкой. Замоченные в течение 3-4 часов грибы отварить, бульон процедить. Грибы нарезать ломтиками, обжарить в растительном масле. Тонко нашинковать морковь, репчатый лук слегка обжарить в растительном масле, добавить томат или очищенные помидоры, прогреть 5-10 минут. Замоченный чернослив проварить, удалить косточки, нарезать ломтиками. В кипящий грибной отвар положить шинкованную свежую капусту, варить 10-15 минут, добавить обжаренные грибы, морковь, коренья, чернослив и довести до готовности, положив по вкусу уксус, соль, сахар.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Гречневая каша. С вечера крупу засыпать в термос и залить кипятком в соотношении 1:2. На следующий день готова вкусная и полезная каша.

Голубцы. Гречневую кашу смешать со слегка обжаренным луком, завернуть в капустные листья, уложить на противень, смазать сметаной, посыпать сухарями и подрумянить в духовке. Подавать с зеленью.

ПАРИЛКА

PYCCIKASI 15ANIS

Источником тепла и пара в русской бане является печь-каменка. Березовыми, дубовыми, кленовыми и другими вениками парятся в парилке. Разнообразие веников необыкновенно велико.

Зачем бить себя веником?

При похлестывании тела веником организм получает своеобразный массаж, усиливающий кровообращение в коже, подкожной клетчатке, мышцах, способствующий последующему эффекту закаливания при контрасте температур, более интенсивному потоотделению и усилению обмена веществ, открытию кожных пор и вымыванию из них различных, в том числе болезнетворных, микробов. Опасное действие микробов устраняется летучими фитонезидами, оказывающими антибактериальный эффект. Эфирные масла, попадающие на кожу, улучшают в ней обмен веществ, препятствуют преждевременному старению.

Лучшие веники

Каждый веник дает свой особый эффект. Лучшие веники для бани — из березы, растущей около воды, у нее ветки гибкие, неломкие. Обычно советуют заготавливать веники с молодых березок, еще ни разу не цветших и не плодоносивших.

Березовый веник снимает боли, ломоту в

мышцах и суставах после упражнений и физических нагрузок, хорошо очищает кожу при склонности к сыпи и гнойничкам, ускоряет заживление ран и ссадин, оказывает успокаивающее действие, улучшает настроение. Его особое достоинство — сильное расширение в веничном пару мелких бронхов. Это способствует отхождению мокроты и улучшению вентиляции легких. Вот почему после такой бани легко дышится. Для астматиков и бывших курильщиков, начавших заниматься дыхательной гимнастикой, березовый веник незаменим.

Любители бани, которые хотят основатель но прогреться, нагнетая на тело сильнейший жар, удивляя всех своей выносливостью, предпочитают дубовый веник с его массивными плотными листьями. В древности некоторые племена благодаря тому, что селились только в дубравах, набирались сил и здоровья. Теперь наукой доказано, что листья дуба выделяют целительные вещества и даже способны снижать давление у гипертоников. Дубовый веник хорошо воздействует на жирную кожу, делая ее упругой, снимает возбуждение нервной системы. Веники заготавливают в июне-августе в сыроватом затемненном лесу, где растут большие лопухи. Дубовые ветви, сорванные в тихих местах, особенно прочны, листья с них не опадают. Сушат их в прохладном затемнен-

Веник из листьев липы прекрасно устраняет головную боль, проводит мягкую «гимнастику» для почек (мочегонный эффект), ускоряет потоотделение, оказывает успокаиваю-

щее, ранозаживляющее, бронхорасширяющее, жаропонижающее действие. При простудных заболеваниях ему нет равных.

Ольховый веник применяют в парной при простуде, ломоте в суставах, мышцах.

На Урале и в Сибири пользуются вениками из пихты, ели, кедра. Они успокаивают нервную систему, восстанавливают силы. К этим веникам нужно привыкнуть, однако закаленные и привычные к ним получают удовольствие и пользу: массаж отменный, к тому же сами ветки выделяют полезнейшие бальзамические вещества, препятствующие таким заболеваниям, как ларингит, бронхит, грипп.

Применяют эти веники в вечернее время: они способствуют хорошему сну, восстанавливающему силы.

А вот веники из листьев рябины и травы с соцветиями пижмы обыкновенной усиливают процессы возбуждения в нервной системе. Поэтому для тех, кто хочет после бани быть свежим, как огурчик, такие веники в самый раз — они устраняют расслабляющее влияние банной процедуры.

Рекомендуются веники из крапивы, так как в ней содержится много железа, витаминов и других полезных веществ. Запаренные в теплой воде, молодые ветки вызывают легкое покалывание, тело розовеет, но волдырей не бывает. Такие веники хороши при болях в пояснице, мышцах, суставах, так как обладают мощным местным раздражающим, отвлекающим, противовоспалительным действием.

Основы закаливания в бане

Основа закаливания легким паром – контрастный цикл: нагревание—охлаждение—отдых. Этап первый – нагревание. Как определить оптимальное время нахождения в парилке? Ориентир тот же, что и для сауны – ваше самочувствие.

Первый этап банной процедуры определяет и длительность других этапов. Если вы, допустим, заходите в русскую баню впервые или после долгого перерыва, то согреваться нужно 3–5 минут. Тогда формула цикла будет 1:1:2

Это значит, что охлаждаться (принимать прохладный душ 20—25°С) нужно 5 минут. Отдых длится в 2 раза дольше — 10 минут. Затем нужно обмыть тело, провести самомассаж и посидеть в предбаннике.

В последующие посещения бани длительность пребывания в парной можно увеличить, добавляя по 30 секунд, и приступать к более мощным охлаждающим процедурам.

Самое мягкое охлаждение — обливание. На 3—4-й раз можно приступать к принятию холодного душа, а на 10—12 раз — к купанию в воде. Далее, при хорошей закалке — даже к обтиранию снегом, обливанию ледяной водой купанию в проруби. Постепенное снижение температуры в цикле охлаждения очень важно для вашей закалки, несоблюдение правила постепенности может привести к нежелательным последствиям.

УСЛУГИ, ОКАЗЫВАЕМЫЕ ТРУДЯЩИМСЯ ОАО «ММК» IIJAGTKKOBЫM KAPTOYKAM

ОАО «Универмаг» (магазины «ЦУМ» — пр. Металлургов, 20; «Огни Магнитки» — пр. К. Маркса, 99; «Орбита» — ул. Завенягина, 9; «Молодежная 99, «Ороита» — ул. Завенятина, 9; «молодежная мода» — ул. Ворошилова, 12; «Любава» — ул. Грязнова, 26; «Лагуна» — пр. К. Маркса, 141; «Счастье» — ул. «Правды», 11; «Стиль» — пр. Ленина, 80; «Славянка» — ул. Калмыкова, 7; «Азия» — ул. Кирова, 93; «Альбатрос» — ул. Калмыкова, 9; «Аленушка» — ул. Суворова, 122; «Дебют» — пр. К. Маркса, 182; «Колтакт» — пр. Матал «Колос» — ул. Труда, 13; «Контакт» — пр. Металлургов, 16; «Дубрава» — ул. 50-летия Магнитки; «Березка» — ул. 50-летия Магнитки; «Юность» — ул. Грязнова, 39; № 14 — пр. Пушкина, 30); «Монетка» — пр. Ленина, 50.

 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. Металлургов, 9; «Контакт» – пр. Металлургов, 16; «Восток» – пр. Ленина, 45; ресторан «Магнитка» - пр. К. Маркса, 91)

продажа продуктов питания.

ЗАО «КПиТ» (магазины № 39 — пр. К. Маркса,

«Золотая осень» — ул. Строителей, 49) — продажа продуктов питания и товаров народного потребления.

МФ ГУП «Челябинсккнига» (пр. Металлургов, 13; ул. Завенягина, 9)

продажа книжной продукции

ЗАО «Комбинат питания и торговли» (ост. «Доменшиков», павильон «Цветы ТСС

продажа цветов.

Фотомагазин «Кодак-экспресс. Партнер»

проявление пленок и печать фотографий продажа фотоаппаратов, фотопленки, фотоаль-

Фотомагазин «Кодак-экспресс. Объектив» (пр. К. Маркса, 168; пр. Ленина, 51)

проявление пленок и печать фотографий. продажа фотоаппаратов, фотопленки, фотоальбомов, фотоаксессуаров, оргтехники.

ООО «Маглин» (ост. «РИС», управление ГОП,

- продажа стройматериалов (камень строительный, тротуарная плитка, декоративные ограждения, камень перегородочный, камень облицовочный, бороздчатый, парапетная плитка, мраморная плитка)

ООО «Автошкола» (ул. Кирова, 122; пр. Ленина, 124/3; ул. Галиуллина, 33/3; ул. Ворошилова, 27; пер. Советский, 3/1) обучение на право управления легковыми а/

м, грузовыми а/м, автопоездами, автобусами.

ООО «Минимакс» (АЗС-«Минимакс», АЗС-2 «Красная», АЗС-«Пражская», склад ООО) продажа ГСМ,

левобережной части города (Соцгород)

«Магнит», банно-оздоровительный комплекс. ГПТУ 66, 97

18, 18a, 19a, 20a, 196, 206, 21a, 216, 22a, 226, 23, 29, 30, 130, 134,

лактории «Южный», «Солнечный», ДИС, Межрайгаз, НИИметиз

ЦТД, РСУ, наркологический диспансер, ЦРМЦ-3, Госбанк

горячего водоснабжения

51, 52, 53, 53а, 61, 63, 64, 94, цирк

№ 2, ДРСУ, АТП, коттеджи по ул. Суворова

школа-интернат 44, «Промжилстрой»

Поселки Березки, Брусковый, им. Димитрова

продажа строительного кирпича

ООО Магазин «Автомобиль» (ул. Московская,

продажа запасных частей и принадлежностей

Магнитогорская станция технического обслуживания автомобилей (ул. Советская, 160) техническое обслуживание и ремонт легковых автомобилей.

мойка автомобилей,

продажа автозапчастей.

ООО «Профиль С» (мойка «Кёрхер») - комплексная мойка и ремонт легковых авто-

 ремонт узлов и агрегатов легковых автомобилей, -продажа запасных частей, автохимии и аксессуаров

ООО «Волга-сервис» (ул. Электросети, 23)

смазочно-заправочные работы замена агрегатов, узлов и деталей,

жестяно-сварочные работы,

предпродажная подготовка

электротехнические работы на а/м.

Многоотраслевая ассоциация «СВХ» (ул.

Автомобилистов, 9) - авторемонтные работы.

установка автосигнализации и дополнитель-

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 пре-

ЗАО «Темп-1» («Здоровье» — пр. К. Маркса, 82; «Здоровье» — пр. К. Маркса, 146; «Темп» — пр. К. Маркса, 44; «Микма» — пр. К. Маркса, 105)

- продажа медикаментов и лекарственных препаратов

ООО «Фармаколог» (ул. 50-летия Магнитки, 52/

- 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 пре-

Аптеки «Гезель» (ул. Ленинградская, 31; ул. Грязнова, 30; К. Маркса, 185)

продажа медикаментов и лекарственных пре-**ООО «Ультра»** (ул. Кирова, 70)

продажа медикаментов и лекарственных пре-

ГРАФИК ОТКЛЮЧЕНИЯ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ

МП трест «Теплофикация» доводит до сведения жителей и предприятий города график отключения

горячего водоснабжения в связи с испытаниями и текущим ремонтом тепловых сетей на летний период

Адрес

• в районе от ул. Вокзальной до ул. Октябрьской (включительно)

Гидравлическое испытание тепловых сетей на повышенное давление с отключением

Кварталы: 2a, 3 (дома по ул. Менделеева), 4a, 4в, 4г, 7a, 7/4, 14, Дворец спорта тр. «МС»

Микрорайоны: 133, 134, 135, 136, 136a, 137, 138, 139 (от бойлерных в хозблоках 59, 62),

Кварталы: 46, 5а, 56 (от бойлерной пр. Металлургов, 3), 76, 8, 156 (от бойлерной пр.

Микрорайоны: 127, 129 (от бойлерных в хозблоках 33, 34), 131 (от бойлерных в хозбло-

ках 43, 44), 139 (от бойлерных в хозблоках 57, 61, 63, 65, 66), 140, 141, 144 (от бойлерных в хозблоках 49, 51, 56, 58), Теплично-садовый совхоз, Дом творчества, досуговый центр

Кварталы: 56 (от бойлерных ул. Октябрьской, 2, 6), 5в, 6а, 50 (от бойлерной ул. Октябрьской, 8), 57, 59, 60, 62, 95, 96, 97, 93a, 113, 116, 117, 118, 119, 120 (от бойлерной ул. Мичурина, 126), 33, 36, 39, горбольница № 2, ОФиЗ «Магнит», ДКМ им. С. Орджоникидзе, роддом

Кварталы: 12, 13 (от бойлерных ул. Уральской, 42, Первомайской, 5), 146, 15а, 15б (от бойлерных пр. Металлургов, 18/2, ул. Ломоносова, 19), 16 (от бойлерной пр. Ленина, 43/1),

Микрорайоны: 110 (от бойлерной в хозблоке 7а), 112, 114, 124 (от бойлерной в хозблоке

41), 125, дом престарелых, индустриально-педагогический колледж, педколледж, профи-

Микрорайоны: 129 (от бойлерных в хозблоке 32), 130, 131 (от бойлерных в хозблоках 40, 41), 132, 142, 143, 144 (от бойлерной в хозблоке 41), автобусный парк, «Маглада», СТО

БИГ, курортная поликлиника, трест «Электротранспорт», база СУ «Отделстрой», СУ № 9,

Микрорайоны: 109, 109а, 1096, 110 (от бойлерной Ленина, 91), 124 (от бойлерной в хоз-

блоках 39, 40), 126 — юго-западный (от бойлерных в хозблоках 3, 7, 7а), 128 — горбольни

ца № 3, ГПТУ 90, 13, 63, пождепо, нарсуд, ИВЦ, РОСТО, трест «Водоканал»; кварталы 1, 1а, 2, 3а, 3б, 3 (дома по ул. Уральской), 13 (от бойлерной ул. Строителей, 20), 9, 11, 12а, 17,

17а, 66, 67а, 68, 69, 65, 27, 28, депо № 2, вокзал, больница ЮУЖД, резерв проводников

Потребители центральной котельной левого берега, ул. Профсоюзная, ул. Кирова, ул. Магнитная, район «Бетонстроя»

Металлургов, 16/1), 16 (от бойлерной ул. Горького, 18), 50 (от бойлерной ул. Калинина, 3/2),

Кварталы: 115, 120 (от бойлерной в хозблоке 29), 126а, 1266, 127, 127а, 1276, 128а

Дворец спорта МГПИ, ФОК, ресторан «Станица», психоневрологическая больница

в районе от ул. Октябрьской до ул. Зеленый лог (включая кварталы: 52, 53, 53а, 61, 63,

ГУП «Магнитогорская курортная поликлини-

ка» (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,

хирургические услуги.

Стоматологический центр «Агат» (ул. Куйбы-

лечение заболеваний полости рта,

протезирование. ОАО «Лебедь» (ул. Ворошилова, 22; ул. Грязно-

 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 домаш-

МП «Магнитогорское трансагентство» (пр. К. Маркса, 141; ул. Кирова, 93, ком. 106)

 продажа билетов на авиарейсы. Киноконцертный зал ДКМ им. С. Орджони-

кидзе (ул. Набережная) показ кинофильмов

Магнитогорский государственный цирк (пр.

 продажа билетов на цирковые программы. МУК Драматический театр им. А. С. Пушкина

продажа билетов на театральные представле-

ния. Объединение городских парков культуры и

отдыха (Парк Победы, ост. «Цирк») - катание на аттракционах парка.

Салон «Имидж-центр» (ул. Грязнова, 27) — оказание косметических услуг и медицинского

Салон «Эдем» (ул. К. Маркса, 120) оказание косметических услуг и медицинского

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

OOO «СКМ» (ул. Грязнова 33/1, ком. 13)

- добровольное медицинское страхование, санаторно-курортное лечение, лечение в клиниках России и за рубежом, аптечное обслуживание,

страхование по несчастным случаям,

страхование имущества,

Дата отключения

с 15 мая по 20 мая

с 22 мая по 29 мая

с 29 мая по 2 июня

с 29 мая по 19 июня

с 5 июня по 26 июня

с 5 июня по 3 июля

с 19 июня по 10 июля

с 3 июля по 31 июля

с 10 июля по 31 июля

с 31 июля по 21 августа

с 31 июля по 28 августа

с 21 августа

с 24 мая по 16 июня

с 19 июня по 17 июля

с 1 августа по 18 августа

страхование автотранспорта.

 страхование гражданской ответственности владельцев автотранспортных средств.

> Фильтры для воды «ИЗУМРУД» – с лечебным эффектом талой воды, скидка — 10%

Только 3 дня с 22 по 24 марта в театре им. А. С. Пушкина выставка «Заравоохранение».

DEPSEUERIS MULI

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ В ГАЗЕТУ «МАГНИТОГОРСКИЙ МЕТАЛЛ» принимаются в редакции «ММ» с 9 до 16 часов.

МЕНЯЮ

Полдома на мельзаводе (есть вода, газ, гараж, баня) на 2-комнатную квартиру на п/б. Обращаться: ул. Горняков, 34. Тел. 34-08-57.

КУПЛЮ

Жилье. Тел. 22-45-54.

PA3HOE

Приглашаю для работы с животными пенсионеров без вредных привычек. Оплата жильем. Тел. 31-41-76 (после 16 часов).

Сдаю помещение под склад в районе ост. «Профсоюзная». Тел. 34-73-83 (после 20 часов).

Коллектив мартеновского цеха скорбит о поводу смерти ДЕВЯТОВСКОГО Николая Матвеевича и выражает соболезнование семье и близким покойного.

Коллектив строительно-монтажного правления «Промстрой» скорбит по поводу смерти

ЦЫПЫШЕВА Аркадия Матвеевича выражает соболезнование семье и лизким покойного. Учредитель открытое акционерное общество «Магнитогорский металлургический комбинат» (455002, Кирова, 93).

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

ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

В. МИНУЛЛИНА.

ОТВЕТСТВЕННЫЙ CEKPETAPL

В. РЫБАК.

РЕДАКТОР-СТИЛИСТ Л. БЕЛОВА.

BEPCTKA 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. Фотокоры - 33-07-98. Газета зарегистрирована

Региональной инспекцией по защите свободы печати и массовой информации (г. Екатеринбург). Регистрационный

Nº E-0370.

В течение года выпускается 250 номеров. Газета выходит по вторникам, четвергам и субботам. Письма и рукописи не ре-

цензируются. 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 редакиии газеты «Магнитогорский металл».

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

Подписано в печать 20.3.2000 в 16.00. Заказ № 1236. Объем 1 печ. лист. Печать офсетная. Тираж 33779.

