



4 февраля 2017
№ 12/13223
Суббота

**С днем рождения,
родной Комбинат!**

МАГНИТОГОРСКИЙ МЕТАЛЛ



Общественно-политическая, информационная газета

Свободная цена

Телефон редакции (3519) 39-60-74

Отдел рекламы (3519) 39-60-79

magmetall.ru

Подарки

Особый день рождения

Профком ОАО «ММК» и фонд «Металлург» поздравили детей, родившихся первого февраля 2017 года



© Андрей Серебряков

Двенадцать мальчиков и пять девочек появились на свет в Магнитогорске в знаменательный и важный для города день 85-летия металлургического комбината.

В третьем роддоме новорожденных, а также их родителей поздравили и вручили сертификаты на подарочные наборы заместитель председателя первичной профсоюзной организации Группы ОАО «ММК» Юрий Демчук. Он отметил, что Магнитка и комбинат неразрывны, это единый объект. И предположил, что перед ним находятся мамы будущих металлургов. Кем точно станут нынешние младенцы, пока сказать трудно. А вот папы некоторых из них работают на комбинате. У волочильщика Эрика Иштауганова и помощника машиниста Евгения Костина родились мальчики. И Венера Ахметова тоже порадовала своего супруга, работающего в ООО «Шлаксервис», сыном.

Продолжение на стр. 2.

К СТРОЙКЕ ГОТОВ!



**САТУРН
СТРОЙМАРКЕТ**

ул. Советская, 160

8 (3519) 380 800

saturn.net

реклама

БОЛЕЗНИ ПОЗВОНОЧНИКА ЛЕЧИМ... НЕВЕСОМОСТЬЮ

УНИКАЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ДЛЯ БЕЗОПЕРАЦИОННОГО ЛЕЧЕНИЯ БОЛИ В СПИНЕ И СУСТАВАХ УЖЕ ДОСТУПНА МАГНИТОГОРСЦАМ

Пациентов с тяжелыми заболеваниями позвоночника и суставов, грозившими инвалидностью, теперь можно вернуть к полноценному образу жизни без боли и ограничений в подвижности. И для этого не нужен скальпель хирурга или протез! Благодаря инновационной роботизированной технологии, врачи научились бережно возвращать позвоночник в анатомически верное состояние. Умные машины создают эффект невесомости, глубоко расслабляя мышцы, удерживающие позвонки. Без мышечного сопротивления стало достаточно минимального усилия, чтобы вернуть смещенные позвонки в норму. Грыжа начинает самостоятельно втягиваться на место, освобождая пережатые нерв и кровеносные сосуды. Это хорошо видно на снимках МРТ. Боль отступает, как правило, уже на первом сеансе. Впервые удалось направить вытяжение строго в проблемный сегмент, не подвергая ненужной нагрузке здоровые сегменты позвоночника.



РАБОТАЕМ ПО ПОЛИСАМ ДМС

ПРЕДОСТАВЛЯЕМ
БЕСПРОЦЕНТУЮ РАССРОЧКУ

Одновременно с вытяжением тренируются мышцы и связки, формируя правильную мышечную память и закрепляя достигнутый результат лечения надолго.

В Магнитогорске безоперационное лечение позвоночника на роботизированных системах нового поколения доступно исключительно в медцентре «МедиОст».



**ОСТЕОХОНДРОЗ?
ГРЫЖА?
АРТРОЗ?**

САМЫЕ СЛОЖНЫЕ
ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА
И СУСТАВОВ

**ЛЕЧИМ
БЕЗ ОПЕРАЦИИ
И ПРОТЕЗОВ**



АКЦИЯ!

**ПЕРВИЧНЫЙ
ПРИЕМ ВРАЧА**
ПО ЛЕЧЕНИЮ ЗАБОЛЕВАНИЙ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО
АППАРАТА

ВСЕГО 450 РУБ.

ПОДРОБНЕЕ О СРОКАХ И УСЛОВИЯХ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ У АДМИНИСТРАТОРОВ

**СКИДКА
НА ЛЕЧЕНИЕ**

15%

Лицензия ЛО-74-01-003147 от 03 июня 2015 г.
реклама

МедиОст
ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ



(3519) 41-22-41

МАГНИТОГОРСК,
УЛ. 50 ЛЕТ МАГНИТКИ, 33А
WWW.MEDIOST.PF

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ

Ветераны

«Я не хочу судьбу иную»

В день празднования 85-летия ОАО «ММК» Дворец имени Серго Орджоникидзе встретил экс-командиров и передовиков производства горячей дружеской атмосферой



© Дмитрий Ружмаляев

От порога в фойе – радостные приветствия, живые воспоминания, фотосессии. Не нарушая духа дружеской встречи, корреспонденты «ММ» взяли у её участников короткие интервью об эпизодах личных биографий, запечатлевшихся в памяти как часть истории комбината.

Алексей Евдокимов, в восьмидесятилетнем возрасте трудившийся заместителем главного энергетика, гордится тем, что участвовал в пуске третьего, четвертого, пятого листопрокатных цехов, рос с ними. Помнит многие детали пуска нового стана в третьем «листе», внедрения нового устройства автоматики, первого применения на ММК электроники. Другой ветеран ЛПЦ-3 Василий

Кувшинов – в восьмидесятилетнем возрасте начальник планово-экономического отдела – тоже с гордостью вспоминает годы работы в цехе:

– Я в душе так и остался прокатчиком: за плечами двадцать один год в ЛПЦ-3, где многое осуществлялось впервые. Поэтому в новом веке меня поразило строительство стана «2000» холодной прокатки и «5000» горячей прокатки – уникального в мире по уровню оснащённости.

Среди гостей вечера – Анатолий Баландин, возглавлявший отдел цен ММК в начале девяностых. Тогдашний директор комбината Иван Ромазан называл его чеканщиком денег: все, мол, добывают деньги кувалдой, а он – авторучкой:

– Ромазан поставил задачу завалить комбинат деньгами, когда их в стране не было ни «живых», ни на бумаге. Минчермет упразднил старые преysкурнты, и отдел на

каждый ГОСТ, на каждое изменение составил новые ценники. Они тут же облетели предприятия отрасли – Череповец, Липецк, Казахстан. За одну минуту машинной обработки выдавали платёжные требования, над которыми прежде целыми днями корпели экономисты. До сих пор в отрасли используют эти преysкурнты.

Полный кавалер ордена Трудовой Славы Владимир Гиренко благодарен комбинату за путёвку в жизнь:

– В восемнадцать поступил на комбинат, попал в здоровый коллектив. Это важно: бригада может сбиваться из людей случайных, пустых, а на ММК и работа всегда кипит, и люди отборные, с целью в жизни. Благодарен судьбе за то, что смолоду оказался в такой атмосфере.

Фаик Мухаметзянов, в середине девяностых – директор АО ММК по

строительству, начинал каменщиком в цехе ремонта металлургических печей.

– Когда через годы стал начальником цеха, принял на себя ответственность за коллектив из полутора тысяч человек. Не хватало людей: многие рабочие места были сопряжены с тяжёлым физическим трудом, запылённостью. Удалось за счёт механизации самых трудоёмких процессов сократить семьсот таких мест.

А каково быть поддержкой командира производства? Об этом всё знают в семьях руководителей ММК. Татьяна Маркина – супруга экс-директора Шлаксервиса – делится:

– Можно сказать, за сорок шесть лет вместе со своим с Виктором Федотовичем все стадии роста прошла – от подручного сталевара. Знала все химсоставы, привыкла к

ночным звонкам. И ведь тоже работала, в АСУ. Самое трудное, когда возвращался с работы в пять утра: два часа сна – и в семь вставать на работу. Беззаботного времени не помню, разве что чуть-чуть вздохнули, когда завершилось образование Шлаксервиса – сколько времени, сил, нервов ушло на подготовку документации!.. А через год я уже на пенсии, вот тогда только и передохнула.

Торжественная часть встречи по традиции начинается с песни о заводской проходной – «Когда весна придёт...» В тон содержанию, поздравляя гостей с юбилеем предприятия, генеральный директор ОАО «ММК» Павел Шиляев подчеркнул:

– Вся история комбината состоит из биографий работников – в том числе и ваших биографий. Вы оставили яркий след в истории предприятия.

К поздравлениям присоединился выходец из ОАО «ММК», депутат Государственной Думы Виталий Бахметьев:

– Вслед за Магниткой появились предприятия, за которыми закреплялись названия: Северная Магнитка, Казахстанская, Липецкая – но не наоборот. ММК с основания стал флагманом отрасли.

Глава города Сергей Бердников – тоже руководитель «комбинатской школы», гость юбилейной плавки на девятой домне, оценил огромные изменения, сопровождающие производственные инновации на ММК. Мэр передал гостям приветствие губернатора Челябинской области Бориса Дубровского, также «выросшего» на ММК: «Предприятие связало тысячи судеб, и каждый здесь благодарен за причастность к большой истории. Гордость берёт за родной Магнитогорск».

Одним из самых эмоциональных впечатлений праздника стало чествование ровесников ОАО «ММК»: директора ММК первой половины восьмидесятых Леонида Радюкевича и начальника цеха КИПиА эпохи девяностых Николая Соловьёва. А участниками становления Магнитки, по большому счёту, можно назвать каждого в зале: у прославленного предприятия для всех нашёлся сложный и продуктивный этап развития.

© Алла Каньшина



Фоторепортаж смотрите на сайте magmetall.ru

Подарки

Окончание. Начало на стр. 1

Самой юной маме «юбилейных» детей, Екатерине Костиной, 18 лет. Она учится в политехническом колледже и планирует в будущем стать химиком-лаборантом металлургического комбината.

Мужу Евгению, который очень скучает и с нетерпением ждёт семью домой, 23 года. Оба они хотели мальчика. Долго подбирали имя, а потом решили посмотреть по дате рождения. Оказалось, что первого февраля именины Тимофея. Так и назвали. Если верить различным толкованиям, то будет обаятельным и мастеровитым.

– Не ожидали подарка в честь юбилея комбината, – признаётся Катя. – Это очень приятно и, конечно, нужно. Огромное спасибо!

Между прочим, и бабушка в этой семье работает на ММК. Катина мама, Татьяна Николаевна, очень хочет познакомиться с внуком. Для него уже всё готово. И кроватка, и пелёнки-распашонки. Пригодятся, конечно, и подарки от фонда «Металлург».

У Анны Готовцевой первого февраля родился богатырь с весом четыре килограмма 220 граммов. Аня – закройщица. Мальчик, которого

Особый день рождения

Профком ОАО «ММК» и фонд «Металлург» поздравили детей, родившихся первого февраля 2017 года



Юрий Демчук и счастливые мамы

© Андрей Серебряков

они с мужем-строителем назвали Григорием, второй ребёнок. Старшей дочери почти три года.

Альбина Аскарлова, сотрудница молочного комбината, родила крупную девочку – 4070. Дома ждёт ещё одна – Регина, которой четыре с половиной года. Альбина с мужем

пока не придумали имя для своей младшей дочки. Ведь ей всего три дня. Ещё одна девочка родилась 1 февраля 2017 года у судебного пристава Фарваз Сарикеевой.

Статистика с преобладанием девочек в последнее время нарушилась. По крайней мере, в 2016

году родилось больше мальчиков. И первого февраля 2017 – тоже. Возможно, через несколько лет популярная когда-то песня про десять девчонок и девять ребят станет неактуальной. Всего в прошлом году в родильном доме № 3 родилось 2425 детей. И каждый день в этом

году здесь появляются от четырёх до одиннадцати малышей.

В первом и втором роддомах подарочные сертификаты мамам дарила заведующая детским отделом фонда «Металлург» Надежда Лихова.

– Подобные акции становятся традицией для металлургического комбината и Магнитогорска в целом, – отметила она. – Пять лет назад мы тоже поздравляли мамочек, дети которых появились на свет 1 февраля.

В первом роддоме, кстати, в этот день родился сын работника ОАО «ММК» Батыра Исянгулова. Родители остальных детей трудятся практически во всех структурах города.

– Здорово, что новые граждане получают подарки в честь юбилея комбината, – уверена Надежда Борисовна. – И приятно, что мне выпала такая ответственная миссия – дарить их от имени нашего градообразующего предприятия. Ещё раз поздравляю с днём рождения, и ждём родителей или бабушек-дедушек в нашем фонде, приходите с сертификатами за подарочными комплектами.

© Татьяна Бородина



Фоторепортаж смотрите на сайте magmetall.ru

Право

Законодательные новеллы

С первого января в силу вступили 35 новых федеральных законов



На международной мультимедийной площадке информационного агентства «Россия сегодня» состоялась пресс-конференция председателя Комитета Государственной Думы по государственному строительству и законодательству Павла Крашенинникова. Речь шла об итогах работы в прошлом году и первой сессии высшего законодательного органа страны в текущем году.

Государственная Дума после прошлогодних осенних выборов работает не только в новом составе – изменилась и её структура. Комитет, который возглавляет Павел Крашенинников, тоже новый. Осенняя сессия в первую очередь была связана с принятием бюджета.

С начала года в силу вступили несколько новых законов. Особо депутат отметил важность принятия закона о государственной регистрации недвижимости, установивший единую процедуру оценки, постановки на кадастровый учёт имущества.

– Наконец юридически признали машино-места объектом недвижимости, – отметил Павел Крашенинников. – Права собственников этих мест, на мой взгляд, чётко закреплены, без двойного толкования нормы закона.

Первоочередные задачи, обозначенные руководителем Комитета по госстроительству и законодательству, – это совершенствование наследственного права. Законодатели предлагают расширить возможности распоряжения наследственной массой в случае смерти её собственника. Сейчас действуют две нормы наследования: по закону и по завещанию. Само завещание предлагается сделать для супругов совместным, в нём будет указано, кому из наследников и какая именно совместная собственность переходит. Ещё один предлагаемый способ распределения имущества – наследственный договор, при котором наследодатели и наследники договариваются о наследственной массе. Это снимает проблему шестимесячного ожидания после смерти наследодателя, чтобы вступить в права распоряжения его собственностью. Особенно актуально это для бизнеса, потому что нередко за полгода от наследства мало что остаётся.

Ещё один вариант наследования – наследственный фонд. Для этого создаётся юридическое лицо, управляющее наследственной массой. Практика широко распространена по всему миру, в России её пока нет. Самый известный пример – Нобелевский фонд.

– Очень долго не решалась проблема с так называемыми авиадебоширами, – напомнил Павел Крашенинников. – По ней высказались и президент страны, и руководитель компании «Аэрофлот». Решили эту тему расширить и разработали законопроект о хулиганстве на всех видах общественного транспорта: железнодорожном, морском, воздушном, автомобильном и любым другим общего пользования. Предлагаем довольно жёсткую норму: при разных составах преступлений наказание может составить до десяти лет лишения свободы. После принятия этих поправок правоохранителей появится реальный инструмент воздействия на дебоширов.

В отношении запрета на выезд за рубеж должников у Комитета Государственной Думы по государственному строительству и законодательству есть ряд новых предложений. Павел Крашенинников считает: если должник расплатился по исполнительным листам, сведения об этом должны как можно скорее попадать к правоохранителям, чтобы гражданин мог свободно пересечь границу.

Сумму «невыездного» долга предполагается увеличить с десяти до 30 тысяч рублей

Но эта норма не будет действовать в отношении должников по уголовным штрафам, алиментам или выплатам по возмещению причинённого вреда здоровью, вреда в связи со смертью кормильца и вреда, причинённого преступлением.

Затем депутат ответил на вопросы журналистов.

– Вы были автором поправки о недопустимости побоев в семье. Какова ваша позиция в отношении декриминализации статьи о побоях?

– В первом чтении принят закон, по которому декриминализация заключается в том, что за первый проступок – административная ответственность. А за последующие – уголовная. Дискуссий на этот счёт было много, они продолжаются и сейчас. Обсуждается вариант ввести в законодательство возможность примирения сторон, который я не поддерживаю. Ведь трудно догадаться, как это «примирение» будет достигаться. Часто эта тема смешивается с другой – ювенальной юстицией. Я категорически против введения каких-то ювенальных технологий. Моё мнение: семейное право – в первую очередь частное право. И государству не стоит вмешиваться в

дела семьи, пока в ней не происходит ничего противоправного.

– Нередко в обществе звучит мнение о необходимости ужесточения законодательства. Что вы думаете на этот счёт?

– Важна неотвратимость наказания. И здесь уже вопросы к правоприменителям, их профессионализму. На мой взгляд, ужесточение иногда возможно – как в случае с дебоширами на транспорте. Но в целом я против усиления репрессивной функции законодательства. Самое главное, повторюсь, неотвратимость наказания.

– Как вы относитесь к ужесточению ответственности виновников дорожно-транспортных происшествий в алкогольном опьянении или уже лишённых права управления, в которых погибли люди? В ряде стран такое преступление приравнивается к умышленному убийству.

– В таких случаях, по моему, не может быть никаких поблажек к виновнику ДТП, и никакая колония-поселение в виде наказания неприемлема. Идёт подготовка нового Кодекса административных правонарушений, и транспортные правонарушения тоже в поле зрения законодателей. Надо разграничивать административные и уголовные правонарушения. Гибель людей по вине пьяного водителя однозначно должна квалифицироваться как тяжкое уголовное преступление.

– Вновь зазвучали предложения об организации платных, более комфортных мест отбывания наказания для тех, кто может себе это позволить.

– Да, опять всплыла тема так называемых платных тюрем, причём со ссылкой на пример США. Но там ситуация совсем иная: по заказу системы исполнения наказания строится тюремный корпус. И сдаётся государству в аренду. На этом вся «платность» заканчивается. «Виповские» тюрьмы противоречат всем базовым законам нашей страны. И комитет категорически против подобных предложений.

– С 90-х годов прошлого века не снят вопрос принятия закона о лоббировании. Есть ли какие-то перспективы его появления?

– Законопроектов о лоббировании было очень много. Но с ними очень трудно было согласиться. Пока новых предложений нет. Действуют нормы о первоочередности президентских и правительственных законопроектов. В целом тема принятия закона о лоббировании в повестке не стоит.

✍ Михаил Скуридин

Хоккей

Совещание профессионалов

Представители Федерации хоккея России выразили готовность оказать Магнитке всестороннюю поддержку в строительстве ещё одного крытого катка в городе.

Вопрос обсуждался на специальном совещании, состоявшемся в Магнитогорске накануне центрального матча дня в Континентальной хоккейной лиге между «Металлургом» и санкт-петербургским СКА, который не без основания многие эксперты называют репетицией предстоящего финала Кубка Гагарина.

Федерацию хоккея России на совещании представляли первый вице-президент ФХР и руководитель штаба национальной сборной Роман Ротенберг, начальник отдела национальной программы подготовки хоккеистов Сергей Николаев, а Магнитку – вице-президент, председатель правления ХК «Металлург» Геннадий Величкин, исполнительный директор клуба Максим Грицай, помощник исполнительного директора Владимира Афонин, главный инженер ХК «Металлург» Сергей Батищев, заместитель исполнительного директора клуба Игорь Виер. Также в совещании участвовал президент Федерации хоккея Ленинградской области Андрей Точицкий.

Реализация проекта по строительству нового тренировочного катка, который необходим городу для проведения чемпионата мира среди юниоров, запланированного на апрель 2018 года, была не единственной темой совещания. Участники обсудили также состояние детско-юношеского хоккея в Магнитогорске и Челябинской области, программы обучения, методики и стандарты, применяемые в хоккейной школе «Металлург», использование новых информационных технологий в процессе обучения (дистанционные обучающие программы, мобильное приложение процессом, современные методы контроля (в т. ч. видеоконтроля), спортивные результаты воспитанников и текущее состояние материально-технической базы магнитогорской детско-юношеской хоккейной школы.

– Совещание в Магнитогорске – большой шаг для развития хоккея в регионе, – прокомментировал встречу официальному сайту ФХР первый вице-президент Федерации хоккея России Роман Ротенберг. – Хоккей в Магнитогорске имеет крайне важное социальное значение. Кроме спорта высших достижений, это реальный инструмент для отвлечения детей от негативного влияния улицы. Магнитогорск – один из городов, где всей хоккейной отрасли уделяется огромное внимание, и очень приятно, что дело находится в руках профессионалов.

Консультации

График приёма граждан в депутатских центрах
Магнитогорского местного отделения партии «Единая Россия»

по адресу: ул. Суворова, 132/3.

6 февраля: 13.00–15.00 – тематический приём по юридическим вопросам ведёт член Ассоциации юристов России, член партии «Единая Россия», юрист центра «Доверие» **Юлия Павловна Кутергина. 16.00–18.00** – приём депутата ЗСЧО, члена партии «Единая Россия» **Валерия Михайловича Колокольцева. 16.00–18.00** – выездной приём в округе депутата МГСД **Вадима Владиславовича Иванова** по адресу: ул. Октябрьская, д. 32, каб. 101 (здание администрации Ленинского района).

7 февраля: 13.00–15.00 – тематический приём по юридическим вопросам и сделкам с недвижимым имуществом ведёт юрист центра «Равноправие», член партии «Единая Россия» **Денис Антонович Цаль.**

9 февраля: 12.30–14.00 – тематический приём по вопросам жилищного, семейного и наследственного права ведёт юрист компании «Единство» **Илья Иванович Оплеснин.**

13 февраля: 12.30–14.00 – тематический приём по вопросам взыскания задолженностей, семейным, жилищным, банковским спорам, наследственным делам ведёт независимый юридический консультант **Валентина Владимировна Кулишова. 14.00–15.00** – приём депутата ЗСЧО **Вячеслава Юрьевича Евстигнеева.**

Справки и запись по телефону 21-76-96.

по адресу: пр. Пушкина, 19.

6 февраля: 13.00–15.00 – приём по юридическим вопросам – сделки с недвижимостью, семейные и жилищные, банковские споры – ведёт юрист центра «Равноправие» **Денис Антонович Цаль. 15.00–17.00** – приём депутата ЗСЧО **Сергея Викторовича Шепилова.**

7 февраля: 12.00–14.00 – приём депутата ЗСЧО **Анатолия Ивановича Брагина.**

8 февраля: 14.00–16.00 – приём депутата ЗСЧО **Андрея Анатольевича Ерёмкина. 17.00–19.00** – выездной приём в городском округе депутата МГСД **Алексея Викторовича Бобылева** по адресу: Советская, 201.

9 февраля: 14.00–15.00 – приём депутата МГСД по 31 городскому округу **Александра Ивановича Дерунова.**

13 февраля: 13.00–15.00 – приём по вопросам сделок с недвижимостью, семейным, жилищным, банковским спорам ведёт юрист центра «Равноправие» **Денис Антонович Цаль.**

Справки и запись по телефону 248-298.

Профессионалы

«ЗОЛОТО» НА ДВОИХ

Александр Зеркин,
Михаил ДенисенкоБорис Логинов,
Павел Бовшик

© Андрей Серебряков

В «Персонале» наградили победителей отборочного этапа конкурса «Славим человека труда!» в компетенции «Мехатроника».

Планировали, что Челябинскую область на этапе Уральского федерального округа будет представлять только один магнитогорец. Но региональное министерство экономического развития всё-таки изменило своё решение.

Борис Логинов, ведущий инженер центральной электро-технической лаборатории ОАО «ММК», и Михаил Денисенко, инженер ОСК, были признаны конкурсной комиссией лучшими мехатрониками. Их наградили не только «путёвками» на УрФО, но и кубками, грамотами, пакетами с сувенирной продукцией, а ещё подарили нужные в домашнем хозяйстве пылесосы.

Оба инженера по образованию электрики, поэтому в конкурсе сложнее всего для них стали задания по гидравлике. Михаила Денисенко вручила специальная литература, которую он штудировал, готовясь к конкурсу. А выполняя задание, он понял, что гидравлика не так уж и сложна. Показав хорошие результаты в первый день соревнований, Денисенко поставил себе задачу не опускать планку. Второй день стал для него ещё более результативным. Борис Логинов же отмечает, что задания почти полностью повторили его повседневный труд. В подготовке к окружному этапу особое внимание он уделит сокращению времени, необходимого для выполнения практики.

Выступая на церемонии закрытия отборочного этапа, члены конкурсной комиссии посоветовали участникам обратить внимание на слабые стороны. Для этого руководство подразделений отправит их на курсы повышения квалификации. Кроме того, было заявлено, что конкурс среди мехатроников станет традиционным.

Визит

Защита граждан

В Магнитогорске побывала уполномоченный по правам человека в Челябинской области



Сергей Бердников, Маргарита Павлова

© Евгений Румялёв

В магнитогорской мэрии было подписано соглашение о сотрудничестве, а в администрации Ленинского района открылась общественная приёмная омбудсмена.

Уполномоченная по правам человека в Челябинской области Маргарита

Павлова рассказала, что организация действует с 2010 года. Омбудсмены, которые отстаивают права детей, предпринимателей и ряда других категорий граждан, ежегодно представляют отчёты губернатору и Законодательному собранию региона, отмечая «болевые точки».

– Особое внимание уделяем соци-

ально незащищенным группам населения, – отметила Маргарита Николаевна. – Статистика показывает, что проблема номер один для граждан – жилищный вопрос.

В прошлом году уполномоченному по правам человека поступило 2122 обращения. Из них только 59 – от магнитогорцев.

Маргарита Павлова пояснила, что общее количество обращений по сравнению с 2015 годом снизилось

Объяснила это увеличением помощников и появлением общественных приёмных. Одна из помощниц, Наталья Флейшер, была отмечена на встрече с главой города. Наталья Борисовна – председатель комиссии по соблюдению прав человека в общественной палате Магнитогорска. Теперь она официально назначена ещё и на должность общественного помощника омбудсмена области.

В завершение встречи подписано двухстороннее соглашение о дальнейшем сотрудничестве и объявлено об открытии первой приёмной уполномоченного по правам человека в администрации Ленинского района.

– Соглашение о создании приёмных – большой шаг во взаимодействии с жителями нашего города, – сказал глава администрации Магнитки Сергей Бердников. – Для нас это будет большой помощью.

Татьяна Бородина

Дата

В юбилей – о работе

1 февраля Владимир Эленбогин, врач-эпидемиолог, начальник аналитического отдела МАУЗ «Городская больница № 2», многие годы возглавлявший территориальный отдел Роспотребнадзора, отмечает юбилей.

– Да было бы с чем поздравлять! – такой фразой встречает Владимир Наумович. – Не люблю я все эти дела! Но с самого утра

ему не дадут забыть о самом себе. Телефон звонит постоянно: люди спешат поздравить.

Быть профессионалом

Когда в 1976 году он окончил санитарно-гигиенический факультет медицинского института, вряд ли думал, что станет крупным руководителем. Хотел быть лечащим врачом, но не хватило одного балла. Однако всё, что ни происходит, – к лучшему. Возглавлял территориальный отдел Роспотребнадзора, между прочим, самый крупный в Челя-

бинской области, более десяти лет, а в 2016 году покинул пост, практически достигнув наступления предельного для государственной службы возраста.

– Тогда мне поступило хорошее предложение от Артёма Эдуардовича Черепанова, и я решил, что нет смысла тянуть. Съездил в Челябинск, сдал годовой отчёт и перешёл сразу сюда, во вторую городскую больницу. С чего начинал, к тому и пришёл, – шутит Владимир Наумович. – В эпидемиологии я всё-таки кое-что понимаю.

Большую часть жизни он посветил эпидемиологии, профилактике инфекционных болезней, вакцинопрофилактике. На его профессиональном пути не было резких взлётов, только поэтапный переход. За это время, побывав на разных должностях, сумел изучить всю систему, стать не просто великолепным руководителем, но и досконально познать все тонкости профессии. Начинать рядовым врачом-эпидемиологом, затем – заведующим эпидемиологическим отделом, заместителем главного врача по эпидемиологическим вопросам, а когда в 2005 году произошла административная реформа, разделившая функции санэпидслужбы на надзорную сферу и сферу платных услуг, стал главным государственным санитарным врачом и начальником отдела Роспотребнадзора.

Хотя прошлая служба подразумевала ношение формы с погонами, теперь в кабинете Владимира Наумовича белый халат.

«Я госпитальный эпидемиолог»

Работа по профилактике инфекций, связанных с оказанием медицинской помощи, – целая система. При проведении лечебных, диагностических и оперативных манипуляций, в случае несоблюдения определённых санитарных правил, больные могут заразиться рядом инфекций. Задача врача-эпидемиолога – организационные мероприятия, подготовка персонала по вопросам соблюдения санэпидрежима и профилактике инфекционных заболеваний и своевременное выявление признаков надвигающегося эпидемиологического неблагополучия.

Отдельный раздел – лабораторный контроль, микробиологический мониторинг состояния внешней среды, качества обработки инструментария, его дезинфекции и стерилизации, взятие проб на стерильность. Всё взаимосвязано: внешняя среда и заболеваемость, поэтому мониторинг позволяет своевременно принять необходимые меры. Дел у Владимира Эленбогина хватает, и здесь его опыт, практика и знания очень помогают.

– Взаимодействие с надзорными органами, чем я занимался и на прежнем месте, это тоже моя сфера деятельности. Моя задача – делать всё, что идёт на благо пациентов и больницы в целом.

«Вторая городская больница выглядит достойно»

Надо сказать, больница – это место, где требования к санитарным нормам очень высокие, зона повышенной санитарной ответственности. Любая комиссия смотрит, в каких условиях находятся пациенты, насколько качественную

медицинскую помощь они получают, насколько безопасно проводят манипуляции, как обрабатываются руки персонала, вплоть до банального – чистота пола, палат.

– 1 февраля – это и десятилетие отделения колопроктологии. Накануне был показан телевизионный сюжет, где пациенты сами отметили, насколько в отделении чисто. И я определяю состояние второй городской больницы на достаточно высоком уровне, вижу и понимаю, что люди очень ответственно к этому подходят. Каждый год бываю на совещаниях госпитальных эпидемиологов в Челябинске, проводит эти совещания главный эпидемиолог минздрава области. Естественно, показывают все лечебные учреждения, кто как работал, у кого какая заболеваемость, к кому какие претензии. И вторая городская больница выглядит достойно, хотя, конечно, есть замечания, но их нет только к тем, кто не работает. И каждый момент, безусловно, мы стараемся исправлять.

Работа на достойном уровне – в этом заслуга и самого руководства, начиная от главного врача Артёма Черепанова, заканчивая младшим медицинским персоналом – как та же медсестра вымоет руки перед инъекцией, как будут помыты полы в палате. Не будет преувеличением сказать, что всё зависит от каждого человека на его рабочем месте. С этим принципом всю профессиональную жизнь живёт и работает сам Владимир Наумович, чьё кредо – добросовестное отношение к своему делу – воплощается и теперь.

– Перспективные планы на ближайшие годы определены, приоритеты расставлены. Я знаю, чем заниматься, как это сделать, и буду стараться по мере своих сил и возможностей быть полезным больнице.





СТС

Т/с «Кордон следователя Савельева» 16+
 06.20 М/с «Барбоскины» 0+
 06.45 М/с «Забавные истории» 6+
 07.15 М/ф «Праздник Кунг-фу панды» 6+
 07.35 М/с «Драконы. Защитники Олуха» 6+
 08.30 Т/с «Крыша мира» 16+
 09.30 М/ф «Номео и Джульетта» 0+
 11.05 Х/ф «Сокровище нации. Книга тайн» 12+
 13.30 Т/с «Кухня» 12+
 16.00 Т/с «Воронины» 16+
 18.00 Т/с Премьера «Воронины» 16+
 20.00 Т/с Премьера «Мамочки» 16+
 21.00 Х/ф «Мистер и миссис Смит» 16+
 23.20. 00.30 «Уральские пельмени» 16+
 23.30 «Кино в деталях» с Федором Бондарчуком 18+
 01.00 Т/с «Пондиград. Знай наших!» 16+
 02.00 Х/ф «Зов моря» 12+
 04.05 Т/с «Корабль» 16+
 05.05 Т/с «Однажды в сказке» 12+

Россия К

07.00 Евроньюс
 10.00, 15.00, 19.30, 23.45 Новости культуры
 11.15 Т/с «Расследования комиссара Мегрэ»
 12.45 «Личия жизни»
 13.40, 01.30 Цвет времени
 13.50, 15.10 Х/ф «Визит дамы»
 16.20 Д/с «Игорь Моисеев. Я вспоминаю... гастроль длиною в жизнь»
 17.20 Д/ф «Лимес. На границе с варварами»
 17.35 Мастера фортепианного искусства
 18.30 Д/ф «Творцы формул и соцветов»
 19.15 «Спокойной ночи, малыши!»
 19.45 «Главная роль»
 20.05 Сати. Нескучная классика
 20.45 «Правила жизни»
 21.10 Д/с «Валентин Курбатов. Нечаянный портрет»
 21.40 «Тем временем» с Александром Архангельским
 22.25 Д/ф «Древние сокровища Мьянмы»
 23.15 Д/с «Запечатленное время»
 00.00 Худсовет
 00.05 «Кинескоп» с Петром Шелотинником
 00.50 Документальная камера
 02.40 Александр Рудин, Виктор Третьяков и камерный ансамбль «Солисты Москвы»

Матч ТВ

06.40 Х/ф «Неоспоримый-3» 16+
 08.30 Д/с «Дуэлер» 16+
 09.00, 10.55, 11.30, 14.00, 16.55 Новости
 09.05, 11.00, 14.05, 17.00, 01.15 Все на Матч!
 09.55 Зимняя Универсиада-2017. Лыжный спорт. Эстафета. Женщины.
 Прямая трансляция из Казахстана
 11.35, 23.55 «Спортивный репортёр» 12+
 12.05 Дневник Универсиады 12+
 12.25 Зимняя Универсиада-2017. Лыжный спорт. Эстафета. Мужчины.
 Прямая трансляция из Казахстана
 14.35 Футбол. Чемпионат Англии 0+
 16.35 «Десятка!» 16+
 18.00 Д/ф «Бокс в крови» 16+
 19.00 Профессиональный бокс. Лучшие бои российских профессионалов 16+
 20.55 Континентальный вечер
 21.25 Хоккей. «ХК Сочи» — «Торпедо» (Нижний Новгород). КХЛ.
 Прямая трансляция
 00.15 «Манчестер Юнайтед». Трагедия в истории спорта
 00.45 Специальный репортаж 16+
 02.00 Футбол. «Локомотив» (Россия) — «Сендерос» (Дания). Товарищеский матч 0+
 03.55 Х/ф «Жертвуя пешкой» 16+
 06.05 Х/ф «Сытый город» 16+

21.45 «ТВ-ИН». «СОБАЧЬЯ ЖИЗНЬ» 12+

05.00, 09.10 Телеканал «Доброе утро»
 09.00, 12.00, 14.00, 03.00 Новости
 09.50 «Жить здорово!» 12+
 10.55 Модный приговор
 12.15 «Наедине со всеми» 16+
 13.20, 14.15, 15.15 «Время покажет» 16+
 15.00 Новости с субтитрами
 16.00 «Мужское / Женское» 16+
 17.00 «Давай поженимся!» 16+
 18.00 Прямой информационный канал «Первая студия» 16+
 20.00 «Пусть говорят» с Андреем Малаховым 16+
 21.00 Время
 21.30 Т/с Премьера «Гречанка» 16+
 23.15 «Вечерний Ургант» 16+
 23.50 «Познер» 16+
 00.50 Ночные новости
 01.05 «Первая студия» 16+
 02.30, 03.05 Х/ф «Неверный» 12+
 04.25 Контрольная закупка

Россия 1

05.00, 07.10, 08.10, 09.15 «Утро России»
 05.07, 05.35, 06.07, 06.35 Местное время. Вести-Южный Урал. Утро (Ч)
 05.40, 06.40, 07.40, 08.40 «Доброе утро, Россия!»
 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 Местное время. Вести-Магнитогорск. Утро (М)
 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
 09.55 «О самом главном» 12+
 11.40, 14.40, 20.45 Местное время. Вести-Южный Урал (Ч)
 11.55 Т/с «Каменская» 16+
 14.55 Т/с «Тайны следствия» 12+
 17.20 Местное время. Вести-Магнитогорск (М)
 17.40 «Прямой эфир» 16+
 18.50 «60 минут» 12+
 21.00 Т/с «Осиное гнездо» 12+
 23.15 «Вечер с Владимиром Соловьевым» 12+
 01.45 Т/с «Бригада» 18+
 02.50 Т/с «Дар» 12+

НТВ

05.10 Т/с «Адвокат» 16+
 05.05, 03.00 «Странное дело» 16+
 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня
 06.05 Д/с «Тамбовская Россия» 16+
 07.00 «Деловое утро НТВ» 12+
 08.05 Т/с «Возвращение Мухомара-2» 16+
 10.25 Т/с «Пасечник» 16+
 12.00 Суд присяжных 16+
 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
 14.00, 01.10 «Место встречи» 16+
 16.40 «Сговорим и покажем»
 Ток-шоу с Леонидом Закошанским 16+
 18.10 «Вещдок» 16+
 19.40 Т/с «Куба» 16+
 21.30 Т/с «Дело чести» 16+
 23.35 «Итоги дня»
 00.05 «Позняков» 16+
 00.15 Т/с «Странствия Синдбада» 16+
 02.45 Д/с «Живая легенда» 12+
 03.30 «Судебный детектив» 16+
 04.25 Т/с «Патруль» 16+

Пятый

06.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00 Сейчас
 06.10 «Утро на 5» 6+
 09.10 «Место происшествия»
 14.35, 15.25, 16.00, 16.45, 17.40

Первый

05.00, 09.10 Телеканал «Доброе утро»
 09.00, 12.00, 14.00, 03.00 Новости
 09.50 «Жить здорово!» 12+
 10.55 Модный приговор
 12.15 «Наедине со всеми» 16+
 13.20, 14.15, 15.15 «Время покажет» 16+
 15.00 Новости с субтитрами
 16.00 «Мужское / Женское» 16+
 17.00 «Давай поженимся!» 16+
 18.00 Прямой информационный канал «Первая студия» 16+
 20.00 «Пусть говорят» с Андреем Малаховым 16+
 21.00 Время
 21.30 Т/с Премьера «Гречанка» 16+
 23.15 «Вечерний Ургант» 16+
 23.50 «Познер» 16+
 00.50 Ночные новости
 01.05 «Первая студия» 16+
 02.30, 03.05 Х/ф «Неверный» 12+
 04.25 Контрольная закупка

НТВ

05.10 Т/с «Адвокат» 16+
 05.05, 03.00 «Странное дело» 16+
 06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня
 06.05 Д/с «Тамбовская Россия» 16+
 07.00 «Деловое утро НТВ» 12+
 08.05 Т/с «Возвращение Мухомара-2» 16+
 10.25 Т/с «Пасечник» 16+
 12.00 Суд присяжных 16+
 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
 14.00, 01.10 «Место встречи» 16+
 16.40 «Сговорим и покажем»
 Ток-шоу с Леонидом Закошанским 16+
 18.10 «Вещдок» 16+
 19.40 Т/с «Куба» 16+
 21.30 Т/с «Дело чести» 16+
 23.35 «Итоги дня»
 00.05 «Позняков» 16+
 00.15 Т/с «Странствия Синдбада» 16+
 02.45 Д/с «Живая легенда» 12+
 03.30 «Судебный детектив» 16+
 04.25 Т/с «Патруль» 16+

Пятый

06.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00 Сейчас
 06.10 «Утро на 5» 6+
 09.10 «Место происшествия»
 14.35, 15.25, 16.00, 16.45, 17.40

ПОНЕДЕЛЬНИК, 6 ФЕВРАЛЯ

Реклама

МастерСлух www.mastersluch.ru

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

ПРИ ПОКУПКЕ СЛУХОВОГО АППАРАТА СКИДКА НА ЭЛЕМЕНТЫ ПИТАНИЯ

ул. Советская, д.84, тел. 45-31-41

КОМПАНИЯ «САНИТАР»

Уничтожение клопов, слесей, сорняков, экстрасенсов, тараканов, муравьев, комаров и физических лиц.

Работаем с юридическими и физическими лицами.

Даем гарантию, Конфиденциальность гарантируем.

www.sanitarn.ru

Телефон 46-46-93.

1+1=3

ГРУНТ ДЛЯ РАССАДЫ

nazelenom.ru **БЕСПЛАТНАЯ доставка от 500 р.**

Магнитогорск-магазин

Т.49 66 77 **Автомобилистов 16в**

Только в городе, доставка по области.

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

СтудияСлуха www.ssiuha.ru (16+)

Предъявителю купона - СКИДКА!*

Запись и консультация по телефону.

(3519) 27-97-53

г. Магнитогорск, пр-т Карла Маркса, д. 71

ИМЕТСЯ ПРОТЯЖЕННАЯ НЕСТАНДАРТНАЯ СТРУКТУРА ПО ПРИМЕНЕНИЮ

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Отчетно-выборное совместное собрание уполномоченных и членов СНТ «Строитель-1»

состоится 18 февраля в 10.00 во Дворце культуры ММК им. Серго Орджоникидзе по адресу: ул. Набережная д. 1.

Установленные формы проводимого собрания.

Повестка дня:

1. Отчет исполняющего обязанности председателя правления за 2016 год, планирование основных задач на 2017 год.
2. Отчет ревизионной комиссии за 2016 год.
3. Утверждение приходно-расходной сметы на 2017 год.
4. Передача на обслуживание линий электропередачи сетевой компании.
5. Утверждение списка принятых в члены СНТ «Строитель-1».
6. Утверждение списка исключенных членов СНТ «Строитель-1».
7. Довыборы в члены правления.
8. Выборы: председателя на 2017 год, исполняющего обязанности председателя на 2017 год.

Предложения принимаются до 11 февраля 2017 года.

Правление

Отчетное собрание СНТ «Калибровщик 3, 4» состоится 19 февраля в 10.00 в ДКМ им. С. Орджоникидзе

Повестка дня:

1. Отчет правления о хозяйственно-организационной деятельности за 2016 г.
2. Отчет ревизионной комиссии о проверке финансовой деятельности правления за 2016 г.
3. Исключение и принятие в члены СНТ.
4. Утверждение приходно-расходной сметы на 2017 г.
5. Разное.

Уполномоченным явка обязательна.

При себе иметь членскую книжку, паспорт.

Правление

Изготовление ТЕПЛИЦ от 12000 р.

45-68-66, 59-03-70, 49-01-46.

Заказать рекламу в нашей газете можно по электронной почте. reklama@magmetall.ru

МАГАЗИН ОКОН

ОКНО за 2 дня - РЕМОНТ ОКОН

ШКАФЫ-КУПЕ КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ

АКСЕССУАРЫ ДЛЯ ОКОН

ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ

ЖАЛЮЗИ

НЕОЖИДАННЫЕ ПОТОКИ

СЕКЦИОННЫЕ ВОРОТА

www.magazinokno.ru

7260 р (1780 р)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД. ПОМОЩЬ, КОНСУЛЬТАЦИЯ МЕНЕДЖЕРА

пр. Ленина, 90, Т. 43-39-79

пр. К. Маркса, 68 Т. 43-39-79

Т. 43-39-79 Т. 26-11-11

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Отчетно-выборное совместное собрание уполномоченных и членов СНТ «Строитель-1»

состоится 18 февраля в 10.00 во Дворце культуры ММК им. Серго Орджоникидзе по адресу: ул. Набережная д. 1.

Установленные формы проводимого собрания.

Повестка дня:

1. Отчет исполняющего обязанности председателя правления за 2016 год, планирование основных задач на 2017 год.
2. Отчет ревизионной комиссии за 2016 год.
3. Утверждение приходно-расходной сметы на 2017 год.
4. Передача на обслуживание линий электропередачи сетевой компании.
5. Утверждение списка принятых в члены СНТ «Строитель-1».
6. Утверждение списка исключенных членов СНТ «Строитель-1».
7. Довыборы в члены правления.
8. Выборы: председателя на 2017 год, исполняющего обязанности председателя на 2017 год.

Предложения принимаются до 11 февраля 2017 года.

Правление



ВТОРНИК, 7 ФЕВРАЛЯ

Первый
05.00, 09.10 Телеканал «Доброе утро»
09.00, 12.00, 14.00, 03.00 Новости
09.50 «Жить здорово!» 12+

Россия 1

05.00, 07.10, 08.10, 09.15 «Утро России»
05.07, 05.35, 06.07, 06.35 Местное время
05.40, 06.40, 07.40, 08.40 «Доброе утро, Россия!»

ТВ-Центр | ТВ-ИН

06.00 «Настоящее»
07.00 «ТВ-ИН», «УТРЕНКО» 12+
08.40 «Суета сует», Х/ф
10.20 «Николай Караченцов. Нет жизни до и после...» Д/ф 12+

Матч ТВ

08.05 Д/с «Вышла лига» 12+
08.30 Д/с «Дубль» 16+
09.00, 10.50, 11.45, 12.20, 13.30, 15.45, 21.30 Новости

Россия К

06.30 Евроныс
10.00, 15.00, 19.30, 23.45 Новости
11.15, 00.05 Т/с «Раскладывая комманды Метрз»

НТВ

05.10 Т/с «Автомат» 16+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня
06.05 Д/с «Тангенвенна Россия»

СТС

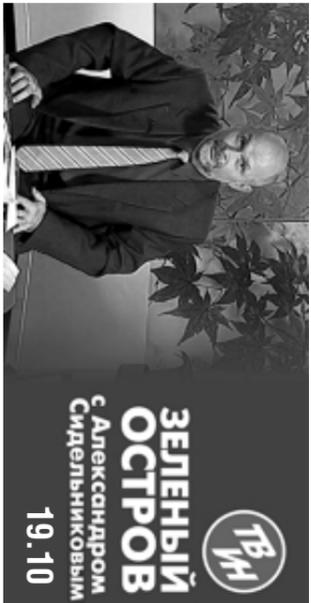
06.00 «Ералаш» 0+
06.25 М/с Премьеры «Марин и его друзья. Подводные истории» 0+

РЕН-ТВ

05.00, 04.30 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко
06.00, 11.00 «Документальный проект» 16+

Домашний

06.30, 05.30 «Джейми: обед за 15 минут» 16+
07.30 «Домашняя кухня» 16+



ВОСКРЕСЕНЬЕ, 12 ФЕВРАЛЯ

Первый
05.35, 06.10 «Наедине со всеми»
06.00, 10.00 Новости
06.35 Х/ф «Метель»

Россия 1

05.00 Т/с «Частный детектив Татьяна Иванова» 12+
07.00 Мульти-утро 0+
07.30 «Сам себе режиссёр» 12+

ТВ-Центр | ТВ-ИН

05.50 «Рядом с нами», Х/ф 12+
07.40 «Фактор жизни» 12+
08.10 «Идеальное убийство», Х/ф 16+

Матч ТВ

06.30 Х/ф «Малыш Рут» 16+
08.30 Д/с «Дубль» 16+
09.00, 09.35, 13.25, 15.10, 18.25, 19.25, 22.55, 00.00 Новости

Россия К

06.30 Евроныс
10.00 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым»
10.30 Х/ф «Весна»

НТВ

05.05 Их нравы 0+
05.25 Т/с «Агент особого назначения-2» 16+

Объявление
4 марта
ГСК «Строитель-2», стоянка 28, гора Пугачёва.
Регистрация с 9.00. Начало собрания в 9.30.

Психология

Стрессы – это опыт

Большая нагрузка может закончиться для ребёнка нервным срывом



Фото из архива «ММ», Андрей Серебряков

К середине учебного года многие школьники стали чувствовать себя слишком уставшими. Им не помогли отдохнуть ни каникулы, ни длительный карантин. И вдруг полученная тройка, а то и двойка становится трагедией, после которой уже совсем не хочется идти в школу.

«Ты сможешь!»

«Да это ерунда», – отмахиваются многие взрослые, видя слёзы и непомерные переживания своих детей. «Как ты мог?!» – в ужасе восклицают другие и начинают описывать мрачное будущее, которое теперь уж точно ждёт ребёнка. Эти настроения поддерживают некоторые учителя, которые со знанием дела предсказывают, что с такими оценками не возьмут в десятый класс, никуда нельзя поступить. Нагнетание напряжения очень негативно сказывается на детях.



– Зачастую учителя начинают пугать детей с пятого класса, – говорит кандидат психологических наук, кризисолог центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Ульяна Зинова. –

Они дают установку: «вы не сдадите», «у вас не получится». Такого не должно быть. Мы работаем со школьными психологами или сами выходим в коллективы, просим: не надо запугивать детей и бояться самим.

Специалист по работе с младшими школьниками и подростками, психолог высшей категории Ольга Белоногова отмечает, что родители, учителя иногда слишком накаляют атмосферу вокруг ребенка. После неоднократных повторений «не сдашь», «не справишься» и взрослый начинает ошибаться, а школьника это просто может сломать.

– В результате появляется страх, – пояснила Ольга Михайловна. – Конечно, базовый страх есть и



должен быть у всех. Он нужен для самосохранения, мобилизации своих ресурсов. Но бывает страх, который парализует. Дети перестают верить в себя. Это предпосылки к нервному срыву.

При этом могут быть вроде бы беспричинные слезы, истерики. Одни становятся более замкнутыми, апатичными, другие импульсивными, агрессивными. И необходимо обращать на это внимание. Разбираться, что случилось и отчего ребёнок так изменился.

– Ребёнку важно дать возможность поверить в свои силы. Взрослые чаще должны говорить детям «ты справишься», «ты сможешь», «у тебя получится», – рекомендует Ольга Белоногова.

– И на всякий случай нужно определить пути для отступления, если получится не совсем так, как запланировано, – добавляет Ульяна Зинова. – Ребёнок должен понимать, что если он не сдаст, то у него будет возможность пересдать. А если не получится, то есть ещё колледж, после которых, кстати, зачастую легче попасть в вуз. Всегда нужно рисовать успешную перспективу. И объяснять: в любом случае ты выйдешь на ту цель, которую себе поставил. ЕГЭ – это только ступенька. Если её не преодолеешь, можно пойти другим путём и всё равно прийти к своей цели – к той профессии, которую выбрал.

Вместе с тем, как рекомендуют психологи, не стоит искать более лёгких путей сразу, не попробовав те, что сложнее. Например, идти сразу в колледж, даже не попытавшись поступить в университет.

– Бывает, что школьники плохо пишут пробные экзамены, – констатирует Ольга Белоногова. – И во многих семьях начинают «добивать» ребёнка: «Как ты сдашь настоящий экзамен с таким уровнем знаний?» Установка должна быть такой: «Я не хуже других, мне просто нужно поработать. И тогда на настоящем экзамене я покажу более высокий результат».

Синдром отличника

Стрессы, к сожалению, частый спутник жизни. И выпускные экзамены не оказываются для школьников первым перенапряжением. Ведь до этого был неожиданный переход из дома в детский сад. А потом – в первый класс, это тоже большой стресс. Особенно если родители не помогают ребёнку в период адаптации.

– Мы хотим сразу получить отличников, успешных детей, – говорит психолог Ульяна Зинова. – Но не всегда это возможно и не всегда родители адекватно оценивают способности своего ребенка. Вдобавок, многие учителя вводят детей в стресс, если, например, дома спокойная обстановка, а в школе на ребёнка начинают вдруг кричать. Для него это неприятная, травмирующая ситуация.

Следующий стресс – переход из младшего звена в среднее, в пятый класс. Нужно привыкнуть к требованиям немалого количества учителей.

– Одни переносят всё нормально, у других низкий уровень стрессоустойчивости, – отмечает Ульяна Александровна.

Научить ребёнка меньше расстраиваться – реально. Каждый взрослый в состоянии хотя бы частично повлиять на состояние своего ребёнка. Личным примером – когда есть проблемы, не скрывать их, но и не впадать в истерику.

– Мы должны показывать, что в жизни всякое бывает, но нужно уметь справиться с трудностями, – рекомендует Ульяна Зинова. – А детям надо научиться проговаривать эмоции, понимать своё состояние и справиться с ним.

Психологи отмечают, что наиболее часто оказываются близки к нервному срыву дети с так называемым синдромом отличника. Вне зависимости от того, появился ли он под влиянием родителей или ребёнок сам поставил себе большие цели. Хорошо, что эти цели есть, но тогда надо добиваться и не воспринимать каждую тройку как трагедию.

Выход есть

– Иногда учителя относятся к детям слишком строго, занижают оценки, – сожалеет Ульяна Александровна. – Конечно, ребёнку от этого вдвойне обиднее, но надо учиться принимать ситуацию и преподавателя таким, какой он есть. И выполнять его требования. Родителям хорошо бы объяснить своим детям, что плохие оценки не являются признаком ненависти учителя. Ты пришёл в школу за знаниями. Получи нужную информацию и иди дальше. Какая разница, любит тебя учитель или нет?

Впрочем, психолог отмечает, что хорошо бы учителям всё-таки понимать, что надо работать над повышением у детей мотивации к успеху и к учёбе. Лишняя тройка или двойка, негативное отношение к ученику этому не способствуют.

Многие родители, увидев ребёнка в слезах после очередной плохой оценки, выслушав поток жалоб на злобный характер преподавателя, бегут в школу, чтобы разобраться с «негодяем».

– Родители и учителя в конфликтных ситуациях нередко оказываются на уровне подростка. Обижаются, руководствуются эмоциями, – досаждает психолог Ольга Белоногова. – Надо вспомнить, что мы взрослые люди. У нас больше опыта и мудрости, чем у детей, надо найти компромисс.

Кроме того, неплохо бы и родителям, и детям знать, по каким параметрам учитель ставит оценки. Тогда не будет возникать лишних вопросов. В любом случае надо общаться с преподавателями. В большинстве случаев у родителей и учителей всё-таки одна цель.

Психологи заверяют, что стрессы – это важный опыт:

– Жизнь изменчива, и в ней много стрессовых ситуаций. Людям кажется, что выхода нет, а на самом деле есть множество вариантов. Если детей учить видеть различные перспективы, то эта модель будет переноситься на взрослую жизнь. И когда случится нестандартная стрессовая ситуация, человек будет знать, что выход всегда есть, просто надо попробовать пойти по другому пути.

Татьяна Бородина

Инициатива

Отменить экзамены

По данным научного центра здоровья детей РАМН, случаи нарушения здоровья среди россиян в возрасте до 14 лет за последние десять лет увеличились на 26,8 процента. Среди подростков постарше показатель заболеваемости увеличился вдвое.

На третьем месте среди самых распространённых нарушений – психические расстройства и отклонения в поведении. В том числе астенические и невротические реакции, минимальная мозговая дисфункция, нарушения сна. «Значительный рост функциональных расстройств среди школьников отмечен в девятом классе, что связано с появлением невротических и вегетативно-сосудистых расстройств у учащихся в период усиленной подготовки к экзаменам», – пишут эксперты.

Число суицидов среди несовершеннолетних детей в России выше общемировых показателей в три раза – в 2015 году их было зарегистрировано более 460. Попыток самоубийств ещё больше. Лига пациентов отметила, что при проведении анализа статистических данных можно сделать вывод об увеличении детских суицидов в весенне-летний и экзаменационный периоды. Представители этой общественной организации написали петицию президенту страны и председателю правительства. В ней говорится, что случаи детских суицидов увеличились с 2006 года, когда ЕГЭ был введён в 79 регионах страны: «Фактически речь идет о рукотворно созданной государством системе, которая доводит детей до самоубийства или хотя бы до его попыток». Лига пациентов считает, что нужно отменить нормы, по которым дети зачастую работают больше, чем взрослые, серьёзно проанализировать факторы, влияющие на здоровье подрастающего поколения. И отменить экзамены, которые доводят детей до самоубийств.

Без паники!

Дышите глубже

Нередко школьники испытывают стресс перед контрольными работами. И в паническом состоянии выполняют задания на низкие оценки.

– Это результат низкой стрессоустойчивости, а не плохих знаний, – говорит специалист центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Ольга Белоногова. – Таким детям нужно время, чтобы собраться, успокоиться, настроиться. В результате плохих оценок они разочаровываются, теряют веру в свои силы. Начинают думать, что никогда не преодолеть этот барьер. А на самом деле преодолеть его легко. У ребенка должны быть установки – «я могу», «я справлюсь». Зачастую дети ставят сами себя в ситуацию неуспеха: «Я всё равно напишу на два». Наш мозг работает как компьютер. Если даём программу на неудачу, то это и получим. Надо учить детей верить в свои силы с начальной школы.

Ольга Михайловна рассказала, что хорошо позволяет мобилизовать силы и настроиться на рабочий лад дыхательная гимнастика. И описала самое простое упражнение: сделать вдох, посчитать до десяти, выдохнуть. Выдыхать надо исключительно радостные чувства, а выдыхать страх и тревогу. Заряжаемся энергией и освобождаемся от негатива. Когда страшно, надо особенно следить за своим дыханием, выравнивать его, советует психолог. Одно-временно думать о правильном дыхании и переживать сложно. А когда восстановится глубокое ровное дыхание, то стресс уйдёт.

Нестандартный подход

Уроки в автодоме

Плохие оценки и даже плачевное настроение – не повод пропускать уроки. Ребёнку нужно получать знания и готовиться к дальнейшей жизни. В крайнем случае, можно поменять учителя, класс или школу. Или перейти на другую форму обучения: очно-заочную, семейную, дистанционную.

Все эти формы обучения используют в Магнитогорске. Правда, чаще всего они востребованы детьми с ограниченными возможностями. А, к примеру, в Англии две сестры уже более года учатся, путешествуя в автодоме – на зависть российским да и многим другим школьникам. Родители девочек, учителя физкультуры и математики, решили сами заняться образованием детей. Они путешествуют в автодоме, побывали в 27 странах. Приняли участие в более чем 200 различных мероприятиях – от скалолазания и заплыва на байдарках до многочасовых прогулок на велосипедах и рафтинга на горных реках. Девочки занимаются по несколько часов всего два-три дня в неделю, весь остальной образовательный процесс построен на посещениях музеев, научных центров, достопримечательностей и исторических мест. Впрочем, две недели в году девочкам приходится посещать занятия в школе. Это требования британской службы образования. К тому же, посещение уроков помогает им не терять контакта с одноклассниками и заучить некоторые даты, нужные для промежуточных экзаменов и зачётов.

Юридический ликбез

Жалоба требует порядка

Прежде чем идти за правдой в Роспотребнадзор, постарайтесь урегулировать спор с тем, кто нарушил ваши потребительские права



Из архива «ММ», Андрей Серебряков

Нельзя не признать, что с каждым годом потребитель становится грамотней. Он уже не разводит в бессилии руками, обнаружив, что принёс домой тухлую рыбу или на третий день у него перестал работать телевизор. Инстанции, куда можно пожаловаться, у всех на слуху. Одна из них – Роспотребнадзор.

До этого года всё было понятно: продали плохой товар или оказали

некачественную услугу – пиши заявление в управление по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и, как минимум, получишь удовлетворение от того, что обидчика внепланово проверят.

Но с 1 января 2017 года кое-что изменилось: потребитель перед обращением в Роспотребнадзор обязан предварительно предъявить претензию нарушителю прав. То есть сначала постараться урегулировать спор на уровне «продавец-покупатель». Ведь часто предпри-

ниматель охотно идёт навстречу клиенту, вернув деньги, заменив товар: лишние разбирательства портят авторитет компании, а это большинству участников рынка совсем не нужно.

Если договорённость не достигнута, тогда можно отправляться с письменной жалобой в Роспотребнадзор. Но непременно заручившись доказательствами того, что вам отказали.

– Это может быть любой документ, подтверждающий, что вы обращались с претензией, – объ-

яснила главный государственный санитарный врач по Магнитогорску, Агаповскому, Кизильскому, Нагайбакскому и Верхнеуральскому районам Лариса Булакова. – Если при личном обращении отказали – отправляйте заказное письмо через почту, прилагайте съёмку, показания свидетелей. Если и после официальных бумаг не идут навстречу – пишите заявление в Роспотребнадзор, приложив все собранные доказательства: претензии, ответы на них, почтовые уведомления о направлении претензий. Внеплановые контрольно-надзорные мероприятия по защите прав потребителей Роспотребнадзором будут проводиться только в случае, если заявленные требования потребителей не удовлетворены или оставлены без внимания.

Стоит отметить, что такой сложный путь законодательно обоснован неспроста. Лариса Михайловна считает, что действовавшие ранее правила, когда можно было напрямую обращаться в Роспотребнадзор, никому не были на руку. Потребитель тратил время и нервы, тогда как можно было разобраться на месте в короткий срок. Предприниматель вынужден был пережить внеочередную проверку, что дестабилизировало атмосферу в организации. Да и проверяющие могли бы больше уделять внимания более важным задачам: предупреждению нарушений, анализу ситуации на потребительском рынке. К тому же в большом потоке поступающих жалоб немало необоснованных, написанных под чужим именем, а порой даже от конкурентов, только ради того, чтобы свести счёты.

Но не на все случаи нарушения прав потребителей распространяется смена алгоритма обращений в проверяющую инстанцию. Если товар потенциально опасен для

здоровья, налицо нарушения требований СанПиНов, то соблюдать претензионный порядок не нужно. Сюда относится, к примеру, приобретение просроченного товара или наличие насекомых в жилом доме. Но это всё равно не означает, что непременно нужно бежать в Роспотребнадзор: и магазин, и управляющая компания вполне могут адекватно отреагировать на жалобу и исправить ситуацию.

Поправки к федеральному закону «О защите прав юридических лиц и индивидуальных предпринимателей при осуществлении государственного надзора и муниципального контроля» работают в случае нарушения прав потребителей. Претензию продавцу необходимо предъявить в случае, если приобретён некомплектный товар, нарушены сроки его поставки, купленная техника не работает и тому подобное.

К слову, по данным территориального отдела Роспотребнадзора по Магнитогорску, в 2016 году в службу поступило 1071 обращение. Из них 688 касались угрозы санитарного благополучия человека: качества продуктов, общественного питания, производства пищевых продуктов, условий проживания. 383 обращения касались нарушения прав потребителей в сфере розничной торговли, на финансовом рынке.

Если потребитель преследует цель вернуть деньги за некачественный товар или услугу, но добровольно их не отдадут, то Роспотребнадзор в этом случае не поможет. Разрешение имущественных споров – компетенция судебных органов, куда и следует обратиться.

Ольга Балабанова

корпорация
Центр **ЦЕНЫ КАК ДЛЯ СВОИХ**

2 недели
ЗАЧЁРКНУТЫХ
ЦЕН

1-14 ФЕВРАЛЯ

18590 Р. скидка 2000 Р.
16590 Р.

Холодильник Pozis RK 102

6 кг ЗАГРУЗКА БЕЛЬЯ
9 ПРОГРАММ СТИРИИ
ЭКСПРЕСС-СТИРИКА
ОТЖИМ 1000 ОБ/МИН

19990 Р. скидка 4000 Р.
15990 Р.

Стиральная машина Naier HW60-1010AN

Smart TV
81 CM

18990 Р. скидка 3000 Р.
15990 Р.

Smart Телевизор Naier LE32K5000T

7"

4890 Р. скидка 2000 Р.
2890 Р.

Планшет Digma Optima Prime

АКЦИЯ 2 НЕДЕЛИ ЗАЧЁРКНУТЫХ ЦЕН ДЕЙСТВУЕТ 1-14 ФЕВРАЛЯ 2017 Г. ЯВЛЯЕТСЯ МАРКЕТИНГОВЫМ НАЗВАНИЕМ В СЕТИ МАГАЗИНОВ КОРПОРАЦИИ «ЦЕНТР». ТОВАРЫ ПО АКЦИИ ПРЕДЛАГАЮТСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНЫМ СНИЖЕННЫМ ЦЕНАМ. ЦЕНЫ УКАЗАНЫ В РУБЛЯХ С УЧЕТОМ СКИДКИ. КОЛИЧЕСТВО АКЦИОННЫХ ТОВАРОВ ОГРАНИЧЕНО, ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НА НАЧАЛО АКЦИИ И МОЖЕТ ИЗМЕНЯТЬСЯ В ТЕЧЕНИЕ АКЦИИ. ЦЕНЫ ДЕЙСТВУЮТ ПРИ УСЛОВИИ ОПЛАТЫ ТОВАРА В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ В ДЕНЬ ПОКУПКИ И НА ДОГОВОРЫ КУПЛИ-ПРОДАЖИ С УСЛОВИЕМ О РАСЧЕТЕ ПЛАТЕЖА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КРЕДИТНЫХ СРЕДСТВ БАНКА-ПАРТНЕРА. НЕ РАСПРОСТРАНЯЮТСЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПЕРЕЧНЕ ТОВАРОВ, УЧАСТВУЮЩИХ В АКЦИИ, ПОЛНЫЙ ТЕКСТ ПРАВИЛ СПИСКОВ УСТАНОВЛЕННЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ, УТОЧНЯЙТЕ У ПРОДАВЦА. ВОЗМОЖНЫ ТЕХНИЧЕСКИЕ ОШИБКИ И РАСХОЖДЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СТРАНЫ ПРОИЗВОДСТВА. ТОВАРЫ, УЧАСТВУЮЩИЕ В АКЦИИ, НЕ МОГУТ БЫТЬ ОПЛАЧЕНЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ ПО ЯНЧЕ ПРОВЕДЕННЫМ АКЦИЯМ. ПРЕДЛОЖЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННОЕ, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТОЙ. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ И СРОКАХ ПРОВЕДЕНИЯ УЗНАВАЙТЕ У ПРОДАВЦА/ПРОИЗВОДИТЕЛЯ. РЕКЛАМА.

пр. Ленина, 89, ТЦ «ФабрикантЪ», 2 этаж;
+7 (3519) 29-82-90, +7 (3519) 29-82-92

ул. Советская, 199А, ТЦ «Класс»;
+7 (3519) 41-93-90, +7 (3519) 41-93-91

ул. Герцена, 6, ТРК «Jazz Mall»;
+7 (3519) 58-51-58, +7 (3519) 58-52-53

Пр. К. Маркса, 172, ТРК «Семейный парк»;
+7 (3519) 39-33-70, +7 (3519) 39-33-71

Ещё больше товаров на сайте corpcentre.ru

Путешествие

Балтийский новый год

Случайная новогодняя поездка обернулась большой любовью к приморской республике и её жителям



Продолжение.
Начало в № 144, 147 (2016 год),
№ 6, № 9.

В отличие от Риги, Таллинн совсем не похож на советские города – не встретила ни убогих многоэтажек, ни даже хрущёвок. Дома красивые, интересной архитектуры, много стеклянных зданий причудливой формы – есть даже дом, вырастающий из свай в виде ветвей деревьев. Едешь по городу и смотришь, как отражается в таких домах облачное небо.

Повод для «самоуспокоения» россияне: несколько лет подряд именно Эстония признаётся самой пьющей страной в мире. Почему вспомнила? Потому что такого количества алкогольных складов – оптовых и розничных, – как в припортовой зоне Таллинна, не видела больше нигде. Алкоголь разнообразный – от таллиннских фирменных ликёров до наливок на травах, ягодах и фруктах. Вкусно и, между прочим, очень недорого – буквально полтора-два евро за бутылку. Справедливости ради, откровенно пьяных таллиннцев не встретила ни разу – видимо, делу время, а потехе час. А вот выпивох, набравшихся и мирно спящих где-нибудь на заднем сиденье автобуса или трамвая, распространяя дикий похмельный амбре, пару раз видеть довелось. Кондукторы их обычно не трогают: проезд бесплатный, катайся не хоч. К тому же, срабатывает человеколюбие: на ветру, бушующем в зимнем Таллинне, вполне можно подхватить смертельную простуду. Только представьте: автобус идёт вдоль Балтийского моря, дорогу от моря отделяют пешеходная дорожка, полоса газона и несколько десятков метров пляжной зоны. Однако брызги от волн, подхваченные ветром, прекрасно долетали до автобуса.

На том автобусе ехала к таллиннской телебашне, которая расположена на дальнем конце города, застроенном частными домами. Живописные газоны, аккуратные домики, полоса соснового леса, в котором расположено кладбище: могилы не строятся рядами, как принято у нас, а «находят» место прямо между деревьев. Идея показалась удачной: придя на такое кладбище, в лесном покое не так остро ощущаешь ноющую тоску. Но оставим лирику.

Таллиннская телебашня – отдельный аттракцион и целая индустрия по сбору туристских денег. В фойе магазинчик сувениров: зажигалка, на которой выгравирован силуэт башни, взлетает в цене в десятки раз по сравнению с обычным товаром. То же касается блокнотиков, карандашей, ручек, зонтов и прочей сувенирной мишуры. Посещение башни платное – точную цену уже не вспомню, но не слишком обременительная для кошелька. Скоростной лифт везёт на один из верхних этажей – в круглый зал с панорамными окнами. Он заполнен чудными аппаратами, похожими на грибы: одни «растут» прямо из пола, другие свешиваются с потолка – это компьютеры и роботы. К примеру, «подзорная труба»: на мониторе в десятикратном увеличении видишь окрестности вокруг телебашни: вращаешь «гриб» – картинка меняется. Другой аппарат поведает историю Эстонии – стоит только прикоснуться пальчиком к сенсорному экрану, третий расскажет о географии страны – тем десятки.

Это – визитная карточка Эстонии, считающейся в мире одной из самых продвинутых стран, вспомнить хотя бы то, что именно здесь был придуман скайп, а также то, что Эстония, как утверждают, – единственная страна в мире, полностью покрытая вай-фай

Правда, последний факт достоверно подтвердить не могу: ни в автобусах, ни

просто на улице поймать заветный беспроводной Интернет не получилось.

Есть в телебашне место и для экстрима – на самой верхней, открытой площадке можно погулять на высоте 300 метров. Ветер здесь гуляет нешуточный, да и ненормальных всегда хватает, так что желающих погулять над пропастью пристёгивают специальным металлическим поводком – так и ходишь по кругу. Не знаю, рискнула бы я при своей боязни высоты прогуляться таким образом: в тот день ветер был слишком сильным. Так что аттракцион не работал.

И напоследок в тёмном зале вам покажут короткометражный остроумный фильм о телебашне. Суть – мужчина пошёл буквально на тайный захват телебашни, обходя охранников или, если не удалось пройти незамеченным, «укладывая» их сильным и точным ударом. После десятка препятствий выясняется, что всё это ради жены – клуши в бигуди, у которой стал плохо показывать телевизор...

Проведя в телебашне чуть больше часа, снова выхожу в ветреный новогодний январь. С европейской точностью, чётко по расписанию приходит автобус – еду снова гулять по старому городу.

На Ратушную площадь вводят живописные Вирусные ворота – в старину они действительно вводили в Таллинн, который ограничивался крепостными стенами. С моря город охраняла «толстая Маргарита» – крепкая башня с красной черепичной крышей. На старый город можно посмотреть из-за ворот как бы со второго этажа – от православной церкви, там получаются удачные кадры. Прямо возле нас сидится чайка – размером с курицу, ей-богу. Без стеснения просит у собравшихся туристов корм – берёт угощения прямо с рук и особо не церемонится: фирменные жареные орешки, которые, засахаренные или солёные, продаются на каждом туристическом углу, презрительно бросает тут же. И правильно: слава таких орешков сильно преувеличена, мне они показались невкусными.

Гуляя по витиеватым улочкам старого города, не пройдёте мимо музыкального магазинчика, в котором, помимо иностранных дисков, продаются – о, чудо! – сотни виниловых пластинок с добрыми русскими сказками. Видимо, как бы ни кичились прибалтийские республики своей сопричастностью к Европе, а львиная доля туристов сюда по сей день едет из России – приходится помнить язык. Впрочем, есть здесь пункты, связанные с далеко не русскими звёздами – к примеру, бар «Депеш мод», названный так в честь кумиров, которым он очень полюбился. Говорят, приезжая в Таллинн, «Депеш мод» обязательно приходит в бар своего имени, где им подают самый убойный коктейль «Москва», ингредиенты которого – водка, абсент и жидкий перец. Не пробовала, но, говорят, бьёт по голове не по-детски. Интерьер, разумеется, также выдержан в стиле «депешей»: афиши, плакаты с пластинками и огромные постеры кумиров.

В Риге есть три средневековых, почти пряничных, домика – их называют «три брата». Так вот в Таллинне есть «три сестры» – дома, построенные примерно в одно время и соединённые между собой боковыми фасадами. Рижские «братья» гораздо более изящны и женственны, чем крепкие таллиннские «сестрёнки». Выходя из старого города через те же Вирусные ворота, остановитесь возле старинной харчевни, расположенной прямо возле них. Там всегда стоит пара зазывал – девушка и парень, одетые по средневековой моде. Они охотно фотографируются с туристами, а если дадите за это пару евро, да ещё и зайдёте в заведение отведать кофе или пива, то вообще будут счастливы.

После прогулки по старому городу, если захотите, что называется, почувствовать разницу, отправляйтесь в модный район Ротермани, возникший на месте дореволюционных заброшенных фабричных офисов и ставший одной из визитных карточек Таллинна. Но о нём – в следующую субботу.

✍ Рита Давлетшина



Фоторепортаж смотрите на сайте magmetall.ru

© Евгений Рухматёв

И вкусно, и полезно



Банановое настроение

Фрукт, овощ или ягода? Банан называют по-разному. Но спорщики сходятся в том, что это настоящий суперпродукт, в котором много питательных веществ, витаминов, натуральных сахаров, клетчатки и полезных минералов. Врачи говорят, что если съедать по два банана в день, можно решить многие проблемы со здоровьем.

Для бодрости духа

Бананы помогут даже справиться с хандрой. В них в больших количествах содержится триптофан – вещество, которое необходимо нашему телу для синтеза серотонина. Это нейромедиатор, который помогает мозгу расслабиться, успокоиться. Не случайно его называют гормоном счастья.

Если чувствуете себя чрезмерно уставшим или «выгоревшим», съешьте банан. Он поможет на время поднять в крови уровень сахара, а это даёт энергию. Кроме того, в бананах полно витаминов группы В, которые естественным образом успокаивают нервную систему.

Для хорошего самочувствия

Бананы снижают кровяное давление и эффективно защищают от инсультов и сердечных приступов, потому что в них мало натрия и много калия. Когда в кровеносных сосудах образуются бляшки, бананы вкупе с физическими нагрузками – лучший способ от них избавиться.

Людям, страдающим от анемии, бананы помогают получить в нужных количествах диетическое железо. Оно стимулирует выработку красных кровяных телец и нормализует процесс гемоглобина.

Для больных гастритом или язвой желудка бананы – самая безопасная еда. Они обладают гладкой и мягкой текстурой, которая равномерно покрывает слизистую желудка, защищая его от раздражения и воздействия агрессивных кислот. Кроме того, бананы отлично помогают при изжоге и кислотном рефлксе.

Для спортсменов

Если съесть банан или два перед тренировкой, можно зарядить себя энергией на час-полтора. Бананы – это продукты с низким гликемическим индексом: медленно перерабатываются, дают энергию и не содержат «пустых» углеводов. В них много витаминов и клетчатки, которые добавляют организму выносливости. А содержащийся в них калий предотвращает мышечные судороги.

Для терморегуляции

А ещё этот фрукт – отличный терморегулятор. В жаркий день поможет охладиться – естественным способом понижает температуру тела, а кроме того, нормализует подпрыгивающую от простуды или гриппа температуру. Летом полезно знать и то, что кожура банана помогает от зуда при укусе насекомых, если ею потереть место укуса.

Противопоказания

Несмотря на множество положительных свойств бананов, не рекомендуется употреблять эти плоды в больших количествах людям, перенесшим инфаркт, инсульты, страдающим варикозным расширением вен, так как вещества, содержащиеся в бананах, увеличивают вязкость крови. Надо учитывать и то, что бананы очень калорийны. В спелом банане содержится от 70 до 150 килокалорий. Немало в них и сахара, поэтому диабетикам бананы не рекомендованы.



Как выбирать?

Лучше всего приобретать гладкие золотисто-желтые бананы без тёмных пятен. В них содержится наибольшее количество полезных веществ. Серый же цвет бананов говорит о переохлаждении при хранении или перевозке – вреда не будет, но и пользы мало.

Спелые бананы довольно гладкие, а ярко выраженные «рёбра» говорят о незрелости плода.

Бананы, купленные целой гроздью, лучше так и хранить. Они дольше сохраняют свои полезные свойства и не испортятся.

Кулинарные изыски

Бананы – лучший способ перекусить между завтраком и обедом или обедом и ужином. Но они могут использоваться в великом множестве вкусных и полезных блюд. Варенье и йогурты, суфле и кексы, мороженое и запеканки... Мы привыкли к сладким сортам бананов, но есть ещё и «крахмальные», не сладкие. В южных странах бананы жарят, парят, вялят, с бананами готовят мясо, рыбу и рис. Конечно, в наших магазинах проще всего купить привычные сладкие сорта. В одном из ближайших кулинарных обзоров «ММ» поделится с читателями простыми и оригинальными рецептами блюд с бананами. Задно разберёмся, банан – фрукт, ягода или овощ с научной точки зрения.

Продуктовая корзина



Из архива «ММ», Андрей Серебряков

Мясо – вредно? Или просто дорого?

Специалисты уверяют: увеличение в рационе овощей способствует здоровому образу жизни

Жизнь дорожает, люди беднеют. И, когда вредные вкусняшки вроде копчёностей, чипсов и шоколада оказываются россиянам не по карману, власти закономерно поднимают вопрос о пользе овощей. Страна становится одной большой столовой из романа Ильфа и Петрова «Двенадцать стульев», где, дразня полуголодных старушек, висел лозунг «Мясо – вредно».

Диетологи, по уверениям СМИ, радуются: россияне едят меньше мяса. Увы, радость эта со слезами на глазах – люди, ограниченные в средствах, стали есть больше теста, причём не хваленые макароны твёрдых сортов, от которых, как считается, не полнеют, а булочки и плюшки. И всё же овощей в рационе действительно стало больше.

Чёрная метка

Касаемо же дорогих вредных продуктов – их предполагается сделать ещё дороже, якобы по причине беспокойства за здоровье сограждан. Разработанная экспертами государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины стратегия предлагает ограничить рекламу колбасных изделий. Под ограничением специалисты подразумевают как минимум снижение длительности роликов, рекламирующих вредные продукты. В чёрном списке – колбасы, фастфуд, шоколадные батончики, чипсы, сладкая газировка. На все эти продукты-«вредители» предлагается ввести акцизы, что неизбежно приведёт к их подорожанию.

Пока же научно-исследовательский центр профилактической медицины работает об изгнании вредоносных продуктов на столы богатеев и – ещё одно важное направление работы – разрабатывает меры по ограничению потребления соли. Народ стал питаться более правильно «благодаря» экономическим причинам. Вредно мясо или полезно, вопрос неоднозначный, а то, что мясо стоит непомерно дорого, сомнениям не подлежит. Всё чаще россияне отказываются от него в пользу овощей.

Овощ овощу рознь

Опять же, овощ овощу рознь. Доступны картошка, капуста, свёкла с морковью. При этом картофель и свёкла к диетическому питанию не относятся

по причине избытка крахмала в первом и сахара во второй, а морковь довольно-таки тяжела для желудка. Разнообразить рацион, скажем, капустой брокколи и стручковой фасолью позволит себе далеко не каждый. Вот и выходит, что щи да каша – пища наша.

Данные соцопросов подтверждают: большинство россиян стали существенно экономить на еде. Около трети соотечественников близки к черте бедности. По данным исследования института социального прогнозирования Российской академии народного хозяйства и государственной службы «Риски бедности и ресурсы домохозяйств», 28,8 процента россиян в среднем получают менее 9956 рублей в месяц – официально признанной границы, за которой человек считается бедным. Экономят на питании 68 процентов россиян. И даже несмотря на это, около половины семейного бюджета уходит на еду.

По данным Росстата, с 2013 по 2015 год количество мяса в структуре потребления россиян уменьшилось на два кило в год, количество рыбы – на пять, на один килограмм уменьшилось ежегодное потребление сахара. Но больше всего сократилось потребление молока – на 9 килограммов в год. И это не удивительно: в сравнении с 2014 годом молоко резко подорожало, в некоторых регионах – на 25–50 процентов.

При этом в 2015 году на каждого гражданина пришлось 112 килограммов картофеля – на кило больше, чем в предыдущем году, а также немало кабачков, тыквы и арбузов. Специалисты государственных научно-исследовательских центров напоминают: овощи, даже самые простые, хороши тем, что содержат много витаминов, клетчатки. И в этом с ними нельзя не согласиться.

Спред вместо масла?

Однако, когда те же специалисты трубят о том, что нет худа без добра, потому что ставшее недоступным мясо – источник вредных насыщенных жиров, это уже демагогия. Мясо зовётся не только жирная свинина, но и диетическая куриная грудка или крольчатина. Так что изменение содержания жировой продуктовой корзины соотечественников вызывает скорее тревогу, чем оптимизм. За исключением разве что снижения потребления сахара.

В числе заметных признаков обнищания россиян – и то, что вместо творага

и сметаны они покупают «творогосодержащие» и «сметанные» продукты, включают в рацион майонез и маргарин, а вместо сливочного масла, подорожавшего на 20 процентов, мажут на хлеб спреда – смесь сливочного и растительного масла. Имеет смысл прислушаться к совету не злоупотреблять животными жирами, в том числе сливочным маслом, заменяя их растительными. А вот рекомендация мазать на хлеб «спред, но качественный» выглядит странно. На каком спреде напишут, что он некачественный? К тому же, содержащееся во многих спредах пальмовое масло принесёт здоровью больший вред, чем сливочное.

Выходит, радость официальных источников в связи с оздоровлением нашего рациона, мягко говоря, имеет небольшое отношение к реальному положению дел.

Выходит, никто не позаботится о нас, кроме нас самих. Как придерживаться здорового питания и при этом экономить?

Экономия с пользой

Сложная экономическая ситуация – не повод отказываться от здорового питания. Эксперты советуют, как питаться недорого, но правильно.

Готовьте сами. Домашняя еда дешевле полуфабрикативной, и в ней не будет вредных трансжиров, лишних соли и сахара.

Попробуйте заменить животные жиры на растительные. Подсолнечное и рапсовое масло дешевле и полезнее сливочного.

Увеличьте долю растительной пищи в рационе. Например, горох и фасоль являются источником нежирного белка, снижают уровень сахара в крови.

Ешьте меньше сладкого и жирного: такая еда и дороже, и вреднее. Овсянка на завтрак полезнее сдобной булочки.

Выбирайте сезонные овощи и фрукты.

Делайте покупки в больших супермаркетах и оптовых магазинах. Перед походом туда непременно составьте список.

Следите за акциями магазинов и скидками. Непорядочные продукты выгодно покупать большими объёмами.

Главный принцип здорового питания – его разнообразие. В этом помогут, например, различные специи. С их помощью можно создавать новые интересные блюда.

Марина Акулова

Первый
14.45 «ТВ-ИН», «СТРАТЕГИЯ МАГНИТКИ», 12+
15.00 «ТВ-ИН», «ЛИЦА МАГНИТКИ», 12+
15.25 «ТВ-ИН», «ИСТОРИИ ИЗ ИСТОРИИ», 12+
15.50 «ТВ-ИН», «ВОЯЖ», 12+
16.05 «ТВ-ИН», «СОБЫТИЯ НЕДЕЛИ», 12+
17.10 «Розыгрыш», X/ф 16+
21.00 «Постскриптум», с Алексеем Пугачевым 12+
22.10 «Право знать!» Ток-шоу 16+
23.55 «Право голоса», 16+
03.05 «Жукие голоса», Специальный репортаж 16+
03.40 «Инспектор Морс», Детектив 16+

Матч ТВ

07.00 X/ф «Первая перчатка» 18+
08.30 Д/с «Дублёр» 16+
09.00, 09.35, 10.40, 12.55, 15.00, 16.35 Новости
09.05 Все на Матч! События недели 12+
09.40 «Диалоги о рыбалке» 12+
10.45 Биатлон с Дмитрием Губерниевым 12+
11.15 Биатлон, Чемпионат мира, Спринт, Женщины, Трансляция из Австрии 0+
13.00 X/ф «Чистый футбол» 16+
15.10 Все на футбол! 12+
15.40 «Звезды футбола» 12+
16.15 «Спортивный репортёр» 12+
17.40, 01.00 Все на Матч!
17.25 Футбол, «Арсенал»-«Халл Сити», Чемпионат Англии, Прямая трансляция
17.55 Хоккей, Россия-Швеция, Евротур, «Шведские игры», Прямая трансляция
21.55 Баскетбол, Единая лига ВТБ, «Матч звёзд», Трансляция из Сочи 0+
00.00 Реальный спорт
00.30 Д/с «Драмы большого спорта» 16+

Россия 1

05.15 Т/с «Частный детектив Татьяна Иванова» 12+
07.10 «Живые истории» 12+
08.00 Местное время, Вести-Южный Урал (Ч), Местное время, «Россия - Магнитогорск» (М)
08.35 «Чай втроём» (М)
08.50 «Интернет - Вести» (М)
08.55 «Будьте здоровы» (Ч)
09.20 Сто к одному 12+
10.10 «Семейный альбом» 12+
11.00, 14.00 Вести
11.20 Местное время, Вести-Магнитогорск (М)
14.20 X/ф «Костер на снегу» 12+
18.00 «Субботний вечер»
20.00 «Вести в субботу»
21.00 X/ф «Сколько стоит счастье» 12+
00.50 X/ф «Любовь по расписанию» 12+
02.50 Т/с «Марш Турецкого» 12+

ТВ-Центр | ТВ-ИН

05.55 «Марш-бросок» 12+
06.30 «Не имей сто рублей...» Комедия 12+
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
08.15 «АБВГДейка»
08.45 «Правоохранительная энциклопедия» 6+
09.10 «Любовь Орлова, Дуликая и великая», Д/ф 12+
10.00 «Лайна двух океанов», X/ф 12+
11.30, 14.30, 23.40, 00.00 События
11.45 «Лайна двух океанов», Продолжение фильма 12+
15.05 Своя игра 0+
16.20 «Однажды...» 16+
17.00 «Секрет на миллион» 16+
13.30 «ТВ-ИН», «ТВ-ММК» 12+
14.00 «ТВ-ИН», «СТАЛЬНЫЙ РУБЕЖ», 12+

СТС

06.00 «Ералаш» 0+
06.25 М/с «Барбоскины» 0+
06.55 М/с «Фиксики» 0+
08.00 М/с «Драконы: защитники Олуха» 6+
09.00 М/с «Смешарики» 0+
09.15 М/с «Три кота» 0+
09.30 Шоу «Уральских пельменей» 16+
11.30 М/ф «Коралина в стране кошмаров» 12+
13.30 X/ф «Повелитель стихий» 0+
15.30 «Уральские пельмени» 16+
16.40 М/ф «Монстры против пришельцев» 12+
18.25 X/ф Премьера! «Земля будущего» 12+
21.00 X/ф «Терминатор: Генезис» 12+
23.25 X/ф «Судья Дредд» 18+
01.15 X/ф «Коммандос» 16+
03.00 X/ф «Бегущий человек» 16+
04.55 Т/с «Однажды в сказке» 12+
05.50 Музыка на СТС 16+

Пятый

06.20 М/ф «Мультфильмы» 0+
09.35 «День ангела» 0+
10.00, 18.30 Сейчас
10.10, 11.00, 11.55, 12.40, 13.30, 14.20, 15.10, 16.00, 16.50, 17.40 «След» 16+
19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 02.00 Т/с «Кордон следователя Савельева» 16+
03.00, 03.55, 04.45, 05.40, 06.40, 07.30, 08.25 Т/с «Опера. Хроники убойного отдела» 16+

Россия К

06.30 Евроньюс
10.00 X/ф «Цирк»
12.10 Д/с «На этой неделе... 100 лет назад. Нефронтовые заметки»
12.35 Д/ф «Озеро в море»
13.25 «Кулаески танца»
14.40 X/ф «Станционный смотритель»
15.45 Телеспектакль «Поптава»
17.00 Новости культуры с Владиславом Флярковским
18.30 Д/ф «Тайна белого беглеца»
18.15, 01.55 Д/с «История моды»
19.15 «Романтика романа»
20.15 «Больше, чем любовь»
20.55 X/ф «Весна»
22.40 «Белая студия»
23.20 X/ф «Синдбад» 16+
01.00 Анни Сарплиа и его Свинг Бэнд (Финляндия)
02.50 Д/ф «Талейран»

ТНТ

07.00, 07.30, 08.00, 08.30 «ТНТ. МХ» 16+
09.00 «Агенты 003» 16+
09.30 «Дом-2. Lite» 16+
10.30 «Дом-2. Свадьба на миллион» 16+
11.30 Школа ремонта 12+
12.30 «Экстрасенсы ведут расследование» 16+
13.00, 14.30, 16.00, 17.30, 19.00, 19.30 «Битва экстрасенсов» 16+
20.00 X/ф «Люди Икс» 16+
21.50 «Однажды в России» 16+
23.00 «Дом-2. После любви» 16+
00.00 «Дом-2. После заката» 16+
01.00 X/ф «Хищник-2» 16+
03.00 X/ф «Пуни Тонз: снова в деле» 12+
04.55 Т/с «В поле зрения» 16+
06.00 Т/с «Последний корабль» 16+

РЕН-ТВ

05.00, 17.00, 03.30 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко 16+
06.45 X/ф «Тёмный рыцарь: возрождение легенды» 16+
09.55 «Минтранс» 16+
10.40 Ремонт по-честному» 16+
11.20 «Самая полезная программа» 16+
12.25, 12.35, 16.35 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко 16+
12.30, 16.30 «Новости» 16+
19.00, 04.40 X/ф «Годзилла» 16+
21.20 X/ф «Риддик» 16+
23.30 X/ф «Исходный код» 16+
01.20 X/ф «Чем дальше в лес...» 16+

НТВ

05.15 Их нравы 0+
05.55 Т/с «Агент особого назначения-2» 16+
07.30 Смوت 0+
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
08.45 «Устами младенца» 0+
09.30 Готовим с Алексеем Зиминным 0+



События недели 16.05

Первый

05.00, 09.10 Телеканал «Доброе утро»
09.00, 12.00, 14.00, 03.00 Новости
09.50 «Жить здорово!» 12+
10.55 Модный приговор
12.15, 03.30 «Наедине со всеми» 16+
13.20, 14.15, 15.15 «Время покажет» 16+
15.00 Новости с субтитрами
16.00 «Мужское / Женское» 16+
17.00 «Давай поженимся!» 16+
18.00 Прямой информационный канал «Первая студия» 16+
20.00 «Пусть говорят» с Андреем Малаховым 16+
21.00 Время
21.30 Т/с Премьера, «Грешанка» 16+
23.10 «Вечерний Ургант» 16+
23.45 Ночные новости
00.00 «Первая студия» 16+
01.25, 03.05 X/ф «Марта, Марси Мэй, Марлен» 16+
04.25 Контрольная закупка

Россия 1

05.00, 07.10, 08.10, 09.15 «Утро России»
09.07, 05.35, 06.07, 06.35 Местное время, Вести-Южный Урал, Утро (Ч)
05.40, 06.40, 07.40, 08.40 «Доброе утро, Россия!»
07.07, 07.35, 08.07, 08.35 Местное время, Вести-Магнитогорск, Утро (М)
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
09.55 «О самом главном» 12+
11.40, 14.40, 20.45 Местное время, Вести-Южный Урал (Ч)
11.55 Т/с «Камея» 16+
14.55 Т/с «Тайны следствия» 12+
17.20 Местное время, Вести-Магнитогорск (М)
17.40 X/ф «Хищник-2» 16+
18.50 «60 минут» 12+
21.00 Т/с «Осиное гнездо» 12+
23.15 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» 12+
01.45 Т/с «Бригада» 18+
02.50 Т/с «Дар» 12+

ТВ-Центр | ТВ-ИН

06.00 «Настроение»
07.00 «ТВ-ИН», «УТРЕЧКО», 12+
07.35 «ТВ-ИН», «ТВ-ПЯНЕЦ» 12+
08.35 «Дело Румянцев», Детектив
10.40 «Алексей Баталов. Он же Гога, он же Гоша», Д/ф 12+
11.30, 14.30, 22.00, 00.00 События
11.50 «Отец Браун», Детектив 16+
13.40 «Мой герой», Ток-шоу с Татьяной Устиновой 12+
14.50 «ТВ-ИН», «ВРЕМЯ МЕСТНОЕ» 12+
15.15 «ТВ-ИН», СПОРТИВНАЯ ПРОГРАММА 12+
15.45 «ТВ-ИН», «СТРАТЕГИЯ МАГНИТКИ» 12+
16.35 «Естественный отбор», Ток-шоу 12+
17.35 «ТВ-ИН», «ВРЕМЯ МЕСТНОЕ» 12+
18.05 «ТВ-ИН», «СТАЛЬНЫЙ РУБЕЖ» 12+
18.20 «ТВ-ИН», «ДЕНЬ (Т/К «ЕРМАК») 16+
18.50 «ТВ-ИН», «ВЫХОДНОЙ» 12+
19.10 «ТВ-ИН», «МАГНИТОГОРСКОЕ «ВРЕМЯЧКО» 12+
19.35 «ТВ-ИН», «ВРЕМЯ МЕСТНОЕ» 12+

Пятый

06.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00 Сейчас
06.10 «Утро на 5» 6+
09.10 «Место происшествия»
10.30 X/ф «Неуловимые мстители» 12+
11.50, 12.30 X/ф «Новые приключения неуловимых» 12+
13.45 X/ф «Воры в законе» 16+
16.00 Открытая студия
17.30 Актуально
19.00, 19.40 Т/с «Детективы» 16+
20.20, 21.10, 23.15 Т/с «След» 16+
22.25 Т/с «Майор и магия» 16+
00.00 X/ф «Пьяная доля» 12+
02.05 X/ф «Окно в Париж» 16+
04.20, 05.10 Т/с «ОСА» 16+

Россия К

06.30 Евроньюс
10.00, 15.00, 19.30, 23.45 Новости культуры
10.15, 01.55 «Наблюдатель»
11.15, 00.05 Т/с «Расследования комиссара Мегрэ»
12.45, 20.45 «Правила жизни»
13.15 Д/с «Пешком...»
13.40 X/ф «Дни Турбиных»
15.10 Д/ф «Древние сокровища Мьянмы»
16.00 Д/с «Игорь Моисеев. Я вспоминаю... гастроль длиной в жизнь»
16.55 «Больше, чем любовь»
17.35 Мастер фортепианного искусства
18.30 Д/ф «Дмитрий Чернов. Секрет русской стали»
19.15 «Спокойной ночи, малыши!»
19.45 «Паванная роль»
20.05 «Абсолютный слух»
21.10 Д/с «Валентин Курбатов. Неочаянный портрет»
21.40 «Власть факта»
22.20 Д/с «Закат швейцарий»
23.15 Д/с «Запечатленное время»
00.00 Худсовет
01.30 И. Гайдн. Концерт для 4-х солирующих инструментов с оркестром

РЕН-ТВ

05.00, 09.00, 04.40 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко 16+
06.00, 11.00 «Документальный проект» 16+
07.00 «С обрывом утробы!» 16+
08.30, 12.30, 16.30, 19.30, 23.00 «Новости» 16+
08.10 «По делам несовершеннолетних» 16+
11.10 «Давай разведемся!» 16+
14.10, 20.50 Т/с «Подкидывай!» 16+
16.05, 19.00 Т/с «Женский доктор» 16+
17.00, 03.50 «Тайны Чапман» 16+
18.00, 01.15 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
20.00 X/ф «От заката до рассвета» 16+

22.00 «Всем по котику» 16+
23.25 X/ф «Ураган» 16+
02.10 «Секретные территории» 16+
03.00 «Странное дело» 16+
СТС
06.00 «Ералаш» 0+
06.25 М/с Премьера! «Марин и его друзья. Подводные истории» 0+
06.55 М/с «Фиксики» 0+
07.15 М/с «Три кота» 0+
07.35 М/с «Драконы: защитники Олуха» 6+
08.30 Т/с «Крыша мира» 16+
09.30, 23.00 Шоу «Уральских пельменей» 16+
10.30 X/ф «Солт» 16+
12.30, 01.00 Т/с «Пондонтград. Знай наших!» 16+
13.30 Т/с «Кухня» 12+
16.00, 18.30 Т/с «Вороныны» 16+
20.00 Т/с Премьера! «Мамочки» 16+

21.00 X/ф «Турист» 16+
01.00 «Уральские пельмени» 16+
02.00 X/ф «Добро пожаловать в джунгли» 12+
03.45 Т/с «Корабль» 16+
04.45 Т/с «Однажды в сказке» 12+
05.40 Музыка на СТС 16+

ТНТ

07.00 «Доброе утро, город» 16+
09.00 «Дом-2. Lite» 16+
10.30 «Дом-2. Свадьба на миллион» 16+
11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 19.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.30 Т/с «Интерны» 16+
14.00 «Город», повтор 16+
19.00 «Город», прямой эфир 16+
21.00, 20.30 Т/с «Адаптация» 16+
21.00 X/ф «Мальчишник. Часть III» 16+
23.00 «Дом-2. Город любви» 16+
00.00 «Дом-2. После заката» 16+
01.00 X/ф «Окровавленные холмы» 18+
02.35 X/ф «Мальчишник. Часть III» 16+

Домашний

06.30, 05.30 «Джейми: обед за 15 минут» 16+
07.30 «Домашняя кухня» 16+
08.00, 23.55, 05.20 «6 кадров» 16+
08.10 «По делам несовершеннолетних» 16+
11.10 «Давай разведемся!» 16+
14.10, 20.50 Т/с «Подкидывай!» 16+
16.05, 19.00 Т/с «Женский доктор» 16+
18.00 «Присяжные красоты» 16+
22.50 «Рублёво-Бирюлёво» 16+
00.30 X/ф «Папа для соли» 16+
04.20 Д/с «Эффект Матроны» 16+



Стальной Рубеж 18.05

Подать частное объявление в печатную версию газеты «Магнитогорский металл» можно на сайте magmetall.ru

ЧЕТВЕРГ 9 ФЕВРАЛЯ

Первый
05.00, 09.10 Телеканал «Доброе утро»
09.00, 12.00, 14.00, 03.00 Новости
09.50 «Жить здорово!» 12+

ПЯТЫЙ

06.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00 Сэйчас
06.10 «Утро на 5» 6+

РОССИЯ 1

05.00, 07.10, 08.10, 09.15 «Утро России»
07.07, 07.35, 08.07, 08.35 Местное время. Вести-Магнитогорск. Утро (М)

НТВ

05.10 Т/с «Адвокат» 16+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Седьмья
06.05 Д/с «Танцевальная Россия»

СТС

06.00 «Ералаш» 0+
06.25 М/с Премьеры: «Марин и его друзья. Подвальные истории» 0+

МАТЧ ТВ

06.50 Х/ф «Ледяные замки» 16+
08.30 Д/с «Дуфлер» 16+

РОССИЯ К

06.30 Евроночос
10.00, 15.00, 19.30, 23.45 Новости
10.15 «Наблюдатель»

РОССИЯ 1

05.00, 07.10, 08.10, 09.15 «Утро России»
05.07, 05.35, 06.07, 06.35 Местное время. Вести-Южный Урал. Утро (Ч)

НТВ

05.10 Т/с «Адвокат» 16+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Седьмья
06.05 Д/с «Танцевальная Россия»



Пункты приёма частных объявлений в газету «Магнитогорский металл». пр. К. Маркса, 130 пр. К. Маркса, 183 Б

ПЯТНИЦА, 10 ФЕВРАЛЯ

Первый
05.00, 09.10 Телеканал «Доброе утро»
09.00, 12.00, 14.00 Новости
09.50 «Жить здорово!» 12+

ПЯТЫЙ

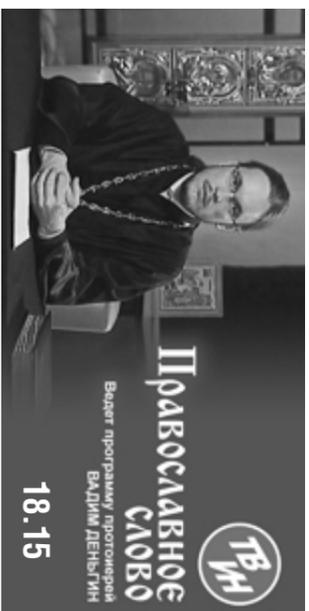
06.00, 10.00, 12.00, 15.30, 18.30, 22.00 Сэйчас
06.10 «Утро на 5» 6+

РОССИЯ 1

05.00, 07.10, 08.10, 09.15 «Утро России»
05.07, 05.35, 06.07, 06.35 Местное время. Вести-Южный Урал. Утро (Ч)

НТВ

05.10 Т/с «Адвокат» 16+
06.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Седьмья
06.05 Д/с «Танцевальная Россия»



Новая реальность

Догнать и перегнать

Курсы выходного дня в школе скорочтения помогут наверстать упущенное в четверти и уверенно окончить учебный год



Из архива «ММ», Андрей Серебряков

Недавний карантин спутал планы и учителей, и родителей, и детей. Программу надо нагонять, но время упущено – к концу подходит самая длинная четверть. К тому же дети отвыкли от учёбы, обострились проблемы с усвоением знаний и успеваемостью. Исправить ситуацию без зубрёжки и перенапряжения помогут курсы выходного дня в школе скорочтения и управления информацией по методике Лидии Васильевой.

– Курсы разработаны, чтобы помочь ребятам совершить прорыв в учёбе и уверенно окончить учебный год, – рассказывает тренер-методист Виктория Панкратова. – В программе развитие орфографической зоркости – умение быстро обнаруживать орфограммы, замечать ошибки в тексте, предотвращать их на письме. Это помогает в решении распространённой проблемы: школьник знает правила, но пишет с ошибками – попросту не видит, где это

правило нужно применить. Будем развивать навыки литературного чтения, которое предполагает и понимание, и запоминание прочитанного. Конечно, улучшатся скорость и техника чтения. Упражнения по практической арифметике нужны, чтобы быстро и «на автомате» проводить простые вычисления. Не отработав этот навык, ребёнок будет медленно работать над сложными вычислениями и формулами, постоянно совершать «глупые» ошибки. Неотъемлемая часть программы – тренировка внимания: школьник сможет сконцентрироваться на задаче, в классе его уже не будут отвлекать два с половиной десятка одноклассников, он будет слышать учителя. Ещё одна особенность курса: обучение мнемотехнике – различным приёмам запоминания информации, у ребят развивается зрительная, звуковая память, образное мышление. Сформированные навыки скорочтения и работы с информацией остаются у ребёнка навсегда. По сути, это важная инвестиция на всю жизнь.

Курсы выходного дня пройдут с 18 февраля по 26 марта. Занятия по суб-

ботам и воскресеньям в удобное время в соответствии с комплектованием групп. Адрес школы скорочтения и управления информацией по методике Лидии Васильевой: проезд Сиреневый, 34 – школа № 54, улица Ломоносова, 23/1. Тел.: 49-20-20, 28-10-90.

– Сейчас формируем небольшие группы по возрастам, чтобы уделить внимание каждому, – объясняет тренер Лариса Минеева. – Главное, что дети не воспринимают занятия в школе скорочтения как учёбу, относятся к ним, как к интересной игре. Когда приглашаем детей с родителями на бесплатное вводное занятие, они видят, что уроки построены по блочной системе. Идёт постоянная смена деятельности: развитие зрительной или наглядной памяти, внимания, выработка алгоритмов – последовательность мысленных действий при чтении, гимнастика для глаз. Разнообразие не даёт уставать даже неусидчивым, быстро утомляющимся детям. В конце занятия нередко слышишь: «Ой, а что, уже домой? Можно, мы ещё поиграем?»

Занятия в школе ведут квалифицированные тренеры с педагогическим образованием, которые прошли обучение и аттестацию у разработчика методики Лидии Васильевой. Кроме того, магнитогорские педагоги дополнили программу авторскими разработками по логопедии и речевой коммуникации.

В течение учебного года действуют постоянные курсы для дошколят, по подготовке детей к обучению в школе и учеников начальной школы – «Вундеркинд», которые позволяют подготовить ребёнка не только по требованиям чтения и счёта, но и избежать психологического стресса при переходе в новые для малышей условия. Для ребят десяти-пятнадцати лет открыты курсы «Техника чтения. Развитие памяти». Для взрослых разработаны «Антивозрастная программа», «Риторика – искусство речи» и «Скорочтение. Управление информацией». Кроме плановых занятий в летние каникулы для школьников и дошколят традиционно проводят экспресс-курсы, которые помогают эффективно подготовиться к учебному году.

Елена Симоненко

Благодарность

Песни великой страны

Спасибо хору «Память сердца» одноимённой общественной организации, объединяющей детей погибших защитников Отечества, за выступление перед ветеранами.

В День воинской славы России – 73-ю годовщину прорыва блокады Ленинграда – состоялся замечательный концерт в комплексном центре социального обслуживания населения Ленинского района для гостей отделения дневного пребывания, граждан пожилого возраста и инвалидов Магнитогорска.

Хор «Память сердца» под управлением Елены Смирновой порадовал разнообразным репертуаром, прекрасным сочетанием голосов, мастерством исполнения и профессиональным аккомпанементом Ирины Кубасовой.

Страну, где есть такие песни и такие исполнители, нельзя ни сломить, ни запугать. Благодарим «Память сердца» за подаренный праздник, пропаганду патриотической песни, за неравнодушие добрых сердец!

Валентина Ильиных

Официально

Непорядок в казённом доме

Прокурор принял меры реагирования по фактам вскрытых нарушений в исправительных учреждениях.

Магнитогорская прокуратура по надзору за соблюдением законов в исправительных учреждениях выявила нарушения в деятельности федеральных казённых учреждений – «Тюрьма ГУФСИН по Челябинской области» (Верхнеуральск) и исправительной колонии строгого режима № 18 (Магнитогорск).

Так, в ФКУ «Тюрьма» выявлены многочисленные нарушения требований уголовно-исполнительного законодательства, регламентирующих раздельное содержание осуждённых, обеспечение основных требований режима, соблюдение материально-бытового обеспечения осуждённых и проведения с ними воспитательной работы.

В исправительной колонии строгого режима № 18 несколько осуждённых не соблюдали распорядок дня и находились в общежитиях с нарушением формы одежды. Кроме этого выявлены нарушения в порядке предоставления в суд характеризующих материалов об условно-досрочном освобождении осуждённых.

По всем фактам выявленных нарушений уголовно-исполнительного законодательства начальникам ФКУ «Тюрьма ГУФСИН по Челябинской области» и ФКУ ИК-18 прокурором внесены представления об их устранении. Фактическое устранение нарушений поставлено на контроль.

Елена Симоненко

Суперпомидоры для открытого грунта – ВЫБЕРИТЕ ЛУЧШЕЕ!

Огород без помидоров – это не огород! Но особой гордостью садоводов были и остаются грунтовые томаты, вкус которых не сравнить с тепличными. И не нужно сравнивать, когда есть семена уникальных томатов: они побили все рекорды урожайности и превзошли все вкусовые ожидания.

На сегодня им нет равных на помидорных грядках. Представляем суперпомидоры садового сезона 2017 года – «Энергия» F1, «Аргонавт» F1. Эти гибриды новейшего поколения обладают потрясающими характеристиками.

Во-первых, их урожайность в 1,5 раза превышает показатели предшественников. Мощные невысокие кусты суперпомидоров, не нуждающихся в пасынковании, будут просто увешаны красными «красавцами», крупными и ровными плодами. На радость вам, на зависть соседям, которые непременно заинтересуются таким удивительным сортом! Ароматная, мясистая мякоть этих суперпомидоров никого не оставит равнодушными.

Во-вторых, первоклассные гибриды

«Энергия» F1, «Аргонавт» F1 легко справляются с капризами природы и грибковыми болезнями, опасными для томатов. Этим супергероям ни холода, ни перепады температур, ни фитофтора ни почём, поэтому вам не придётся использовать «химию» для их защиты.

Но самое главное и самое поразительное, что наши суперпомидоры созревают одновременно с ранними тепличными сортами, сохраняя при этом свой необыкновенный, насыщенный «грунтовый» вкус!

С семенами суперпомидоров «Энергия» F1, «Аргонавт» F1 вам гарантирован отличный урожай. Не ищите хорошее, выращивайте лучшее!



Сертифицированные семена «Энергия» F1, «Аргонавт» F1 представлены в садовых центрах «Виктория», которые расположены по адресам: Комсомольская, 77, Грязнова, 1, Труда, 22, Калмыкова, 16, Зеленая, 12.

Вы также можете заказать семена суперпомидоров в фирменном интернет-магазине садовой фирмы «Виктория» www.sc-victoriya.ru или по телефону: 8 (3519) 45-15-70.

Поздравляем!

Ихтияра Анафиевича БАЙГАРИНА, Лидию Ивановну ШИВАНОВУ – с юбилеем!

Желаем вам крепкого здоровья, счастья, долгих лет жизни, хорошего настроения. Пусть приподнятое состояние духа и ощущение радости сохранятся на долгие годы.

Администрация, профком и комиссия по работе с пенсионерами кислородно-конвертерного цеха

Юрия Васильевича ЗАЙЦЕВА, Владимира Львовича ИЗМАЛКИНА, Виктора Дмитриевича ЛОТЫРЕВА, Наталью Владимировну НИКИТИНУ, Татьяну Сергеевну ХВАТАЛИНУ, Евгению Николаевну ВАКИНУ, Ольгу Юрьевну ПИЩАЛЬНИКОВУ, Данила Геннадьевича СКРЫПНИКА, Анну Викторовну МИХАЙЛОВУ – с юбилеем!

Желаем вам здоровья, счастья и любви.

Администрация и профком РОФ ОАО «ММК»

Евдокию Александровну РАХМАТУЛЛИНУ, Валентину Всеволодовну БАРИНОВУ, Леонида Васильевича АГАФОНОВА, Галину Ивановну АЛФЁРОВУ, Калимуллу Шагбаловича НАРИНГАЗИНА, Розу Игзаевну АБДЕЕВУ, Раису Николаевну ХОЛЬКИНУ, Надежду Николаевну ШАЦКУЮ, Сергея Алексеевича ПУРИСОВА, Михаила Петровича ЗИНЧЕНКО, Людмилу Михайловну ЖУЙКОВУ, Гумара Сулеймановича АХТЯМОВА, Валентину Григорьевну ЕРМАКОВУ, Александра Владимировича ЧУБРИКА, Петра Филипповича ПОЛЕЦКОВА, Галину Сергеевну ФЕДЕНЬВУ, Рамзию Копетдиновну НАСИБУЛЛИНУ, Галию Вакиловну АКЗИГИТОВУ, Любовь Петровну ЩЕРБАК – с днём рождения!

Желаем вам крепкого здоровья, семейного благополучия, внимания и заботы близких.

Администрация, профком и совет ветеранов РОФ ОАО «ММК»

Частные объявления

ПРОДАМ

*3-комнатную квартиру, Сиреневый, 27, срочно, дёшево. Т. 8-982-289-68-67.

*Гараж 26 м², за Казачьей, большой погреб на 2 комнаты, недорого, звоните. Т. 8-908-058-13-72.

*Срубы. Т. 8-908-936-32-41.

*Капитальный гараж, размер 28,3 м², Ленинский район, территория профессионального лица № 41. Т. 8-906-899-75-57.

*Автомобиль CHANCE, 2012 г. выпуска, цвет серый, пробег 24 тыс. км, ДВС – 1,3 (70 л. с.), МКПП, один владелец, автозапуск, кондиционер, подогрев сидений, музыка, литые, резина зима-лето. В идеальном состоянии. Цена 185 тыс. руб. Т. 8-9000-90-94-37.

*Шлакоблок, 50 %, 40 %, 30 %, от 1200 р. Возможна доставка. Т. 43-16-07.

*Дрова, горбыль. Т. 43-33-99.

*Дрова. Т. 43-91-82.

*Дрова. Т. 8-909-095-45-63.

*Дешёвые телевизоры. Ворошилова, 31.

*1-комн. кв., Галиуллина, 26, после ремонта. Т. 8-906-871-18-07.

*Сад «Цементник». Т. 8-904-809-19-50.

*Коляску инвалидную. Т. 8-906-852-52-19.

*Двухкомнатную, «Самстрой», ул. Советская, 76. Т. 8-919-406-92-65.

КУПЛЮ

*Двухкомнатную квартиру. Т. 45-25-26.

*Выкуп квартир. Т. 8-906-854-46-24.

*Скутер разбитый, сломанный. Т. 8-908-068-89-13.

*Срочный автовыкуп. Т.: 8-904-974-92-88, 8-912-081-48-38.

*Автовыкуп. Т. 8-961-579-09-90.

*Холодильник неисправный до 2000 р. Т. 8-992-51-21-987.

*Стиралку-автомат, микроволновку в любом состоянии до 1000 р. Т. 8-908-087-23-57.

*Ноутбук, ЖК-телевизоры, электронные инструменты и другую технику. Т. 43-22-22.

*Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 47-31-00.

*Покупка стиральных машин. Т. 8-922-758-19-57.

*Бытовой лом. Т. 8-909-093-51-11.

*Книги художественные и технические, библиотеки бывших преподавателей, организаций и библиотек. Т. 8-908-040-92-92.

*Неисправный телевизор. Т. 8-912-772-63-32.

*Кухонный гарнитур б/у. Т. 8-951-249-47-65.

*Лодку. Т. 8-961-578-70-68.

*Кислородные баллоны. Т. 8-964-246-93-82.

*Неисправную микроволновку. Т. 8-906-898-06-96.

СДАМ

*Часы, ночь. Сутки. Т. 8-906-871-17-83.

*Часы. Ночь. Т. 8-909-097-96-97.

*Двухкомнатную квартиру на длительный срок. Т. 8-951460-83-54.

*2-комнатную квартиру на длительный срок. Т. 8-982-31-86-922.

*Комнату. Т. 8-951-455-52-05.

*Часы. Т. 8-900-064-90-94.

*Часы, сутки. Т. 8-968-117-31-35.

*По часам. Т. 8-909-747-10-97.

*По часам. Т. 8-919-304-87-10.

*Часы. Т. 8-912-778-29-34.

*Двухкомнатную. Т. 8-909-095-95-85.

СНИМУ

*Квартиру. Т. 8-919-354-60-63.

МЕНЯЮ

*Полдома в п. Димитрова (Берёзки) плюс доплата на квартиру на правом берегу. В доме 2 комнаты, кухня, санузел, газ, газовое отопление, участок 5 соток земли. Т. 8-961-579-77-96.

УСЛУГИ

*Металлические балконные рамы, двери. Т. 44-90-97.

*Металлические двери, балконные рамы. Отделка. Т.: 29-63-15, 22-90-78.

*Компания «МПК», Доменщиков, 5. Пластиковые окна. Корпусная мебель. Кухни. Столешницы из искусственного

камня. Пластиковые, алюминиевые, металлические балконные рамы. Отделка деревом и пластиком. Алюминиевые входные группы. Стальные двери. Натяжные потолки. Секционные ворота. Роллеты. Жалюзи. Лестницы из массива. Рассрочка без процентов до 5-ти месяцев. Т.: 30-18-18, 30-94-08, 8-908-823-92-62, 8-3519-01-57-79.

*Тамбурные двери, решётки, козырьки. Теплицы. Т. 8-951-461-50-34.

*Мелкосрочные сварочные работы. Т. 8-919-350-90-59.

*Ковка из штамповочных китайских элементов. Дёшево. Т. 8-950-725-15-18.

*Кровли. Дёшево. Т. 8-951-461-50-34.

*Двери, решётки, балконы, навесы. Т. 8-900-072-85-98.

*Двери, решётки, балконы, металлоконструкции. Т. 8-900-082-94-72.

*Покрытие и ремонт старых теплиц. Т. 8-951-461-50-34.

*Выравниваем стены, наклеиваем обои. Быстро, качественно. Т. 8-908-094-35-71.

*Отделка балконов. Бани. Т. 28-10-28.

*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-03-49.

*Вскрытие, установка замков. Гарантия. Т. 43-35-34.

*Установка замков. Т. 29-63-15.

*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-07-65.

*Сварка. Установка замков. Т. 8-950-722-10-16.

*Замки: замена, ремонт, установка. Т. 59-82-82.

*Сантехработы. Канализация. Разводка. Гарантия. Скидки пенсионерам. Т. 45-00-21.

*Прочистка канализации. Т. 28-01-05.

*Водомеры. Сантехработы. Т. 8-906-854-79-79.

*Сантехработы. Гарантия. Т. 43-43-02.

*Водопровод, отопление, канализация, скидки. Т. 49-10-47.

*Сантехработы. Т. 8-964-246-24-03.

*Восстановление ванн наливом. Т. 45-11-70. www.ALRom.ru

*Сантехника. Все виды работ. Т. 45-46-12.

*Сантехника. Натяжные потолки. Т. 45-20-95.

*Сантехработы недорого. Т. 8-908-064-53-17.

*Сантехник. Т. 8-906-851-15-14.

*Натяжные потолки. Т. 45-40-50.

*Ремонт квартир. Т. 45-09-80.

*Панели, линолеум, плиткусы. Т. 8-909-747-15-98.

*Электромонтаж. Т. 8-908-589-07-81.

*Натяжные потолки. Скидки. Т. 43-40-65.

*Натяжные потолки. 200 р. Т. 8-912-790-74-02.

*Откосы. Недорого. Т. 43-19-50.

*Линолеум, ламинат. Замена пола и т. д. Т. 8-908-703-90-88.

*Ремонт от пола до потолка. Т. 8-951-782-73-90.

*Обои. Т. 8-951-807-68-47.

*Кафельщик. Т. 8-909-074-41-33.

*Кафельщик. Т. 8-9000-868-157.

*Шпатлёвка. Обои. Недорого. Т. 8-904-975-02-22.

*Домашний мастер. Т. 43-20-95.

*Домашний мастер. Кафель. Т. 8-912-403-93-13.

*Домашний мастер. Т. 8-951-441-43-13.

*Домашний мастер. Т. 43-06-51.

*Домашний мастер. Т. 8-908-068-96-03.

*Окна пластиковые, ремонт, регулировка. Т.: 8-912-805-24-11, 45-24-11.

*Ремонт и установка пластиковых окон. Скидки. Т.: 8-952-528-86-87, 43-08-48.

*Кухни, шкафы. Т. 43-15-87.

*Монтаж панелей, вагонки, настил линолиума, ламината, электромонтаж. Т. 8-967-867-12-22.

*Электрик. Ремонт бытовой техники на дому (в т. ч. электроплиты и духовки). Т. 8-951-789-41-80.

*Электромонтаж квартир. Качество, гарантия. Т. 8-908-823-78-67.

*Электромонтажные работы. Т.: 43-21-08, 8-909-747-15-74.

*Электрик квалификация повышенная. Т.: 8-951-437-93-75, 46-16-10.

*Электроработы – недорого. Т. 8-908-087-80-55.

*Электроработы. Недорого. Т. 8-906-853-71-99.

*Электрик. Т. 43-12-05.

*Электроработы. Т. 8-951-245-62-06.

*Электрик. Т. 8-982-103-19-18.

*Электромонтаж. Т. 8-919-333-08-91.

*Электромонтаж. Недорого. Т. 8-912-805-50-85.

*«Стинол». Ремонт любых холодильников. Гарантия. Т.: 44-94-51, 8-904-819-24-51.

*Ремонт холодильников. Пенсионерам скидка. Гарантия. Т.: 43-11-56, 8-908-588-70-96.

*Ремонт холодильников. Гарантия год. Т. 45-26-10.

*Ремонт холодильников и «Атлант». Т. 8-904-975-76-69.

*Ремонт холодильников. Профессионально. Т. 43-61-34.

*Ремонт холодильников. Т. 8-964-246-47-48.

*«Рембытхолод». Т. 28-04-81.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Скидки. Т.: 23-99-09, 8-904-800-59-77.

*Ремонт любых телевизоров. Гарантия. Вызов бесплатный. Т. 44-03-52.

*Ремонт телевизоров надому. «Электрон», пр. Ленина, 98/1. Т. 42-22-08.

*Качественный ремонт любых телевизоров, мониторов, кинескопных, ЖК, плазменных. Гарантия. Выезд бесплатно. Т.: 28-17-75, 8-908-828-17-75.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т.: 8-909-096-60-27, 45-05-24.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т. 45-70-10.

*Телемастер. Гарантия. Т.: 46-00-94, 8-908-086-00-94.

*Телеантенны! Пенсионерам скидки. Т. 44-03-75.

*ТВ-антенны! Т. 43-15-51.

*Антенны! Ремонт. Т. 8-951-810-10-55.

*«Триколон»-магазин, Мост-1, Завенягина, 10а. Т. 44-00-16.

*Триколон, Телекарта, МТС, НТВ+. Т.: 49-49-49, 8-904-933-33-33.

*Ремонт антенн. Т. 8-951-116-93-94.

*Триколон ТВ, обмен. Пр. Ленина, 104. Т.: 46-10-10, 299-000.

*Ремонт компьютеров. Т. 43-96-00.

*Компьютерная помощь. Т. 8-999-581-55-93.

*Компьютерный мастер. Т. 8-9000-93-80-34.

*Компьютерщик. Т. 8-922-695-67-56.

*Компьютерный мастер. Т. 8-902-89-28-622.

*Ремонт автоматических стиральных машин, водонагревателей. Вызов бесплатный. Выезд за город. Т. 8-909-097-38-51 (Андрей).

*Ремонт стиральных машин. Гарантия – год. Пенсионерам скидка. Вызов бесплатный. Т. 8-951-452-87-08.

*Ремонт любых стиральных машин. Пенсионерам скидки. Т. 8-906-871-65-45.

*Ремонт бензоинструмента и электроинструмента, ул. Грязнова, 42, павильон № 38. Т. 8-9000-790-270.

*Ремонт бытовой техники. Выезд. Т. 8-963-478-62-76.

*Ремонт микроволновок на дому. Т. 8-912-799-49-38.

*Обучаю уверенному чтению. Т. 8-932-300-50-38.

*Юридические консультации. Т. 8-908-050-23-83.

*Юрист. Т. 8-900-092-52-62.

*Супертамада. Т. 8-919-116-30-38.

*Ведущая. Т. 8-908-078-10-52.

*Тамада+. Т. 8-919-352-08-94.

*Тамада, диджей. Живой вокал. Т. 8-912-778-84-32.

*Тамада. Т. 8-904-977-14-88.

*«ГАЗель». Т. 47-08-01.

*Оперативно. Ежедневно: «ГАЗели» длинные, (высокие, обычные). Переезды. Грузчики. Т.: 43-10-90, 8-908-811-03-03.

*«ГАЗели». Грузчики. Любое время. Т. 46-03-82.

*«ГАЗели», грузчики. Город, межгород, переезды. Т.: 30-94-19, 8-963-476-84-38.

*«ГАЗель». Реально недорого. Т. 46-70-80.

*Грузоперевозки, трезвые грузчики. Т. 8-951-439-61-51.

*«ГАЗель», 180 р. грузчики. Т. 8-906-872-21-91.

*Переезды, «ГАЗели», грузчики. Т. 43-43-42.

*Грузоперевозки от 200 р. Т. 8-912-806-00-33.

*«ГАЗели», грузчики. Т. 26-26-29.

*«ГАЗели». Грузчики. Т. 8-951-44-97-224.

*«ГАЗель», грузчики. Т. 29-24-80.

*«ГАЗели». Т. 431-437.

*«ГАЗели». Т. 45-10-40.

*«ГАЗель». Т. 43-61-10.

*Манипулятор. Т. 8-912-406-34-75.

*Помогу продать квартиру быстро. АН «Проспект», Эдуард. Т. 45-25-26.

*«Газель». Т. 45-05-52.

*«ГАЗель». Т. 8-919-116-00-41.

*Грузоперевозки. «ГАЗель». Переезды. Грузчики. Т. 45-61-80.

*Переезды, оперативно. Т. 8-951-124-71-10.

*Грузоперевозки, профессионально. Т. 8-908-587-92-33.

*Установка дверей. Т. 8-908-824-00-20.

*Обивка дверей. Т. 43-92-15.

*Кафельщик. Т. 8-982-283-20-12.

*Кафельщик. Т. 8-961-578-71-57.

*Сантехмастер. Т. 43-05-41.

*Слом. Гипсокартон. Т. 8-908-589-34-49.

*Шпаклёвка, покраска, обои. Т. 8-961-576-07-17.

*Отделочные работы. Т. 8-908-048-50-98.

*Ремонт квартир. Т. 28-89-54.

*Ремонт квартир. Т. 8-951-792-17-03.

*Ремонт стиральных, посудомоечных машин, холодильников. Т. 43-07-89.

*Ремонт любых холодильников. Т.: 47-74-01, 8-965-934-96-27.

*Ремонт холодильников. Т. 8-906-850-76-37.

*Профессионально соберу, отремонтирую мебель. Т. 49-31-44.

*Реставрация мягкой мебели. Т. 44-00-34.

КОМПАНИИ ФОРТ

ОКНА от 5670 р.

Ремонт окон ПВХ. АЛ-конструкции. Остекление лоджий, балконов. пр. К. Маркса, 194, т. 44-08-90.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Владимира Михайловича ВОЛОДЧЕНКО – с 80-летием!

Папа, дедушка! Будь здоров, активен и продолжай любить жизнь!

Твои дети, внуки

www.favorit74.ru

ОКНА ДВЕРИ ФАВОРИТ

Успей купить окна по ценам 2016 года

Только до 15 февраля

Утилизация окон*

* подробности у менеджеров продаж

ул. Калмыкова, 7 т. 41-40-40

«Стройдвор», ТЦЗ, пав. 336 т. 47-07-37

ул. Сов. Армии, 51а т. 31-39-39, 49-69-67

ул. 50-лет. Магнитки, 40 т. 40-99-46

пр. К. Маркса, 179 т. 49-21-21

пр. Пушкина, 30, «Универмаг» т. 43-08-80

ул. Октябрьская, 14 т. 22-05-41

Дилерский отдел т. 49-69-66

Сервисный центр т. 49-69-65

Бесплатное гарантийное обслуживание – 3 года

КРЕДИТ РАССРОЧКА

АО «Банк Русский Стандарт»

КБ «Ренессанс-Кредит» (ООО)

ООО «ХФ Банк»

deceuninck expof

единая справочная служба: 472-274

Опыт! Качество! Репутация!

ОКНА НА ВЕКА

ОСТЕКЛЕНИЕ балконов и лоджий

ВЫНОС, ОТДЕЛКА: внутренняя, внешняя

скидки до 30% + РАССРОЧКА БЕЗ % до 6 мес.

Продаём: ручки, ручки с замками, гребёнки

пр. К. Маркса, 194, ☎35-55-05, 29-65-65.

Честность. Профессионализм. Уважение.

ООО «Окна Люкс»

Окно для квартиры! Окно для дома!

Октябрьская, 21 К.Маркса, 171 К.Маркса, 152

27-90-47 30-47-47 43-98-50

8-951-242-87-13 Советская, 84

29-17-15 47-46-45

www.okna-lyuks.ru

Окна. Балконы. Ремонт.

45-25-78

АВТОВЫКУП

иномарки, внедорожники

цельные, аварийные, кредитные

Быстрый расчёт.

ВЫСОКИЕ ЦЕНЫ. Эвакуатор

Т.: 45-80-35, 8-902-616-94-94, 8-982-320-74-44, 44-40-75.

БЕЛЬГИЙСКИЕ НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

17 м² – 3300 р.

43-98-33

Пункты приёма частных объявлений в газету «Магнитогорский металл»:

пр. К. Маркса, 130, пр. К. Маркса, 183 Б

КАЧЕСТВЕННЫЕ ОКНА ФАСАД

Ул. С. Армии, 47 45-75-02 45-75-03

СОКОРА натяжные потолки

М² – от 180 руб.

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

45-45-97 Взрывобезопасное оборудование

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

17 м² – 3600 р.

45-80-45

ПОКРЫТИЕ ВАНН.

Т. 59-16-12.

Поздравляем!

Алевтину Евгеньевну АЗАНОВУ, Анатолия Михайловича МАРКУШИНА, Виктора Николаевича МОСОЧИНИНА, Надежду Васильевну ФОМИЧЕВУ, Фирдаваса Файзелгайяновича ХАЛАПОВА, Назыма Шамсиевича НИЗАМУТДИНОВА, Виктора Ивановича КУРЕНЕНКО, Хомзу Лотфуловича НИЗАМУТДИНОВА, Виталия Алексеевича ШУБЕНКОВА, Владимира Николаевича ДУБИНЕЦА, Валентину Николаевну КОРОЛЕВУ, Валентину Федоровну ИВАНОВУ, Любовь Николаевну ЗОЗУЛЮ, Тамару Ильиничну БАХТИНУ, Бориса Владимировича БУРДАКОВА, Ольгу Тимофеевну ЗАЙКИНУ, Марию Петровну ПУДОВКИНУ, Дмитрия Марковича СМАРЖЕКА, Виталия Матвеевича ЕТКАРЕВА, Риту Алексеевну РЕЧКОВУ, Валентину Львовну ИГНАТЬКОВУ, Ишмурата Хуснутдиновича АСФАНЬЯРОВА, Виктора Дмитриевича МАЧАЛИНА, Дмитрия Васильевича ХАБАЛЮКА, Валентина Андреевича НОСИНОВСКОГО, Евгения Тимофеевича САНКОВА, Юрия Семеновича ТОКАРЕВА, Галину Николаевну БУРЛУЦКУЮ, Фаата Шаймухаметовича ГАЛЛЯМОВА, Людмилу Николаевну МИТЮРЕВУ, Александра Владимировича СТЕПАНЕНКО, Марьям Габдинуровну САБИТОВУ, Михаила Николаевича ШИХОВА, Николая Петровича ПЕРЕРОДИНА, Владимира Леонидовича НАУМОВА, Таисию Ивановну БОРОДУЛИНУ, Виктора Петровича КОНДРАТЬЕВА, Николая Ивановича ТИХОНЮКА, Евгения Петровну РУДАКОВУ, Анатолия Александровича УЧАЙКИНА, Владимира Александровича ЛЕВЧЕНКО, Ривхата Муллагалеевича МУХТАРОВА – с юбилеем!

Желаем крепкого здоровья, благополучия, счастья, неиссякаемой энергии, долгих лет жизни.

Администрация, профком и комиссия по работе с пенсионерами ООО «ОСК»

Поздравляем!

Ветеранов мартеновского цеха №1 и цеха подготовки составов:

Леонида Петровича АНУФРИЕВА, Расима Фарутдиновича ГАЛИМБЕКОВА, Нину Павловну ЕРМАКОВУ, Яхия Гиззатовича ИШАЕВА, Альфиру Габдулловну ИШМУХАМЕТОВУ, Павла Ивановича КАРТАВЦЕВА, Анатолия Георгиевича КУДРЯВЦЕВА, Виктора Николаевича КУЛИКОВА, Владимира Антоновича ПАВЛОВА, Владимира Николаевича ПЕТРОВА, Виктора Николаевича РОТКИНА, Алексея Павловича ЧИЛИКИНА – с юбилеем!

Желаем крепкого здоровья, счастья, бодрости духа, оптимизма, семейного тепла и уюта.

Администрация, профком металлургического производства и профсоюзная комиссия по работе с пенсионерами электросталеплавильного цеха

Сердечно поздравляем бывших работников цеха с днём рождения:

Александра Борисовича БУДКЕВИЧА, Сазиду Кадыровну ГАЙНУЛЛИНУ, Марьямбикку ГАБДУЛЛАХАТОВУ, Светлану Ивановну ДРОБЫШЕВУ, Файзуллу Исмагиловича ИСМАГИЛОВА, Раису Васильевну КУЗНЕЦОВУ, Александра Никитовича КАШИРИНА, Александра Фёдоровича КОРОБЕЙНИКОВА, Александру Филипповну МАМЫКИНУ, Валентину Петровну НЕФЁДОВУ, Владимира Васильевича ПАНОВА, Владимира Ильича РУКАВИШНИКОВА, Владимира Алексеевича СВИРИДОВА, Льва Егоровича ШИБАЕВА.

Администрация, профсоюзный комитет ЦЖТ УЛ ОАО «ММК» и совет ветеранов ЦЖТ УЛ ОАО «ММК»

Поздравляем!

Николая Ивановича РОГАЧЕВА, Юрия Ивановича ЛУНЬКОВА, Рифа Шайхулловича ЗИННАТУЛЛИНА, Валентину Давыдовну ГАЛИШНИКОВУ, Мунавару Газимзяновну БАБИНЦЕВУ, Валентину Аркадьевну БАТРАКОВУ, Тамару Ивановну АВЕРОЧКИНУ, Владимира Ивановича ЩЕРБИНИНА, Людмилу Петровну СКОРОДИЛО, Василия Федосеевича БЕЛЫШЕВА, Павла Эриковича ЕРМОЛАЕВА, Елену Павловну ЗАЙЦЕВУ, Марию Алексеевну КАДОШНИКОВУ, Анну Ивановну КУРИЛОВУ, Сергея Валерьевича КИТАЕВА, Раису Николаевну ЛУГОВЕНКО, Антонину Ивановну ЛИМОНОВУ, Анатолия Николаевича ЛОПИНА, Галину Константиновну МАКАРОВУ, Наталью Гавриловну МАСЛАК, Тамару Константиновну ПОНОМАРЕНКО, Валентину Андреевну СМИРНОВУ, Валентину Афанасьевну СУЛЬДИНУ, Александра Николаевича КОНОВАЛОВА, Любовь Ивановну ХАЙБУЛОВУ – с днём рождения!

Желаем вам крепкого здоровья, счастья и благополучия.

Администрация, профсоюзный комитет и совет ветеранов цеха эксплуатации УЖДТ ОАО «ММК»

Участника Великой Отечественной войны Николая Ивановича НИКОЛАЕВА, пенсионеров сортового, ПШЦ, обжимного и прокатного цеха № 9: Юрия Анатольевича ФРОЛОВА, Виталия Николаевича КУДРЯВЦЕВА, Василия Федоровича ЗАХАРОВА, Александра Петровича ПАКЛИНА, Владимира Сергеевича КУРМАЧЕВА, Тамару Федоровну ХАБИБУЛЛИНУ, Нину Трофимовну ШЕЛУХИНУ, Василия Ивановича ЛЕГКОВА, Людмилу Владимировну АНДРЕЕВУ, Анатолия Сергеевича БРЫЛЕВА, Александра Сергеевича ВОРОЖЦОВА, Викторину Леонидовну ЗАРКОВУ, Анатолия Ивановича ЛЕБЕДЕВА, Алексея Ивановича ЛАКТИОНОВА, Надежду Ивановну МЕНШИКОВУ, Екатерину Павловну СЕМЕНЮК, Андрея Анатольевича СЕНЮШКО, Нилу Ивановну СИМУТИНУ, Людмилу Алексеевну ТЭРНИТЭ, Людмилу Николаевну СМИРНОВУ, Николая Адамовича ФУНКНЕРА, Геннадия Николаевича ЯЙЦЕВА – с днём рождения!

Желаем крепкого здоровья, благополучия, уважения и заботы близких на многие годы.

Администрация, профком, совет ветеранов сортового цеха

В целях ограничения розничной торговли спиртосодержащей непищевой продукцией принято постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23.12.2016 г. № 195 «О приостановлении розничной торговли спиртосодержащей непищевой продукцией».

Согласно указанному постановлению юридическим лицам и индивидуальным предпринимателям предписано приостановить на срок 30 суток розничную торговлю спиртосодержащей непищевой продукцией с содержанием этилового спирта более 25 процентов объема готовой продукции (за исключением парфюмерной продукции и стеклоомывающих жидкостей).

При обнаружении случаев незаконно реализуемой вышеуказанной продукции убедительная просьба сообщать информацию в территориальный отдел Роспотребнадзора по адресу: г. Магнитогорск, ул. Ленинградская, д. 84 и по телефонам горячей линии: 8 (3519) 21-36-03, 8 (3519) 21-35-62, 8 (3519) 23-68-81, 8 (351) 22-45-69.

Что? Где? Когда?

Кинотеатр Jazz Cinema

В прокате: «Три икса: мировое господство» (16+); «Невеста» (16+); «Притяжение» (12+); «Молчание» (18+); «Балерина» (6+); «Семейное ограбление» (16+).

С 2 февраля. «Голос монстра» (12+); «Звонки» (18+); «Космос между нами» (16+); «Огни большой деревни» (12+); «Отпетые напарники» (16+); «Пазманский дьявол» (18+).

8 февраля. Прямая трансляция театральной постановки из Московского театра имени Маяковского «Дядюшкин сон» (12+). Начало в 21.00.

4 и 5 февраля. МУЛЬТ в кино. Выпуск 46 (0+). Начало в 9.45 и 10.45.

8 февраля. В киноклубе P.S. смотрим и обсуждаем фильм «Голос монстра» (12+). Начало в 18.30.

Информацию о фильмах и расписание уточняйте по телефону 49-69-03 или на сайте в день планируемого похода в кино: www.jazzcinema.ru

Магнитогорский драматический театр

4 февраля. Воспоминание в одном действии «Если долго идти навстречу» (16+). Начало в 18.00.

5 февраля. Комедия в двух действиях «№13» (16+). Начало в 18.00.

7 февраля. Комедия в двух действиях «Женитьба Фигаро» (16+). Начало в 18.30.

8 февраля. Мелодрама в двух действиях «Тёмные аллеи» (16+). Начало в 18.30.

9 февраля. Поэтический моноспектакль в одном действии «Мои дикости и тихости» (М. Цветаева) (16+). Начало в 18.30.

10 февраля. Спектакль-исповедь в двух актах и четырёх операх «Амадеус» (16+). Начало в 18.30.

Телефон для справок 26-70-86.

Магнитогорский театр оперы и балета

5 февраля. «Новоселье в старый дом». Музыкальная новелла (12+). Начало в 18.00.

9 февраля. Опера Дж. Верди «Риголетто» (12+). Дирижёр Эдуард Нам. Начало в 18.30.

Телефон для справок 22-74-75. Адрес сайта: www.magnitopera.com

Магнитогорская государственная консерватория им. М. И. Глинки

8 февраля. Концерт хоровой капеллы им. Эйдинова (6+). «Большая месса» Моцарта, хоры Танеева. Большой зал. Начало в 18.30.

Справки по телефону 26-45-18.

Кино

Деревянный друг



Незадолго до того, как двенадцатилетний актёр Льюис МакДугалл приступил к съёмкам в американо-испанском фильме Хуана Антонио Байона «Голос монстра» (12+), он остался без матери – она умерла, как и у его киноперсонажа Коннора.

Коннор одинок и беззащитен: его обижают в школе, друзей нет, у мамы нет надежды на излечение от рака, а отец живёт в другой стране с новой семьёй, и даже бабушка излишне строга. Единственным собеседником мальчика

становится чудище – ожившее тисовое дерево из деревенского пейзажа за окном. Его поучительные, драматичные и фантастические сказки занимают большую часть фильма и раскрывают его замысел. Бюджет фильма составляет сорок миллионов долларов – вполне достаточно для хороших спецэффектов.

Картина снята по мотивам одноимённого романа Патрика Несса, который тот, в свою очередь, завершил за умиротворённую от рака в 2011 году ирландскую писательницу Шиван Дауд, а та использовала образ монстра из народной британской легенды о зелёном человеке.

В английском издании книга вышла с хорошо прорисованным художником Джимом Кеём образом монстра, так что в фильме осталось только придать ему подвижность и голос – всё это списали с Лиамы Нисона. Те, кто ощутят образное сходство фильма с «Лабиринтом Фавна» (16+), будут правы: «Голос монстра» оформлял декоратор Эухенио Кабельеро, получивший «Оскара» за «вселенную» киношедевра Гильермо дель Торо. Патрик Несс сам написал сценарий, что позволило избежать потерь при переносе содержания на экран. Режиссёра фильма Хуана Антонио Байона зритель знает ещё и как автора хоррора «Приют» (16+) – кстати, снятого при участии всё того же Гильермо дель Торо, и фильма-катастрофы «Невозможное» (16+) о землетрясении в Индийском океане. Похоже, тема и природных и душевных катастроф для него не нова.

И ещё один интересный факт: суровая красота Сигурни Уивер, сыграв в «Голосе монстра» бабушку, впервые предстала перед зрителями в качестве представителя поколения третьего возраста



Обследовать вселенную фильма после просмотра на экране кинотеатра с джазовой душой в следующую среду предстоит навсегда и гостям киноклуба P.S.

Алла Каньшина

ПОЧЕМУ МОЙ РЕБЕНОК НЕ ГОВОРИТ?

Моей дочери скоро пять, а она едва говорит. Она у меня замкнутая, тихая, скромная девочка. Такой уж характер. Да, стихов на утренники в детсаду нам читать не дают. Не всем же быть звездами. Зато моя Таня очень послушная и добрая. Но недавно одна из мам в садике сказала, что у моей Танюшки, наверное, задержка развития. И что она, может, никогда не нагонит других ребят. Я сначала очень обиделась. А потом напугалась. Вдруг это действительно так? От педагогов в детском саду ничего подобного не слышала. Почему мой ребенок не говорит?



Отвечает ТОКАРЬ Н. Л., главный врач, невролог НИИ Педиатрии и Неврологии Дети Индиго

Важно понять, ребенок вообще молчит или говорит, но непонятно? К 5-ти годам словарный запас малыша должен составлять около 3000 слов. Речь походит на речь взрослого человека. Буквы произносятся правильно, ребенок должен уметь пересказывать, проводить оценку действий героев, делать сравнения.

Советую не затягивать с визитом к неврологу. Знакомая может оказаться права: у вашей дочери действительно может быть задержка речевого развития. А вот с тем, что девочка никогда не нагонит сверстников, я бы поспорила!

В НИИ Неврологии и Педиатрии ДЕТИ ИНДИГО ежегодно поступают тысячи маленьких пациентов и с задержкой развития речи, и с аутизмом. В большинстве случаев нам удается довольно быстро «разговорить» ребенка и подготовить к обучению в школе по общеобразовательной программе.

На помощь приходят ультрасовременные технологии лечения, которые мы активно внедряем в свою практику, обмениваясь опытом с коллегами со всего мира.

Благодаря таким инновациям в НИИ Дети Индиго практически отказались от лекарств с их побочными эффектами. Вместо таблеток здесь широко



используют передовые аппаратные технологии. Например, микротоковая рефлексотерапия* мягко стимулирует пострадавшие зоны мозга импульсами, максимально приближенными к естественным сигналам нервных клеток. А биоакустическая коррекция** восстанавливает нарушенные связи нервной системы и делает работу мозга более слаженной и эффективной с помощью особым образом обработанной музыкальной мелодии. Представлены логопедические компьютерные игры.

Малыши любого возраста с удовольствием вовлекаются в работу с детским специалистом. Это во многом объясняет высокий успех наших лечебных и развивающих программ.

ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ по уникальным технологиям

- ЗАДЕРЖКУ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ
- АУТИЗМ
- АЛАЛИЮ
- ЗАИКАНИЕ
- ЗАДЕРЖКУ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
- ПРОБЛЕМЫ С ОБУЧЕНИЕМ

- РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА
- КОМАНДА ОПЫТНЫХ ДЕТСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

ДЕТИ ИНДИГО НИИ НЕВРОЛОГИИ И ПЕДИАТРИИ

МАГНИТОГОРСК, УЛ. 50 ЛЕТ МАГНИТКИ, 33А
☎ 412-888

WWW.ДЕТИ-ИНДИГО74.РФ

*Массажная электронная стимуляция при заболеваниях периферической нервной системы. Услуги физиотерапии. **Услуги физиотерапии.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ.