

МАГНИТОГОРСКИЙ Металл

Газета открытого акционерного общества «Магнитогорский металлургический комбинат»

№ 92

(10569)

16 МАЯ

2000 года

ВТОРНИК

Цена договорная
Газета выходит с 5 мая 1935 года

ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

ЦЕХ УЛАВЛИВАНИЯ: новая производственная философия

Новый цех комплексной очистки коксового газа, или, как его еще называют, цех улавливания № 2, введенный в эксплуатацию на коксохиме год назад, исправно работает, обеспечивая снижение выбросов загрязнений в окружающую среду в целом по комбинату на 20 тысяч тонн в год. Коллектив цеха успешно освоил производственные мощности. За это время в цехе произведено свыше 100 тысяч тонн каменноугольной смо-

лы и 40 тысяч тонн сырого бензола, очищено свыше полутора миллиардов кубометров коксового газа.

По сравнению с показателями работы прежнего цеха улавливания производство каменноугольной смолы выросло на 10 процентов, сырого бензола — 75 процентов, коксового газа очищено больше на 50 процентов.

Вячеслав Николаевич Егоров, директор ЗАО «Русская металлургическая компания», встречаясь накануне годовщины цеха с журналистами «Магнитогорского металла» и телекомпания «ТВ-ИН», подчеркнул:

— Проектная мощность цеха улавливания — очистка 240 тысяч кубических метров

газа в час. А сейчас ежечасно очищается 260 тысяч кубометров. Мы убедились в том, что возможности цеха выше проектных, оборудование надежное, а наш высококвалифицированный персонал обеспечивает эффективную его работу. Строя этот объект, ММК шел непроторенной дорогой. Подобной технологии в России и во всем бывшем СССР еще не было. Мы полагались на немецких специалистов, на российских и польских строителей-монтажников. И мы все вместе выиграли. Что особенно важно: уникальность нового цеха улавливания в том, что он построен не для получения прибыли от реализации продукции. Деньги затрачены на то, чтобы улучшить экологическую обстановку в Магнитогорске. Это цивилизованный подход: строить производственные объекты нужно с обязательным учетом влияния их технологии на окружающую среду и здоровье людей — с учетом экологической чистоты производства. Вот такая новая производственная философия действует сейчас на комбинате. Вспомните реконструкцию первой доменной и другие объекты последнего времени. Магнитогорский металлургический комбинат именно так сейчас работает, и в этом деле он — пионер.

С. КАРЯГИНА.



ДЕПУТАТСКИЙ КОРПУС

О том, что депутат областного Законодательного собрания, генеральный директор ОАО «ММК» Виктор Рашников постоянно поддерживает связь со своими избирателями, лишний раз подтвердила реализация проекта телефонизации поселков, расположенных в черте города Магнитогорска. Благодаря чему понятие связи между депутатом и народом обрело не виртуальное, а предельно конкретное воплощение.

Телефонизация отдаленных поселков во втором по величине городе нашей области до недавнего времени вызывала вполне справедливые нарекания магнитогорцев. Они оказались отрезанными от внешнего мира: в случае беды нет возможности вызвать «скорую», милицию, пожарных... Таксофонов недостаточно, тем более в поселках, а те, что были установлены много лет назад, давно пришли в негодность или раскурочены хулиганами. Давным-давно их никто не ремонтировал и не приводил в порядок. А в последнее время, ког-

СВЯЗЬ — ОКРАИНАМ

да началась настоящая вакханалия хищений цветных металлов, кабели телефонной связи превратились в лакомый кусочек для преступников. Исторически сложилось так, что телефонизацией левобережной части города занимается ОАО «ММК», и его службы находят возможность регулярно восстанавливать поврежденные телефонные линии, хотя это стоит немалых денег. Но кражи кабеля продолжают. Как быть?

Этот вопрос жители поселков неоднократно задавали городским властям, но вразумительного ответа пока не последовало. Руководство «Связьинформ» не торопится взяться за телефонизацию левобережных поселков. Имеющихся сегодня мощностей явно не хватает, а сроки строительства новой телефонной станции постоянно переносятся. Эта проблема была озвучена на встречах депутата Законодательного собрания области В. Ф. Рашникова с избирателями.

Генеральный директор Магнитогорского металлургического комбината принял решение о выделении поселковым квартальным радиотелефонов. Дорогостоящее оборудование приоб-

ретается и устанавливается на средства ММК, и жители поселков обрели долгожданную радиотелефонную связь, не уступающую проводной, а иногда и более качественную. Поселковый квартальный является своеобразным старостой, он всегда в курсе всех проблем жителей его округа и теперь может при необходимости связаться с любой оперативной службой — будь то «скорая» или ремонтная бригада. Что и говорить, удобно!

Всего планируется установить 30 аппаратов, уже установлено 22. Стоимость телефонного аппарата вместе с установкой колеблется от 23 до 25 тысяч рублей. Естественно, что квартальные не смогли бы самостоятельно собрать нужную сумму. А теперь они будут вносить только абонентскую и повременную плату за пользование телефоном. Гарантийным и сервисным обслуживанием будут заниматься связисты комбината.

Пресс-центр
Законодательного собрания
Челябинской области.

НИКОГО НЕ ЗАБЫЛИ...

Каждую весну нас, участников Великой Отечественной войны, поздравляют с праздником Великой Победы, приглашают на встречи с молодежью, мы собираемся на братских могилах, чтобы отдать дань памяти погибшим фронтовым друзьям.

Весна этого года — особенная, юбилейная. И в первые майские праздничные дни мы были окружены вниманием со стороны администрации города, предприятий, в которых трудились долгие годы.

От лица участников войны и тружеников тыла хочу поблагодарить нашего депутата по 5-му избирательному округу Сергея Григорьевича Журавина. Ни одного из тех, кто ковал победу на фронте и в тылу, не оставил он без внимания, нас порадовали поздравительные письма со словами признательности, пришедшие в наши дома, фронтовые посылки-подарки, доставленные на

дом инвалидам войны, праздник для ветеранов, организованный и проведенный на самом высоком уровне.

6 мая в празднично украшенном зале Центра социальной помощи населению Ленинского района было домашнему уютно. Дружеское общение за щедро накрытыми столами сменялось выступлениями артистов, песнями военных лет и фронтовыми воспоминаниями. С теплыми словами к нам обратились организатор этого праздника С. Журавин и приглашенные им гости: военком Ленинского РВК Н. Богданов, председатель районного совета ветеранов Н. Яловой. Время встречи пролетело незаметно, и расхотелись мы по домам с праздничным настроением.

Большое спасибо нашему депутату и всем организаторам этого праздника.

С. ФЕДОСИХИН,
ветеран Великой Отечественной войны,
ваш постоянный читатель.

ЛИЦА ЗЕМЛЯКОВ



ПО ТРЕБОВАНИЮ ВРЕМЕНИ

У горнового шестой доменной печи Виктора Владимировича ШЕСТАКОВА, которого вы видите на снимке, значительный рабочий стаж, хотя доменщиком он работает всего пять лет.

Дело в том, что после окончания тринадцатого технического училища он стал сталеплавильщиком, отслужил в погранвойсках кинологом и отработал в первом мартеновском на разливке пятнадцать лет. И только после закрытия 33-й печи пришел на домну. А его брат Василий по сей день работает на разливке в первом мартене...

Переквалификация — дело сложное, но Виктор Владимирович быстро освоил новую технологию и достойно «влился» в славный коллектив доменщиков. А это говорит о том, что он идет в ногу со временем, которое в нынешних экономических условиях зачастую определяет тебе место, нужное всему акционерному обществу.

Фото В. МАКАРЕНКО.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ Наш самый любимый праздник

Прошли юбилейные праздники Победы, но в редакцию продолжают приходить письма благодарных и взволнованных людей. Вот одно из них:

«Пишу вам из города Орска, чтоб через вашу газету поздравить своих дорогих родителей — Владимира Константиновича и Марию Александровну Никитиных, ветеранов Великой Отечественной войны.

Папа добавил себе возраст и ушел на фронт добровольцем, дошел до Берлина, был ранен. Пулю, как реликвию, до сих пор носит в ноге. Проработал до пенсии на металлургическом комбинате, имеет ордена и медали.

Мама прошла фронт в военнополовом госпитале, тоже имеет награды, после войны работала в театре. Сейчас инвалид.

Эти добрейшей души люди, отзывчивые, честные труженики недавно отметили золотой юбилей совместной жизни.

День Победы — наш самый любимый праздник. Помню, я всегда испытыва-

ла в этот день особую гордость, когда родители надевали ордена и медали и мы всей семьей ходили на парад Победы.

Я уехала в 1976 г. с мужем в Орск. Пусть родители прочтут мое поздравление, и, может, искорка счастья вместо слез промелькнет в их глазах. И еще стихи для них и всех ветеранов:

Чтить ветеранов надо всей душой,
не так уж много их в живых осталось.
Спасибо вам за подвиг ваш большой,
ведь нелегко Победа
вам досталась.

Немало вас лежит в земле родной,
в чужой земле уложено немало...
Когда б не вы, что стало бы со мной?
И с миром что б тогда,
не знаю, стало.

Здоровья вам,
оставшимся в живых.
Вам пол-Европы кланяется низко.
А павшим — память вечная, для них
цветы возложим мы у обелиска.

Т. ПИКЕЕВА,
г. Орск.

ЭКОНОМИКА Объемы промышленного производства в Магнитке растут. БЛАГОДАРЯ ММК

В последние годы доля производимой городской промышленностью продукции постоянно растет в общем объеме промышленного производства Челябинской области.

Если, скажем, в 1998 году этот показатель составил 31,2 процента, в 1999-м — 35,8 процента, то по итогам первого квартала нынешнего года он достиг 39,3 процента. Между тем население Магнитогорска не достигает и 20 процентов от всего населения субъекта Федерации.

Огромное влияние на рост объемов производства в городской промышленности оказывает Магнитогорский металлургический комбинат. Доля его продукции в общем

объеме городских предприятий в первом квартале составила 87,2 процента. Что, впрочем, вряд ли кого сегодня удивит.

Коллектив комбината ныне не только успешно справляется с производственной программой 2000 года, но даже работает с некоторым ее опережением. Так, за четыре месяца с начала года по сравнению с аналогичными прошлогодними показателями достигнут рост объемов производства по отдельным переделам от 11 до 25 процентов. Всего же в этом году планируется увеличить объем производства на 10 процентов — за точку отсчета здесь берутся показатели прошлого года.



ЮБИЛЕИ

ЯКОВЦЕВУ — 60

На днях отпраздновал 60-летний юбилей давний друг и активный внештатный автор нашей газеты Г. В. Яковцев. Вся жизнь Геннадия Викторовича тесно связана с металлургическим комбинатом.

Более 35 лет назад, после окончания горно-металлургического института он пришел в известняково-доломитовое производство, затем работал в горно-обогатительном производстве, на выборных должностях, в отделе кадров комбината. В последние годы он — инженер административного управления ОАО «ММК». Исполнительный, ответственный, дисциплинированный работник, контактный и вежливый человек, Яковцев обладает такими редкими в наше время качествами, как доброта и чуткость, постоянная готовность прийти на выручку.

С юбилеем вас, Геннадий Викторович! Искренне желаем вам здоровья и много счастливых дней!

НАВСТРЕЧУ ВЫСТАВКЕ

Насущный хлеб души

Осознание красоты спасет мир. Этот философский, нравственный, этический постулат принадлежит перу Рериха. Но наверняка и в душе самого простого человека, далекого от философии, незримо присутствует устремление к этой спасительной силе — красоте. У кого-то она проявляется в работе, у кого-то — в творчестве для души.

Несомненно, заслуживает особого уважения факт, когда в создании зримой красоты проявляют себя люди суровой, огненной профессии — металлургии.

Музей ОАО «ММК» в своей экспозиции традиционно отражает историю комбината, рассказывает о производственниках, о реконструкции, о решении социальных вопросов, о новых технологиях — в этом состоит его основная задача. Но время от времени мы перекрываем полотно стенды по производству и выставляем из запасников художественные работы наших металлургов. Не единожды мы посвящали их творчеству временные выставки, включающие в себя произведения живописи, работы по дереву, камню, художественное литье, изделия из стекла...

В этом году мы хотим не просто повторить то, что было в прошлом, но и расширить тематику выставки, дать ей духовное направление. В связи с этим обращаемся к металлургам, как работающим, так и пенсионерам, вообще, ко всем, для кого творчество — насущный хлеб души.

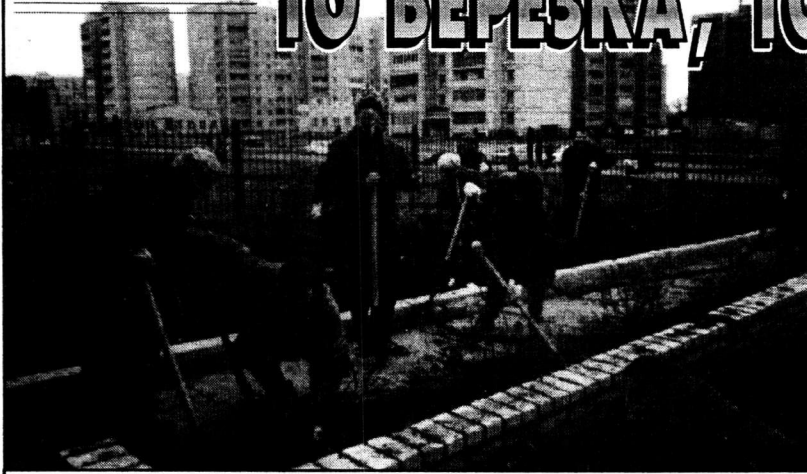
Дорогие друзья! У вас есть возможность временно, в течение нескольких месяцев продемонстрировать свое творчество посетителям нашего музея. Мы допускаем, что есть люди, которые творят, что называется, «для себя» и не имеют потребности выходить со своими произведениями на всеобщее обозрение. Но мы обращаемся к ним: если ваше творчество — тот храм души, который вас спасает и дает радость жизни, это то, что надо! Тем более, что выставку творчества металлургов планируется провести под девизом «Дорога к Храму».

Звоните нам по телефону 33-39-06.

Т. ФАТИНА,
сотрудник музея
ОАО «ММК».

МИР МОЛОДЫХ

ТО БЕРЕЗКА, ТО РЯБИНА...



На субботнике у дома «Ветеран».



Фото на память.

В канун 55-летия Великой Победы над фашистской Германией Союз молодых металлургов организовал субботник по благоустройству территории возле дома

«Ветеран». Несмотря на непогоду субботник прошел, как говорится, «на все сто».

Перед началом работы состоялся митинг, на котором выступил директор

благотворительного фонда «Металлург» ОАО «ММК» В. А. Владимирцев. Он поблагодарил ребят за заботу о стариках, за то, что они свой выходной день посвятили дому «Ветеран». Председатель Союза молодых металлургов О. М. Закиров в своем обращении к ветеранам сказал: «Спасибо вам за героизм, мужество и отвагу, проявленные в годы Великой Отечественной войны. Наша сегодняшняя инициатива — всего лишь малая капля того, что мы можем для вас сделать».

Более сорока молодых работников из цехов комбината подготовили территорию, раскидали две машины чернозема, посадили 28 деревьев и 75 молодых кустов. Ребята отнеслись с большой ответственностью к озеленению территории, работа кипела в их руках. В субботнике приняли участие уполномоченные ЦБУ, ЛПЦ-3, ЦРМО-1 («Металлургремонт-3»), Центра АСУ, ЦУ-2 (РМК), цеха связи, ЛПЦ-5, цеха эксплуатации (ЖДТ), ПВС (УГЭ), ЦЛК, ЦРМЗО, дирекции по недвижимости и ценным бумагам. Неоценимую помощь оказал начальник цеха благоустройства А. А. Варлаков, который обеспечил молодых энтузиастов водовозом, саженцами липы, березы, рябины, шиповника.

Помочь молодежи вышли и пенсионеры — жильцы дома «Ветеран».

Трудно определить, кто из ребят лучше поработал, — поделился впечатлениями заместитель председателя Союза молодых металлургов Вадим Кузнецов. — Все выкладывались полностью. Может, потому, что каждый из ребят сознавал, как приятно будет проходить ему мимо дома «Ветеран» и смотреть на деревья, посаженные своими руками. Такие мероприятия доказывают, что молодежь, работающая на комбинате, не безразлична к судьбам людей старшего поколения.

С. ЛАКИРЕВА.

НОВОСТИ

Служебные автомобили — под контроль

Приказом генерального директора ОАО «ММК» В. Рашинова утвержден «Перечень должностей руководящих работников и структурных подразделений ОАО «ММК», за которыми закреплены служебные легковые автомобили.

Для всех категорий служебного легкового транспорта установлена норма месячного пробега в 2600 километров на 1 автомобиль.

Административному управлению и управлению экономики предписано ежемесячно проводить проверку и учет объемов капитальных и текущих ремонтов, фактического времени использования служебных легковых автомобилей, правильность формирования и предъявления ЗАО «АТУ» стоимости услуг на содержание легкового служебного транспорта.

Контроль за исполнением приказа «Об использовании служебного легкового транспорта ОАО «ММК» осуществляет директор по общим вопросам И. Тимошенко.

Добровольным пожарным — дополнительные отпуска

Приказом генерального директора комбината утвержден состав Центральной пожарной технической комиссии. В нее вошли главный инженер Е. Карпов (председатель комиссии), директор по общим вопросам И. Тимошенко (заместитель председателя комиссии), начальник отдела по делам ГО и ЧС В. Егоренков, начальник УКСа А. Васев, начальник ООТ и ТБ Ю. Плетнев, начальник цеха связи В. Жауров, начальник цеха водоснабжения В. Лепягин, начальник отряда ВВОСП В. Пензин, заместитель начальника ОГПС-2 В. Рыбаков.

Утвержден также план работы пожарно-технической комиссии ОАО «ММК» на 2000 год.

Отделу по делам ГО и ЧС предписано до 1 июля подготовить приказ по созданию невоенизированных добровольных формирований, добровольных пожарных дружин в подразделениях комбината. Для стимулирования работы добровольцев в пожарных формированиях планируется предусмотреть премиальные фонды и дополнительные оплачиваемые отпуска.

На фестиваль, на фестиваль...

На V молодежный театральный фестиваль «Русская классика» отправился в конце минувшей недели коллектив Магнитогорского театра кукол и актера «Буратино».

Организаторами этого ежегодного смотра театров, учрежденного в 1997 году, являются администрация подмосковного города Лобни и Союз театральных деятелей России. Кстати, примечательно то, что именно в 97-м наш «Буратино» в последний раз выезжал на подобный фестиваль, проводившийся, правда, в Екатеринбурге среди театров Урало-Сибирского региона. На фестиваль же «Русская классика» съедутся в основном театры Москвы и Петербурга. А магнитогорцы представят в его программе 20 мая спектакль «Лес».

Соб. инф.

Автономная некоммерческая организация «Театр КВН «Дети лейтенанта Шмидта», Магнитогорская городская молодежная организация «Союз молодых металлургов», комитет по делам молодежи администрации г. Магнитогорска, ДКМ им. С. Орджоникидзе

ПРЕДСТАВЛЯЮТ

21 мая в 17 часов
ДКМ им. С. Орджоникидзе

Межрегиональный фестиваль команд КВН «КУБОК МАГНИТКИ»

В ПРОГРАММЕ: выступление команд КВН

«ММК» — ОАО «ММК», г. Магнитогорск; «ЧИПСЫ» — г. Челябинск; «ТАПИ» — г. Нижний Тагил; «КОКОС» — МГТУ, г. Магнитогорск; «ФЕСТИН» — г. Рудный (Казахстан); «БЕЛЫЕ ЛЕБЕДИ» — ОАО «ММЗ», г. Магнитогорск; СБОРНАЯ ГОРОДА САМАРЫ; «ЗАВОДНЫЕ МАКАРОНЫ» — МИПЖ, г. Магнитогорск; «ПУХОВЫЙ ПЛАТОК» — г. Оренбург.

Учредители фестиваля:

Открытое акционерное общество «Магнитогорский металлургический комбинат», администрация г. Магнитогорска, Магнитогорское отделение общероссийского политического общественного движения «Единство», Челябинский областной клуб веселых и находчивых — Уральская лига Международного союза КВН «ТТО АМК».

Генеральный спонсор: ОАО «Универмаг».

Спонсоры: ЗАО «Металлинвестстрой», Союз независимых избирателей, ярмарка «Станичная» ОАО «ММЗ», узел беспроводной связи «Связьинформ» Челябинской области — Южноуральский сотовый телефон.

Информационная поддержка: газета «Магнитогорский металл».

Билеты можно приобрести в ОО «Союз молодых металлургов» (тел. 33-17-02), профкомах студентов, ДКМ им. С. Орджоникидзе (тел. 32-34-72).

ПРАКТИКА «ВОЗРОЖДЕНИЕ» ПОМОЖЕТ

Межрегиональный наркологический реабилитационно-профилактический центр «Возрождение» в конце прошлого года справил новоселье в специально отведенном блоке профилактики треста «Магнитострой».

Здесь занимаются проблемами наркомании, алкоголизма, табакокурения, лечат и другие недуги людей. Период становления завершился, и сегодня



Врач лазеротерапевт А. Комарова обследует пациента.



Беседа коллег.

уже есть положительные результаты. Курс лечения проводят врачи-специалисты высшей категории.

— Мы благодарны руководству треста «Магнитострой» и ОАО «ММК» за поддержку и помощь в создании нашего центра, — говорит врач высшей категории М. И. Макаров. — Только благодаря им у нас созданы отличные условия для пациентов и работы врачей. Сейчас приглашаем квалифицированных медсестер. В ближайшее время подписываем договор с кафедрой фармакологии Челябинской медицинской академии. В начале лета к нам из Санкт-Петербурга приезжают лучшие специалисты России в области психотерапии с кафедры последипломного обучения Российской медицинской академии. В течение месяца они будут обучать наших специалистов современным методам лечения. Но мы и сами стараемся не отставать от науки и уже сегодня применяем в своей работе новинки в области фармакологии и психотерапии, лазеролечение... Еще ни один пациент не ушел от нас без заметного улучшения здоровья. Если есть необходимость в нашей помощи, звоните: 20-43-37. Наш адрес: Гагарина, 32.

Ю. ПОПОВ.

НАРКОЛОГ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

Одним из наиболее удивительных органов в человеческом организме является гипоталамус. В этом отделе головного мозга находятся центры страха, гнева, жажды, полового влечения и прочие, целиком определяющие поведение животного.

В отличие от животного человек способен руководить своими инстинктами, воздействуя на гипоталамус сигналами из больших полушарий мозга. Способность контролировать свои инстинкты не закладывается в человеке генами, а в той или иной степени приобретает в течение жизни. Причем решающее значение имеет родительское воспитание в период раннего детства. Но как бы хорошо человек ни научился управлять своими стремлениями, самое важное стремление — к положительным эмоциям, к наслаждению — неподвластно ничему. Точно так же, как телу для жизни необходимы вода и пища, — мозгу нужны положительные эмоции. Человек может научиться не допускать состояния страха, гнева, ненависти, злости или ослаблять их, но перестать стремиться к наслаждению он не в силах.

Наслаждение — это вечный мотор, который обратил в движение все вокруг, стремление к нему присуще каждому живому существу. Разным существам необходим различный минимум движения, чтобы ощутить великолепное состояние телесного и душевного комфорта. Животным вполне достаточно «загрузить работой», привести в движение центры гипоталамуса (питания, полового чувства и т.д.). Человек тоже получает наслаждение от секса или от поглощения аппетитного блюда. Гипоталамус возбуждается под действием химических веществ, то есть материальных частичек.

Сознание человека, в противоположность гипоталамусу, способно пробуждаться только от творчества. Как только человек прекращает творить, его «серое вещество» начинает голодать. В результате у человека появляется нездоровый, необузданный интерес к пище, ни-

ЦЕНА ПРИЗРАЧНОГО СЧАСТЬЯ

котину, алкоголь, наркотикам. Но все эти попытки сделать себя счастливым таким образом тщетны: подавленность и апатия не исчезают. Напротив, чувство неудовлетворенности нарастает, а это приводит к депрессии, тяжелым нарушениям в психическом и физическом состоянии. В конце концов утрачиваются стимул и интерес к жизни. Если вы спросите меня, чем занимается наркоман, я отвечу: он занят добровольным разрушением своего мозга, который терзает и мучает человека, забывшего о своем отличии от животного. Животное так и называется именно потому, что занято лишь удовлетворением потребностей своего живота. Поэтому наркомания — это замедленное самоубийство, самоликвидация разума, оказавшегося в оболочке человекообразного существа. Наркомания — это его последняя отчаянная попытка ощутить счастье, наслаждение ценой собственной жизни. Творческий экстаз или наркотическая эйфория — третьего не дано! Даже святой и неприступный инстинкт самосохранения исчезает у наркомана без следа из-за стремления к наркотическому «кайфу».

К страшному концу наркотического самоубийства несложно привести любого человека. Для этого нужен сущий пустяк: внушить ему в детстве, что счастье в жизни — это материальные блага. Тогда человек изо всех сил начнет стремиться к ним, сделает их целью своей жизни, поставит их превыше всего — выше собственного достоинства, совести, рассудка и даже выше чужих человеческих жизней. Такова неукротимая, гигантская сила стремления к счастью и наслаждениям. Но в результате наркоман найдет лишь опустошение и разочарование, которые приведут его к неизбежной и досрочной смерти еще в молодом возрасте.

Помните, что никотин, алкоголь и наркотик — это не только индикаторы определения неполноценности человека, это яды, которые уносят в могилу миллионы человеческих жизней.

В. ВАРЖНИКОВ, заведующий наркологической службой ОАО «ММК».

СОСУДИСТАЯ ХИРУРГИЯ

СОСУДЫ ПОСЫЛАЮТ «SOS!»

Термин «атеросклероз» был впервые предложен в 1909 году доктором Марианом. Эта болезнь поражает сосуды ног, коронарные и сонные артерии, сосуды, питающие внутренние органы. Атеросклероз нижних конечностей чаще возникает у людей старше 45 лет. А вот поражение артерий присуще более молодым — 20-40-летним. Причем примерно в 9 из 10 случаев болят им ноги.

Начало болезни человек способен обнаружить сам: при ходьбе возникает боль в голени. Мы мало обращаем на это внимание — постояли, отдохнули, и боль прошла. Но она вновь будет досажать вам. И даже в состоянии покоя. Другой характерный симптом — ноги постоянно мерзнут, даже летом. Отмечается и похолодание нижних конечностей, бледность кожных покровов, иногда синюшность, а в последней стадии заболевания — отек и покраснение.

При атеросклерозе происходит сужение, а затем и закупорка сосудов. На ранних стадиях заболевания еще возможно лечение лекарственными препаратами, которые замедляют развитие процесса. Но нередко наступает момент, когда за дело должны взяться хирурги, и чем раньше будет сделана операция, тем лучше прогноз.

Поговорим о факторах риска, провоцирующих эту болезнь. Если хотите идти по жизни на собственных ногах, первое, что необходимо сделать, — бросить курить. 70 процентов заядлых курильщиков обречены на круглые неприятности с артериями нижних конечностей, которые довольно часто заканчиваются ампутацией ног.

Коварство лишнего веса проявляется в расстройстве кровообращения. Излишне полным людям нужно немедленно заняться регуляци-



Болезни сердечно-сосудистой системы стоят первыми в списке наиболее распространенных заболеваний. По мнению Всемирной организации здравоохранения, этот недуг в наступающем столетии станет болезнью номер один. Если в экономически развитых странах за последние годы все же удалось снизить уровень смертности от заболеваний сердечно-сосудистой системы на 40-60 процентов, то в нашей стране он по-прежнему остается весьма высоким.

Россияне, к сожалению, легкомысленно относятся к факторам риска, провоцирующим этот недуг: курению, низкой физической активности, избыточному весу, артериальной гипертензии, сахарному диабету, атеросклерозу...

ей питания — жирная пища вызывает патологии вен. Необходимо также постоянно следить за уровнем холестерина в крови: при показателе выше нормы необходимо тут же исключить из рациона продукты, богатые холестерином: в первую очередь, жирные сорта мяса, колбасы, консервы, животные жиры, пирожные, торты, сдобную выпечку, шоколад... Следует ограничить и соль — она вызывает отек тканей, в том числе и стенок сосудов. Необходимо перейти на потребление растительных масел, нежирной рыбы, нежирных сортов мяса, птицы. И употребить как можно больше овощей и фруктов.

Традиционно к группе риска относят людей, вынужденных по роду деятельности длительное время сидеть или стоять. Малоподвижный образ жизни приводит к застою и ухудшению кровообращения, снижается доставка кислорода и питательных веществ к тканям. Если вы решили заняться спортом, не рекомендуется резко увеличивать нагрузку. Медленное и постепенное наращивание нагрузок позволит тренировать сосуды без их деформации.

Из сказанного можно сделать вывод: чтобы избежать атеросклероза, нужно вести здоровый образ жизни. А при появлении первых признаков болезни — своевременно обратиться к специалистам по сосудистой хирургии в поликлинику N 2 МСЧ ММК.

И. ИВАНОВ, сосудистый хирург.

ПИТАНИЕ

ЕДА ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

жанием жира на бутербродный маргарин. Еще разумнее заменить его растительным маслом. А вот от молока отказываться не следует. Это важнейший источник белка, ряда витаминов, кальция, которого нам всем так не хватает. Даже в самом дешевом, с 1,5-процентной жирностью, молоке этих компонентов не меньше, чем в жирном.

Сокращение потребления овощей, фруктов, ягод, зелени отрицательно сказывается на здоровье, поскольку это и «живые» витамины, и минеральные и биологически активные вещества, и пищевые волокна — все то, без чего нет нормального пищеварения. Всемирная организация здравоохранения рекомендует ежедневно съедать в день не менее 400 граммов этих продуктов. Понятно, что ананасы не всем доступны, да и не надо, а вот капуста, редька, морковь, зелень — то, что нам нужно.

Надо учитывать, что фрукты и овощи наиболее ценны именно в сыром и свежем виде. Прележавшие сутки разрезанный помидор или пучок петрушки теряют ценность вдвое-втрое. Здесь уместно изречение: не отдавайте на завтра то, что можно съесть сегодня. Консервированные помидоры, как и компоты, овощные консервы, которые мы так любим, — пустышка, в них практически нет витаминов.

Увеличение потребления злаковых продуктов (хлеба) и картошки — совсем неплохой фактор. В Шотландии не от бедности перешли на картофель, а в школах запретили «газировку» — только молоко. В хлебе — все важнейшие составляющие нормальной жизнедеятельности организма, в том числе витамины. Картофель, если его не пережарить, на вес не влияет. Этот продукт — кладезь витамина С, — самого важного для сильного иммунитета человека. «Сливки» полезных веществ находятся под кожей, поэтому важно срезать ее как можно тоньше. А лучше варить картошку «в мундире» и есть вместе с кожурой, макая в растительное масло. Мудры были наши предки! Еще лучше — запеченный картофель: он сохраняет большую часть витаминов.

И еще несколько важных пожеланий: — меньше соли — не более 6 граммов (чайная ложка) в сутки, лучше йодированной; — меньше сахара — максимум 10 процентов калорий всей пищи за день; — алкоголь не должен превышать количества, равного 10 гр чистого спирта — это, к примеру, бокал сухого красного вина. Если придерживаться этих простейших правил, непременно станете значительно здоровее.

В. МОНТОВ, зав. кардиологическим отделением объединенной медсанчасти.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ БЕГОМ ОТ НЕДУГОВ

Древние греки придавали большое значение в оздоровлении тела и духа бегу. Еще две с половиной тысячи лет назад на скале в Эллад были высечены слова: «Если хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай».

Во время бега все системы организма — нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная и другие — функционируют в режиме напряжения и расслабления. Это также отличная тренировка суставно-мышечного аппарата.

Бег полезен в любом возрасте: молодым он помогает улучшить общефизическую подготовку, пожилым — повысить жизненный тонус.

Можно бегать и утром, и вечером. Утренний бег желательно начинать через 10-15 минут после пробуждения, а потом — душ и завтрак.

Вечерние пробежки не должны быть длительными и изнуряющими. Заканчивать их следует за 1,5-2 часа до сна.



УСЛУГИ, ОКАЗЫВАЕМЫЕ ТРУДЯЩИМСЯ ОАО «ММК» ПО ПЛАСТИКОВЫМ КАРТОЧКАМ

ОАО «Универмаг» (магазины «ЦУМ» — пр. Металлургов, 20; «Огни Магнитки» — пр. К. Маркса, 99; «Орбита» — ул. Завенягина, 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; «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, 39; «Золотая осень» — ул. Строителей, 49) — продажа продуктов питания и товаров народного потребления.

ЗАО «ТНП» (магазины «Дом мебели» — ул. Завенягина, 12; «Умка» — пр. Ленина, 18; «Гамма» — пр. Ленина, 15; «Фантазия» — пр. К. Маркса, 164) — продажа мебели и товаров народного потребления.

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

ЗАО «Комбинат питания и торговли» (ост. «Доменщиков», павильон «Цветы ТСС») — продажа цветов.

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; пр. Ленина, 51) — проявление пленок и печать фотографий, — продажа фотоаппаратов, фотопленки, фотоальбомов, фотоаксессуаров, оргтехники.

ООО «Маглин» (ост. «РИС», управление ГОП, к. 211) — продажа строительных материалов (камень строительный, тротуарная плитка, декоративные ограждения, камень перегородочный, камень облицовочный, бороздчатый, паркетная 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 «Праздничная», склад ООО) — продажа ГСМ, — мойка автомашин, — продажа строительного кирпича.

ООО Магазин «Автомобиль» (ул. Московская, 8) — продажа запасных частей и принадлежностей к автомобилям.

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 автомобилей, — 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, — жестано-сварочные работы, — предпродажная подготовка, — электротехнические работы на а/м.

Многоотраслевая ассоциация «СВХ» (ул. Автомобилистов, 9) — авторемонтные работы, — установка автосигнализации и дополнительного оборудования.

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; «Здоровье» — пр. К. Маркса, 146, 147; «Здоровье» — ул. Советская, 139; «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 «Гезель» (ул. Ленинградская, 31; ул. Грязнова, 30; К. Маркса, 185) — продажа медикаментов и лекарственных препаратов.

ООО «Ультра» (ул. Кирова, 70) — 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, — хирургические услуги.

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.

МП «Магнитогорское трансгентство» (пр. К. Маркса, 141; ул. Кирова, 93, ком. 106) — продажа билетов на авиарейсы, — продажа билетов на железнодорожные рейсы, — перевозка грузов (предметы домашнего обихода автотранспортом).

Киноконцертный зал ДКМ им. С. Орджоникидзе (ул. Набережная) — показ кинофильмов.

Магнитогорский государственный цирк (пр. Ленина) — продажа билетов на цирковые программы.

МУК Драматический театр им. А. С. Пушкина (пр. Ленина) — продажа билетов на театральные представления.

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 массажа.

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

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

ООО «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, — страхование автотранспорта, — страхование гражданской ответственности владельцев автотранспортных средств.

ООО «Магик-Т» (ул. Герцена, 6, 1-й этаж) — продажа компьютеров, комплектующих к ним, — продажа оргтехники, телефонных аппаратов, — продажа расходных материалов.

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

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

ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
В. МИНУЛЛИНА,

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 15.05.2000 в 16.00.
Заказ № 2127.
Объем 1 печ. лист.
Печать офсетная.
Тираж 33782.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
455002,
пр. Пушкина, 6.
ИНТЕРНЕТ:
http://www.mmk.ru

Для работы в летний период в детские оздоровительно-образовательные лагеря ОАО «ММК» приглашаются:

- ♦ садоводы-дизайнеры (желательно с высшим образованием);
- ♦ столяр;
- ♦ подсобные рабочие;
- ♦ слесарь по ремонту автомобилей;
- ♦ водитель автобуса (категория «Д»);
- ♦ водитель мотороллера.

Лицам с вредными привычками не обращаться.

Обращаться:
ул. Кирова, 72, здание профкома ОАО «ММК», «Детский оздоровительно-образовательный комплекс», к. 303. Тел. 33-52-89

ЗАО «ФХКИ «РУССКИЙ ХЛЕБ» проводит ограниченный набор грузчиков (мужчин в возрасте 30-40 лет в количестве 3-4 человек) на работу в отдел снабжения.

Зарплата 3500 рублей.
Лиц с вредными привычками просим не обращаться.

Адрес: ост. «Цех покрытия», ф-ка «Русский хлеб», отдел снабжения.
Проезд трамваем № 9, 15.

ВНИМАНИЕ!

Отчетно-выборное собрание поселка Лазурный состоится 22 мая в 19 часов в школе № 6 (остановка «Улица Гагарина»).
Правление.

Письмо в редакцию

Выражаем сердечную благодарность друзьям, близким, коллективу «Уралочки», коллегам по центральной технологической лаборатории ЗАО «МАРС» за участие и помощь в организации похорон нашего дорогого, любимого сына и брата Александра.

Семья
Лядновых.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

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

ПРОДАМ

Участок под сад на море в «Металлурге-3» (имеется хозблок, бак, туалет, фундаментный блок на 1 этаже, все посадки). Тел. 37-32-29 (вечером).
ДВП оптом и в розницу. Обр.: ул. Калибровщиков, 19. Тел. 33-57-77.
Дом на л/б (ост. трамвая «Березки»). Тел. 30-41-32.

СДАМ

Дачу для семьи на лето на берегу Банного озера. Тел. 32-38-57.

Коллектив и совет ветеранов вагонного цеха скорбят по поводу смерти **АБРОСИМОВОЙ** Прасковьи Николаевны и выражают соболезнование семье и близким покойной.

Коллектив мартеновского цеха скорбит по поводу смерти **ЛОШКАРЕВА** Василия Парфировича и выражает соболезнование семье и близким покойного.

Коллектив мартеновского цеха скорбит по поводу смерти **БУСОВА** Василия Максимовича и выражает соболезнование семье и близким покойного.

Коллектив мартеновского цеха скорбит по поводу смерти **БУЗАНКИНА** Якова Федоровича и выражает соболезнование семье и близким покойного.