



Забора

Как уже сообщалось, председатель совета директоров ПАО «Магнитогорский металлургический комбинат» Виктор Рашников принял решение о расширении программы социальной поддержки «Мы вместе» с охватом дополнительных категорий жителей Магнитки.



На горячие телефонные линии администрации города и ПАО «ММК» поступает множество звонков от горожан с просьбой разъяснить, кто конкретно и на какие виды благотворительной помощи может рассчитывать в рамках данной программы. «Магнитогорский металл» разъясняет.

Помимо одиноких пенсионеров (в возрасте старше 65 лет, не имеющих родных и близких в Магнитогорске), на которых изначально была ориентирована программа «Мы вместе», в перечень получателей благотворительной помощи были включены малообеспеченные и особо нуждающиеся категории населения, к которым относятся:

- Многодетные семьи, среднедушевой доход в которых ниже прожиточного минимума.
- Семьи, имеющие детей-инвалидов.
- Семьи в трудной жизненной ситуации (пострадавшие от стихийных бедствий – пожаров, наводнений и т.п.)
- Неполные семьи (матери-одиночки, получающие пособие на детей)
- Одиноко проживающие инвалиды III группы и семьи, в которых проживают инвалиды III группы.

ММК подставляет плечо в трудную минуту

Разъяснения о категориях получателей благотворительной помощи в Магнитогорске в условиях эпидемиологической обстановки



Дмитрий Рухмалёв

Начнём с одиноких пенсионеров в возрасте старше 65 лет. Это люди пенсионного возраста (65+), не имеющие близких родственников как по месту своего проживания, так и вообще в городе Магнитогорске. Иными словами, они лишены какой бы то ни было поддержки со стороны родных. При этом их ежемесячный доход не превышает 21 тысячи 554 рублей (что соответствует двукратной величине прожиточного минимума, установленного в Челябинской области).

Получателями благотворительной помощи также являются одинокие пенсионеры старше 80 лет, независимо от уровня их дохода. Отметим, что из общего числа магнитогорских пенсионеров в эти две социальные категории попадают в общей сложности 12 тысяч 552 человека. Для них уже приобретены, сформированы и доставлены на дом продуктовые наборы, состоящие из восьми наименований продовольственных товаров.

При этом в указанных двух категориях нуждающихся пожилых людей (65+ и 80+) меньшинство составляют так называемые немобильные пенсионеры, которые по состоянию здоровья не способны покидать свои квартиры, и потому они в наименьшей степени подвержены риску инфицирования. Остальные пожилые люди из этих категорий, а таких 9500 человек, выходя из дома, подвергаются серьезной вирусной опасности, в том числе в силу своего почтенного возраста. Именно поэтому для них формируются и уже доставляются по месту жительства комплекты средств индивидуальной защиты (респираторы, дезинфицирующие и моющие средства, резиновые перчатки). Все они получают данные комплекты дважды – в апреле и мае текущего года.

Теперь о других категориях жителей Магнитки, которые включены в перечень получателей благотворительной помощи

из средств, предоставленных Магнитогорским металлургическим комбинатом.

Как уже было сказано выше, к ним относятся: многодетные семьи, среднедушевой доход в которых ниже прожиточного минимума; семьи с детьми-инвалидами; семьи, попавшие в трудную жизненную ситуацию (пострадавшие от стихийных бедствий – пожаров, наводнений и т. п.); неполные семьи (матери-одиночки, получающие пособие на детей); одиноко проживающие инвалиды III группы и семьи, в которых проживают инвалиды III группы. Совокупно это 13 тысяч 125 человек. Для каждого из них также предусмотрена благотворительная помощь в виде продуктовых наборов и комплектов средств индивидуальной защиты. Сегодня делается всё возможное, чтобы помощь как можно быстрее попала к её получателям в полном объёме.

Генеральный директор ПАО «ММК» Павел Шияев отметил: «На сегодняшний день первый этап доставки продуктовых наборов и средств индивидуальной защиты завершен. Получателям доставлено 12552 продуктовых набора и 9500 комплектов СИЗ. В настоящее время осуществляется заказ продуктов для формирования дополнительных продовольственных наборов с их последующей доставкой на место комплектования. Также ведется работа по приобретению средств индивидуальной защиты, что довольно непросто в сегодняшней ситуации дефицита соответствующих средств».

«Немало вопросов приходится решать совместно с городскими службами, в частности, по доставке сформированных наборов – это и предоставление авто-

транспорта, и поиск необходимого персонала и т. п. Во всех этих процессах задействовано очень много людей, для которых участие в оказании благотворительной помощи – серьезный, ответственный и кропотливый труд. Поэтому я говорю большое спасибо сотрудникам благотворительного фонда «Металлург», работникам городских служб социальной защиты и, конечно же, всем волонтерам, участвующим в этой социально важной работе», – подчеркнул Павел Шияев.

**СОЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«МЫ ВМЕСТЕ!»**

Банковские реквизиты:
БФ «Металлург»
Р/сч. 40703810700000300061
в «Куб» (АО) г. Магнитогорск
Кор. сч. 30101810700000000949
БИК 047516949
ИНН 7445040057
КПП 745501001
ОКПО 21503219
ОКТМО 75738000
ОГРН 1027400001386
КБК нет
ОКВЭД 88.99
Назначение платежа:
благотворительное пожертвование на программу «Мы вместе»

Окружающая среда

Экологические инвестиции

Магнитогорский металлургический комбинат утвердил цели в области охраны окружающей среды на 2020 год и экологическую программу Группы ММК, на реализацию которой в текущем году будет израсходовано 13,3 млрд. рублей. 12,95 млрд. рублей из этой суммы предоставит материнская компания.

Генеральный директор ПАО «ММК» Павел Шияев обозначил ключевые цели компании в природоохранной сфере на 2020 год: снизить уровень загрязнения

атмосферного воздуха города Магнитогорска на шесть процентов; снизить валовые выбросы загрязняющих веществ в атмосферу на три процента; снизить на 17 процентов удельные выбросы пыли в атмосферу на тонну выплавленной стали по производственной линии аглоцех – коксохимическое производство – доменный цех – электроплавильный и кислородно-конвертерный цехи; переработать 10,285 млн. тонн текущих и отвалных металлургических шлаков и использовать 1,8 млн. тонн отходов в качестве вторичных материальных ресурсов в шихте агломерационного производства; выполнить тех-

нический этап рекультивации нарушенных земель третьей очереди Западного карьера горы Магнитной на площади 9 га и биологический этап рекультивации Западного карьера на площади 5,6 га.

Для достижения поставленных целей Группа ПАО «ММК» приняла экологическую программу на 2020 год. Наиболее значительная часть экологических инвестиций – свыше 6 млрд. рублей – придется на строительство природоохранных сооружений на новых производственных объектах, в первую очередь в коксохимическом производстве. Речь идет об объектах природоохранного назначения

на строящейся коксовой батарее № 12, а также объектах, возводимых в рамках реконструкции цеха улавливания и переработки химических продуктов (ЦУПХП).

Экологическая программа ПАО «ММК» на 2020 год охватывает 48 мероприятий по снижению выбросов загрязняющих веществ в атмосферу. Это направление традиционно является одним из приоритетных в природоохранной деятельности комбината.

В текущем году мероприятия по защите атмосферного воздуха затронут все металлургические переделы, а также подразделения управления главного энергетика и управления логистики. Ключевые мероприятия данного направления – строительство системы аспирации литейного двора доменной печи

№ 2, начало работ по реконструкции газоочисток и газоотводящих трактов в электроплавильном цехе и кислородно-конвертерном цехе, реализация программы по сокращению пылегазовых выбросов коксового цеха, реализация мероприятий по пылеподавлению неорганизованных источников выбросов. Всего на мероприятия по сокращению вредных выбросов в атмосферу в 2020 году планируется израсходовать свыше 3,7 млрд. рублей. Реализация этих мероприятий позволит улучшить качество атмосферного воздуха города Магнитогорска, достичь целевых показателей по снижению выбросов, повысить эффективность и надежность работы оборудования газоочистных установок.

Продолжение на стр. 4

COVID-2019 ТЕЛЕФОННАЯ ЛИНИЯ

Вопрос генеральному директору



Для прояснения вопросов, связанных с регламентом работы ПАО «ММК» в период действия антиэпидемиологических мероприятий, газета «Магнитогорский металл» открывает телефонную линию для приёма вопросов работников ПАО «ММК» и Группы компаний, адресованных генеральному директору ПАО «ММК» Павлу Владимировичу Шиялеву.

Тел. +7-906-851-8555

(в будни с 8.30 до 17.30)

Вопросы читателей «ММ» будут обработаны, а ответы на них опубликованы в субботних номерах газеты.

#МЫВМЕСТЕ **МЫВМЕСТЕ2020.рф**

8 (800)-200-34-11 Горячая линия для пожилых людей:

Оставайтесь дома

#этоспасаетжизни



Александр Валентинович Бояков
Брэнд-менеджер-рекламатор
большинство клиентов в Конюшарке

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ: 8 800 2000 112

COVID-19

Антивирусные технологии

В дорожное специализированное учреждение Магнитогорска поступило новое оборудование для дезинфекции улиц

Благодаря воздуходувкам ранцевого типа с возможностью орошения теперь можно эффективно обрабатывать не только дороги и остановки, но и парки и скверы города. Продемонстрировали инструмент в деле сотрудники ДСУ в сквере у стелы «Слава Магнитке»

– В связи с эпидемической ситуацией по новой коронавирусной инфекции МБУ «Дорожное специализированное учреждение Магнитогорска» в ежедневном режиме обрабатывает остановки общественного транспорта, скверы, парки, детское игровое и спортивное оборудование в соответствии с инструкцией Роспотребнадзора по проведению дезинфекционных мероприятий, – рассказал начальник управления по содержанию объектов внешнего благоустройства МБУ «ДСУ» Роман Косян, пока рабочие в защитных костюмах и респираторах распыляли на территории сквера специальный дезраствор.

В работе задействованы четыре бригады. Обработка проходит ежедневно одновременно с санитарной уборкой территорий. Акцент сделан на дезинфекцию лавочек, урн, пешеходных дорожек.

– Обеззараживаем поверхности и



Дмитрий Рухмалёв

предметы, с которыми люди могли контактировать напрямую, – уточнил Роман Косян. – Выполняем все инструкции и рекомендации Роспотребнадзора.

Кроме сквера у стелы «Слава Магнитке» сотрудники дорожного специализированного учреждения провели дезинфекцию в парке у Вечного огня. Работа продолжится до тех пор, пока эпидемическая ситуация не нормализуется.

Отметим, обработка остановочных

комплексов началась в конце марта. Теперь безопаснее станут и места отдыха горожан. Но это не значит, что магнитогорцам можно смело отправляться на прогулку. Режим самоизоляции сохраняется, и из дома по-прежнему рекомендуется выходить только в случае крайней необходимости. Оставайтесь дома – это самый надёжный способ защитить себя и близких от коронавируса.

Мария Митлина

COVID-19

ВОЗ: КАК ОСТАВАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА ИЛИ САМОИЗОЛЯЦИИ

Физическая активность помогает нам поддерживать как физическое, так и психическое здоровье

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. ДЕЛАЙТЕ КОРОТКИЕ АКТИВНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ



2. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОНЛАЙН РЕСУРСЫ



3. ХОДИТЕ



4. ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ В СТОЯЧЕМ ПОЛОЖЕНИИ



5. РАССЛАБЛЕНИЕ



6. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Информация подготовлена на основе материалов ЕРБ ВОЗ

Инфраструктура

Не отставая от графика

Строительство новой школы в Магнитогорске выходит на финишную прямую – полным ходом идут отделочные работы



Сергей Бердников, Дмитрий Мельников

Удивительно наблюдать, как растёт большое красивое здание, куда уже в сентябре этого года может пойти учиться тысяча магнитогорских ребят.

Помню, ещё не открылась школа в 144 микрорайоне, как журналистов пригласили на строительную площадку следующего образовательного учреждения. Тогда здесь убирали заросли и начали рыть котлован. Тендер на работы выиграли магнитогорцы – ОАО «Трест Магнитострой». Строительство школы, которая станет подразделением средней школы № 47, началось в сентябре 2018 года.

В следующий приезд на стройплощадку здесь уже подготовили фундамент, и стало понятно, что новая школа будет больше всех уже существующих в городе. Строители возводят трёхэтажное здание площадью больше девяти тысяч квадратных метров. Впрочем, не только просторными помещениями она будет отличаться от себе подобных, но и наличием лифтовых подъёмников, общественных пространств. Впервые в строительстве социального объекта применены энергосберегающие технологии. Здание составлено из стеновых панелей, внутри которых находится утеплитель. Такая строительная технология в Магнитогорске раньше не применялась.

Постройка будет иметь разный уровень этажности, самый высокий – третий.

В распоряжении школьников окажутся четыре спортивных зала и стадион под открытым небом, актовый зал с возможностью демонстрации видео, конференц-зал

По проекту только на начальные классы приходится четыреста из тысячи мест. Не удивительно, что корпус для первых-четвёртых классов поражает своими размерами. Огромные коридоры, холлы, объёмные кабинеты, по



площади сопоставимые с предметными аудиториями-лабораториями. В классах высокие потолки, площадь большинства кабинетов – 140–160 квадратных метров. Помещения начальной школы выделены в отдельный блок и имеют собственный выход. Всего в этом блоке шестнадцать классных комнат, каждая из которых будет закреплена за определённым классом. Для группы продлённого дня организуются спальные и игровые помещения.

К очередному посещению стройки здание уже обрело свой окончательный вид. Строители устанавливали окна и радиаторы. Вот-вот должны были запустить отопление, чтобы к работе могли приступить отделочники.

Прошло ещё несколько месяцев, и у журналистов снова появилась возможность увидеть, как продвигаются дела. Строительство новой школы находится на постоянном контроле главы города. Сергей Бердников всегда скрупулёзен, внимателен к мелочам. Только зайдя на строительную площадку, поинтересовался: машины выходят в город и вывозят на колёсах грязь? Градоначальнику тут же показали оборудование для мытья колёс и заверили, что соблюдают требование администрации, не допускают загрязнения проспектов.

– Единственное, в чём немного идёт отставание по графику, – это благоустройство, – отметил директор треста «Магнитострой» Дмитрий Мельников. – По независящим от нас причинам – из-за неблагоприятных погодных условий. Но все материалы подготовлены, и сейчас приступаем к оформлению территории.

И действительно, во внутреннем дворе школы экскаватором выравнивают землю, убрали практически весь строительный мусор.

– Знаете, какое внимание уделяется сегодня благоустройству, – напомнил Сергей Бердников. – Это раньше – здание возвели, а потом годами вокруг приводили территорию в порядок. Теперь требования иные, и сдать объект «под ключ» можно не только с тротуарами и проездами, но и полным озеленением.

Внутри стараются отделочники. В некоторых помещениях, к примеру, в библиотеке, стены уже готовы к покраске. В коридорах работницы треста наносят финишную шпатлёвку. Во многих кабинетах установлены двери. Где «грязные» работы завершены, в ожидании своего часа лежат рулоны линолеума. Укладывают керамогранит на пол в помещениях, где по проекту предусмотрено такое покрытие.

Глава города не упускает ни единой мелочи, задаёт вопросы по отделке, интересуется, учитываются ли требования тех, кому в здании работать. Обсудил Сергей Бердников и поставку оборудования – нужно смотреть вперёд, времени остаётся не так много. Может быть, нужно не только держать связь с поставщиками оборудования для столовой, спортивных залов, мебели, но и при необходимости съездить к ним, чтобы убедиться, что выполняют обязательства. В целом градоначальник остался доволен тем, как идёт строительство:

– Дело движется, хотя есть моменты, которые требуют определённых технических решений. Но это вопросы текущего характера. График соблюдается. Даже немного с опережением. Подрядчик выполняет все поставленные задачи, учитывает нюансы, на которые обращают внимание будущие эксплуатанты. Замечания касаются типов отделочных материалов, окраса поверхностей. Есть уверенность, что не потребуются работать в авральном режиме, всё будет сделано добротно и в срок.

В эксплуатацию здание должно быть сдано в июле 2020 года. А в сентябре для ребят, живущих в районе, в новой школе прозвучит первый звонок. Напомним, что проект был разработан по программе «Капитальное строительство». Работы финансируются в рамках государственной программы «Содействие созданию в Челябинской области новых мест в общеобразовательных организациях». В общей сложности бюджету строительство школы обойдётся в более чем полмиллиарда рублей.

Ольга Балабанова



Фоторепортаж смотрите на сайте magmetall.ru (16+)

Андрей Серебряков

Цифра дня

3 %

Столько россиян рассчитывают этим летом выбраться в отпуск за границу, по данным ВЦИОМ. Большинство планирует отдохнуть дома (57 процентов) или на даче (35 процентов).

Погода

Пт -3°...+6°
ю-з 5...7 м/с
721 мм рт. ст.



Сб +3°...+12°
ю-з 3...5 м/с
728 мм рт. ст.



Вс +7°...+16°
ю 2...5 м/с
729 мм рт. ст.



ВНИМАНИЕ!



COVID-2019

Для разъяснения вопросов, возникающих в условиях эпидемиологических ограничений, связанных с профилактикой заболевания коронавирусной инфекцией (COVID-2019), для работников Группы ПАО «ММК»

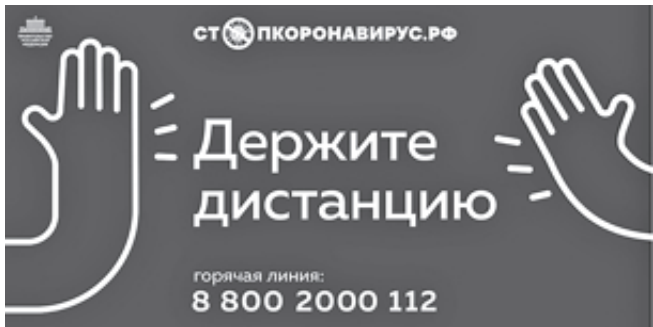
в круглосуточном режиме по телефону **24-76-76**

работает горячая линия. Обращайтесь, и Вас проконсультируют по вопросам, связанным с профилактикой заболевания коронавирусной инфекцией в части:

- организации медицинской помощи;
- организации оплаты труда;
- трудового законодательства;
- обеспечения пропускного и внутриобъектового режимов;
- обеспечения специальными средствами профилактики и защиты.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ COVID-2019

+7 (3519) 24-76-76



ВНИМАНИЕ!



COVID-2019

Администрация Магнитогорска открыла горячую линию по ограничительным мерам в период режима повышенной готовности.

Задать интересующие вопросы можно в пн-чт с 8.30 до 17.30, пт с 8.30 до 16.00.

Телефон горячей линии

+7 (3519) 49-04-74



kiosk.magmetall.ru

Электронный сервис

КИОСК

Приём рекламы, объявлений, поздравлений и соболезнований в газету «Магнитогорский металл»

Окружающая среда

Экологические инвестиции

Окончание. Начало на стр. 1

Свыше 2,4 млрд. рублей в 2020 году ММК направит на реализацию 20 мероприятий по снижению сбросов загрязняющих веществ в водные объекты, крупнейшее из которых – реконструкция установки механической и биохимической очистки сточных вод в ЦУПХП.

Экологическая программа ПАО «ММК» также предусматривает выполнение в 2020 году девяти мероприятий по утилизации отходов стоимостью более 300 млн. рублей и пяти мероприятий по рекультивации нарушенных земель (около 500 млн. рублей). Ещё 19 природоохранных мероприятий на сумму 340 млн. рублей запланированы в обществах Группы ММК. Всего Экологическая программа Группы ПАО «ММК» предполагает выполнение 105 мероприятий, на реализацию которых планируется направить 13,3 млрд. рублей.

Постоянное снижение и предотвращение вредного воздействия на окружающую среду – обязательный элемент стратегии долгосрочного и устойчивого развития ММК. Система экологического менеджмента ПАО «ММК» сертифицирована на соответствие требованиям международного стандарта ISO 14001:2015. Комбинат реализует стратегическую инициативу «Чистый город», которая предполагает, что комплексный индекс загрязнения атмосферы в Магнитогорске снизится к 2025 году до пяти единиц, что соответствует состоянию «чистый город». При этом планируется снизить совокупные выбросы в Магнитогорске на 20 процентов, а выбросы наиболее вредных веществ 1 и 2 класса опасности – в десять раз. Как отметил генеральный директор ПАО «ММК» Павел Шилиев, природоохранные инициативы комбината уже позитивно сказываются на качестве воздуха в Магнитогорске. В 2019 году, по итогам 2018 года, Министерство природных ресурсов и экологии исключило Магнитогорск из списка городов с наиболее высоким уровнем загрязнения воздуха.

Режим

На страже безопасности и здоровья

Транспорт ООО «Автотранспортное управление» – общества Группы ПАО «ММК» переведён на круглосуточный режим работы, участвует в сопровождении медицинского персонала и в социальной программе «Мы вместе».

Три автомобиля мобильной медицинской помощи круглосуточно дежурят на территории основной площадки комбината. Специалисты Центральной клинической медико-санитарной части используют их для оперативной доставки медицинского персонала и пациентов.

– Сегодня медикам приходится чаще посещать пациентов на дому, и управление здравоохранения города обратилось к руководству комбината с просьбой помочь в транспортном сопровождении медицинского персонала, – рассказывает исполняющий обязанности директора ООО «АТУ» Владимир Цейтин. – По решению генерального директора ПАО «ММК» Павла Шилиева на эти цели выделено четыре автомобиля. Ещё один – для ежедневной доставки проб на коронавирус в челябинскую лабораторию. Кроме того, по инициативе руководства комбината десять автомобилей ООО «АТУ» с волонтерами доставляют наборы с продуктами и средствами индивидуальной защиты пожилым жителям нашего города по программе «Мы вместе».

– Безусловно, в сложившейся ситуации необходимо в первую очередь думать о безопасности персонала, – рассказывает Владимир Цейтин. – Более 300 работников предприятия переведены на дистанционную работу и в режим дежурства. Сокращено время проведения сменно-встречных собраний и минимизировано количество на них присутствующих, а графики обедов и технологических перерывов скорректированы с целью исключения большого скопления персонала в комнатах приёма пищи. Организована выдача СИЗ, обработка помещений, транспорта дезинфицирующими средствами.

Транспорт, участвующий в перевозке персонала Группы ПАО «ММК» и сторонних организаций (автобусы, микроавтобусы и вахты), ежедневно обрабатывается по договору с федеральным учреждением здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии Челябинской области» специалистами организации. Введён регламент и самостоятельной дезинфекции транспорта. Так, каждому водителю выдается дезсредство, и по окончании смены он обрабатывает кабину и салон. Водители понимают серьёзность ситуации и без лишних напоминаний проводят обработку своего рабочего места. Для снижения заполнения автобусов, с целью поддержания социальной дистанции между пассажирами, на маршруты доставки работников Группы ПАО «ММК» введены дополнительные единицы техники.

О необходимости соблюдать социальную дистанцию и правила гигиены в условиях повышенного риска заражения напоминает наглядная агитация, а также нанесённая на пол разметка в местах скопления персонала: в медпунктах – при прохождении предрейсового/послерейсового медосмотра, в диспетчерских – при выдаче и сдаче путевых листов.

Городское хозяйство

Не нарушать отлаженной системы

Трест «Теплофикация» является одним из предприятий, обеспечивающих жизнедеятельность города



Андрей Серебряков

Объявление режима самоизоляции из-за эпидемии коронавируса заставило многие организации закрыться. Среди тех, работу которых остановить нельзя, – коммунальные службы. Так, в частности, отправить на самоизоляцию отвечающих за подачу в дома тепла и горячей воды – означало бы устроить катастрофу.



Вадим Агафонов

– Хотя конкретно про такие организации, как наша, в приказе президента речи нет, коммунальщики попадают под многие условия, требующие продолжения работы, – объяснил директор МП «Трест «Теплофикация» Вадим Агафонов. – Непрерывно действующее предприятие, работающее для того, чтобы не поставить под угрозу жизнь и здоровье людей. Для этого мы должны обеспечивать бесперебойную работу систем, выполнять неотложные ремонты. Главная задача всех карантинных мер для предприятий – сделать всё возможное, чтобы продолжать работу на благо населения и соблюсти все санитарные нормы и требования, чтобы ни в коем случае не пострадали работники, вынужденные нести трудовую вахту.

В результате в тресте было принято решение отправить на самоизоляцию максимальное число работников. Из тысячи сотрудников около восьмисот сидят дома, на оплачиваемых выходных, и лишь двести ходят на работу.

– В ведомстве предприятия объекты непрерывно действующего цикла – котельные, насосные станции, аварийно-диспетчерская служба, – рассказал Вадим Владимирович. – Обслуживающий персонал работает на них по железнодорожному графику. Это 163 человека. Ещё около трёх десятков ремонтников, специалисты по эксплуатации оборудования, в том числе автоматизированных программ, выходят раз в неделю, чтобы проверить работу оборудования. Не все повреждения может устранить аварийная служба, иногда нужна помощь специализированной техники, узких специалистов.

Кроме того, привлекаются к работе

бухгалтерия, кадровая служба, сбыт, руководители отделов – кто-то постоянно на рабочем месте, кто-то совмещает дистанционную работу с периодическим посещением конторы. Штат, оставшийся на рабочем месте в период эпидемии, ограничен десятком специалистов.

Пришлось, конечно, чем-то пожертвовать до лучших времён: передвинули на более поздний срок капитальные ремонты. Отложили, но ни в коем случае не отказались от них, уточнил директор треста. Следующая зима всё равно придёт, слабые места есть, и их нужно ликвидировать.

Но поскольку погодные условия позволяют провести земляные работы, работники треста «Теплофикация» приступили к восстановлению благоустройства, нарушенного во время зимних раскопок.

Горожане интересуются, когда отключат отопление в многоквартирных домах?

Всем известно, что по нормативам для этого в течение пяти суток должна поддерживаться среднесуточная температура воздуха восемь градусов. Пока же показатели «пляшут», и пять дней подряд настоящему теплу не было. А поскольку всем не угодишь: кому-то жарко, а кто-то мёрзнет, потому и приняты нормы о среднесуточных температурах.

– Предприятие готово хоть сегодня прекратить подачу тепловой энергии, – говорит Вадим Агафонов. – Организации, расположенные в отдельно стоящих зданиях, уже отключают тепло. Многие стараются экономить. Ограничить подачу тепла можно и в многоквартирном доме – снизить подачу, подрегулировать. А то и отключить вовсе раньше всех, но для этого нужно принять решение общим собранием дома и известить об этом управляющую компанию. Если в МКД сформирован сильный совет дома, грамотные активисты, это можно сделать достаточно быстро. Трест подаёт тепловую энергию уже по самому минимуму: ниже уже нельзя, иначе потеряем качество горячей воды. Это тот технологический минимум, ниже которого «упасть» нельзя. А экономить в отдельно взятом здании вполне можно: используя вентили в квартире или общий домовый. Заверяю, что у пред-

приятия нет никакой заинтересованности топить по полной до определённого дня, к примеру, до конца месяца. Напротив, мы всегда за энергосберегающие мероприятия.

Среди злободневных вопросов остаётся сбор платежей с потребителей. Есть прямая взаимосвязь: нет поступлений за отпущенную горячую воду и электроэнергию – трудно будет рассчитаться с поставщиками ресурсов, заплатить заработную плату работникам. Чтобы не препятствовать горожанам в возможности заплатить по коммунальным счетам, открыты ЕРКЦ, расширены возможности онлайн-оплаты. Но за последний месяц уже замечено снижение собираемости средств. На фоне скопившейся дебиторской задолженности это не внушает оптимизма: 800 миллионов задолжали потребители и ещё 600 миллионов рублей составляют долги управляющих компаний и юридических лиц.

– Понимаю сложности предпринимателей, которые сейчас вынуждены не работать, – заверил директор треста. – Они не пользуются ресурсами. Но ведь пока счета выставлены за март, когда все работали в полную силу. И за этот период нужно внести плату. Что делать потом, будем решать с каждым индивидуально. Чтобы и долги не копились, и не душить предпринимателей, у которых немало первоочередных обязательств.

– Большие планы у нас и на лето, – напомнил Вадим Агафонов. – Завершение пусконаладочных работ и ввод в эксплуатацию блочно-модульной котельной «Заготовительная», а также реконструкция насосного отделения котельной посёлка Железнодорожников. В планах – замена насосного оборудования пиковой котельной, установка современных энергоэффективных водоподогревателей в одиннадцати бойлерных и центральных тепловых пунктах. Продолжится диспетчеризация объектов тепловых сетей для контроля, учёта и регулирования параметров теплоносителя и замена трубопровода и изоляции.

До отключения теплоснабжения остаются считанные дни. И трестовцы готовы к опрессовке системы. Тогда появится необходимость ввести в работу практически всех специалистов Теплофикации, которые сейчас остаются дома на самоизоляции.

Ольга Балабанова

Официально

Выступления на информационном портале «Домашний урок» постепенно становятся традицией. Там не только обучают, но и рассказывают последние новости, обсуждают перспективы. На этот раз онлайн-встреча была посвящена ответам на вопросы педагогов и родителей об экзаменах и оценках за удалённую учёбу, о сухпайке и школьном молоке.

Большие перемены



Елена Коузова

– Невозможно спрогнозировать активность распространения вируса, – констатировала Елена Коузова. – Можем повлиять только одним:

оставаться дома. Обеспечить такой режим, чтобы ничто не отражалось на психике детей, их здоровье. По закону электронные технологии – это только часть дополнительного обучения. Но ситуация внештатная, и принято правильное решение. Необходимо обеспечить полезную занятость, образовательную деятельность, досуг. Пришлось осознать, что в ближайшее время невозможно очное обучение в аудитории, привычной обстановке. Представьте, как нужно было всё изменить. Конечно, случались казусы, проблемы, доходило до слёз, обид и выяснения отношений. Впрочем, уже в первые дни дистанционного обучения появились и положительные эмоции, добрые отзывы и напутствия от детей и педагогов.

В системе образования Челябинской области около одного миллиона человек. Среди них 407500 школьников. Напомню, средние общеобразовательные учреждения перешли на режим удалённого обучения шестого апреля. Вузы и колледжи сделали это ещё раньше. На особом режиме и детские сады, где работают только дежурные группы. Между тем, к концу марта только 25 процентов средних образовательных учреждений региона использовали различные дистанционные технологии. Это давало дополнительные возможности и пригодилось в новых реалиях. Остальным пришлось навёрстывать упущенное. Конечно, не всё и не сразу получилось хорошо. Например, сетевой город раньше использовался как административный и управленческий ресурс. Когда он перешёл в статус образовательного, то не выдержал. Провайдеры помогли расширить возможности выхода в Интернет, и всё нормализовалось.

– Педагоги и учащиеся региона работают и на других ресурсах, – сообщила Елена Александровна. – Самые популярные: Российская электронная школа, Учи.ру и Якласс. Всего в регионе используется 25 платформ. Есть единичные обращения, что приходится много платить. Обратите внимание – сейчас все платформы предоставляют услуги бесплатно. Там можно учиться даже без участия педагога. Есть уроки по всем предметам.

Большая часть ресурсов позволяет познакомиться с нужным материалом в удобное время. Некоторые дают возможность проводить онлайн-встречи с подключением всего класса или группы ребят.

Не надо ставить двойки

Первый заместитель министра образования и науки Челябинской области Елена Коузова провела онлайн-урок



– Конечно, надо аккуратно использовать такие уроки, – подчеркнула первый заместитель министра образования региона. – Важно, чтобы ребёнок не находился у компьютера долго. Для малышей такое занятие может длиться не больше 15 минут, для детей старшего возраста – полчаса.

Перемены рекомендовано делать по 15–20 минут, чтобы дети могли отдохнуть, проветрить помещение, умыться, сделать зарядку. Елена Коузова обратила на это особое внимание учителей и родителей.

Учитесь договариваться

– Я бы сформулировала тему сегодняшнего урока как «Размышления о будущем», – сказала Елена Александровна. – Прошло две недели работы в дистанционном режиме. Главный вопрос, который задают родители, касается структуры и содержания образовательного процесса: расписание уроков, график выполнения заданий, оценка работ. Напомню, всё это зона ответственности образовательной организации, но в то же время и родители должны правильно организовать и контролировать процесс. Обращаюсь к педагогам: не надо ставить двойки за невыполненные задания. Сейчас важно поддержать школьников, чтобы они не потеряли свои знания и навыки, продолжили заниматься полезной развивающей деятельностью и научились самостоятельности.

Возникают конфликтные ситуации. Некоторые родители не готовы находиться с собственным ребёнком в течение дня дома. Одни жалуются, что ребёнок делает задания, а педагог их не получает. Другие уверены, что учителя ничего не делают, и сетуют, что приходится учиться за ребёнка до десяти вечера.

– Наверное, правы и те и другие, – прокомментировала первый заместитель министра образования и науки Челябинской области. – Вполне возможна ситуация, что ребёнок сделал, но работы не дошли. Это преодолимая проблема. По поводу второго вопроса – не надо учиться за ребёнка. Он сам должен это делать. Ведь как-то он справлялся, когда родители были на работе. Попробуйте научить детей самостоятельности. Это непросто, но все находятся в одинаковых условиях. Советую всем – учитесь договариваться, надо уважать друг друга. Кроме Интернета есть обычный телефон. И если появились сложности, всегда можно позвонить классному руководителю, педагогу, который преподаёт предмет, администрации школы. Нет понимания на этом уровне – следует обратиться в управление образования своего муниципалитета.

Итоговая аттестация

Очень много вопросов касалось итоговой аттестации и окончания учебного года. Елена Коузова сообщила, что все классы, кроме 9-х и 11-х, будут оценивать по итогам трёх четвертей и достижений дистанционного обучения. В каждом образовательном учреждении должны определить, как будут выставлять итоговые оценки, и уведомить об этом родителей. Учебный год для переводных классов продлён не будет. Некоторые школы имеют право принять иное решение, но министерство образования Челябинской области этого делать не рекомендует. По существу графику окончания учебного года наступит 30 мая.

Судьбу выпускников определяют Министерство просвещения и Рособрандзор. Никаких нормативных документов пока нет, но

объявлено, что аттестация в 11-м классе будет проходить хоть и с изменением сроков, но в обычном формате. Сейчас начало ЕГЭ намечено на 8 июня, но не факт, что эта дата сохранится. В связи с этим возможно продление учебного года для выпускников. На две недели сдвинется и приёмная кампания в вузах.

Предполагается, что учащиеся девятых классов будут сдавать только два обязательных предмета. Точные даты будут зависеть от эпидемической ситуации.

– Пока могу сказать, что учим русский и математику, – посоветовала Елена Александровна. – О предметах по выбору пояснения будут позже. Ждём федеральных указаний.

Региональные исследования качества перенесены на сентябрь. Всероссийские проверочные работы, скорее всего, тоже пройдут осенью. Первый заместитель министра отметила, что это не оценочные мероприятия, а мониторинг, который нужен для того, чтобы понять, что освоили школьники и на что следует обратить больше внимания в дальнейшем процессе обучения.

По олимпиадам пока документов не поступило. Предполагается, что всероссийская проходить не будет, а дети, которые вышли в заключительный этап, станут призёрами, то есть получат дополнительные баллы при поступлении в вузы. Елена Коузова считает, что ребята, победив на региональном этапе, уже заслужили такое право. Впрочем, официальных распоряжений ещё не было.

Многие спрашивали о дополнительном образовании. Елена Коузова пояснила, что оно возможно в дистанционном режиме, если есть лицензия. Никто не должен навязывать эти услуги и настаивать на них. Всё только на добровольных

основах. Кстати, учреждения перестроились. Опубликовали на сайтах графики удалённых занятий. Есть позитивные отзывы родителей и педагогов.

Некоторые вопросы касались детей с ограниченными возможностями здоровья. Елена Александровна рекомендовала зайти на сайт министерства просвещения. Там даны очень хорошие рекомендации для родителей и педагогов. Причём по различным группам нарушений.

Едим дома

Родителей также волновало питание и сухие пайки, которые раздают в некоторых городах страны. На уроке было отмечено, что министерство образования и науки региона предоставляет субсидию на организацию горячего питания. Ведь в рамках обычного школьного дня учащиеся не имеют возможности поесть вне учебного заведения. Но сейчас все школьники дома, в семье, и такой проблемы возникнуть не должно.

– Закон об образовании и санитарные нормы подразумевают именно горячее питание, – отметила Елена Коузова. – Сухие пайки не могут его заменить. Что же касается семей, которые находятся в зоне риска, то в Челябинской области организована финансовая поддержка и выдача продуктовых наборов. Можно обратиться в органы соцзащиты дистанционно, и вы получите помощь. Проанализировав все риски, мы возвращаемся к программе с молоком. Всем детям начальной школы, которые начали его получать, выдадут индивидуальные пакеты с молоком, которое имеет длительный срок хранения. Просрочки не будет. Прямо сейчас никуда бежать не надо. Всех родителей проинформируют, когда приходить. График будет выстроен так, чтобы не было больших потоков. Следует соблюдать все меры безопасной среды: маска, перчатки и прочее.

Оздоровительная летняя кампания пока остаётся под вопросом. В дистанционном режиме готовят нужные документы. Где возможно, проводятся ремонты, но откроются ли базы отдыха, никто не знает.

– Спокойствие, только спокойствие! – это должно быть лозунгом ближайшего времени, – подчеркнула Елена Александровна. – Организовывайте семейные игры, вместе читайте, музицируйте и пойте песни, обеспечивайте двигательную активность. Даю главное домашнее задание – хранить мир в семье, используя все возможные ресурсы.

В заключение первый заместитель министра образования и науки Челябинской области Елена Коузова отметила, что обучение не останется прежним. В следующем учебном году технологии онлайн-образования наверняка будут использоваться больше, чем до пандемии. В связи с этим в регионе объявлен конкурс на лучший дистанционный урок. В нём могут принять участие и учителя, и педагоги дополнительного образования. А побывать на следующих «Домашних уроках» и прослушать предыдущие можно на сайте rcokio.ru.

Татьяна Бородина



ПОБЕДА!
1945–2020

ТЫЛ И ФРОНТ: ДЕНЬ ЗА ДНЁМ

№ 39 от 23.04.2020

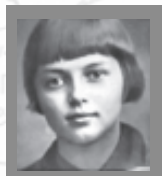
3 ноября 1943 г. – 865-й день войны

Началась наступательная операция войск 1-го Украинского фронта с целью разгрома группировки немецких войск в районе Киева и освобождения столицы Украины.

4 ноября 1943 г. – 866-й день войны

В Ленинграде за день разорвалось 270 снарядов. И всё же в нём чувствуется предпраздничное оживление. К 26-й годовщине Октября в городе открылось ещё два кинотеатра. С 4 по 8 ноября начальник гарнизона разрешил передвижение по Ленинграду без пропусков до полуночи.

После страшных пыток расстреляны члены Обольской подпольной комсомольской организации Сиротинского района, созданной осенью 1941 года. В неё входили ученики и студенты в возрасте от 15 до 19 лет. На протяжении двух лет они вели мужественную борьбу против оккупантов, совершили много крупных диверсий, вели разведку, распространяли листовки. Смертью героев погибли Нина Азолина, Мария Дементьева, Владимир и Евгения Езовитовы и другие. Попав в руки гестаповцев, комсомолка Зина Портнова выхватила у гитлеровца пистолет, убила двух офицеров и солдата, погибнув смертью героя.



Герой Советского Союза
Зинаида Портнова

6 ноября 1943 г. – 868-й день войны



В ходе ожесточённых ночных боёв войска 1-го Украинского фронта выбили врага из Киева.
В Москве в честь освобождения столицы Украины прозвучал салют первой степени из 24 залпов 324-х орудий. Последний раз салют первой степени состоялся 3 сентября 1945 года в честь победы над Японией. Всего в 1943–1945 годах произведено 26 салютов 1-й степени.

7 ноября 1943 г. – 869-й день войны



Герой Советского Союза
Николай Кедышко

В Минске погиб окружённый немцами штаб подпольной комсомольской организации «Андрюша» (по названию популярной советской песни) во главе с Николаем Кедышко. Организация объединяла до 300 членов, имела подпольную типографию, радиоприёмник, склад боеприпасов и оружия. Члены организации провели более 40 крупных диверсий в Минске. Седьмого ноября Кедышко попал в засаду. Отстреливаясь, он получил тяжёлые ранения ног, после чего застрелился. Посмертно ему присвоено звание Героя Советского Союза.

Подпольные комсомольские организации нескольких населённых пунктов Ленинградской области, где имелись крупные гарнизоны противника, вывесили на улицах флаги с лозунгом «Смерть немецким оккупантам!» Флаги висели с утра до 18 часов, так как подступы к ним комсомольцы заминировали.

8 ноября 1943 г. – 870-й день войны

Учреждён высший военный орден «Победа» для награждения высшего командного состава за успешное проведение боевых операций, в результате которых в корне менялась обстановка в пользу Красной Армии. Обладателем первого ордена 10 апреля 1944 года стал командующий 1-м Украинским фронтом



Орден «Победа»

Маршал Советского Союза Г. К. Жуков. Всего было 20 награждений и семнадцать кавалеров – трое награждались дважды, один лишён награды посмертно. Кроме исключительной редкости, орден «Победа» – очень дорогое ювелирное изделие. Он сделан из платины и украшен 174-мя бриллиантами весом 14,5 карата.

Одновременно учреждены ордена Славы I, II и III степени для награждения рядового и сержантского состава Красной Армии, а в авиации – лиц, имеющих звание младшего лейтенанта, отличившихся в боях за советскую Родину.



Яков Антонов



Пётр Захаров



Григорий Поздняков



Михаил Посохин

Четверо магнитогорцев – полные кавалеры ордена Славы: Я. Д. Антонов, П. И. Захаров, Г. И. Поздняков М. И. Посохин. Все похоронены в Магнитогорске, кроме Г. И. Позднякова, чья могила в Гумбейке.

9 ноября 1943 г. – 871-й день войны

На ММК сдана в эксплуатацию коксовая батарея № 3.

12 ноября 1943 г. – 874-й день войны

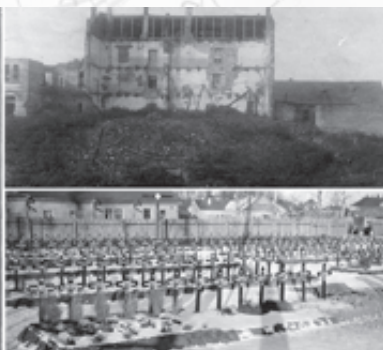
Для возрождения Донецкого угольного бассейна строители Магнитки отправили в Донецк 40 вагонов со стройматериалами, металлургический комбинат – 36 вагонов с металлом, инструментом, станками и другим оборудованием.

Войска 1-го Украинского фронта, развивая наступление и продолжая вести упорные бои, освободили Житомир.

13 ноября 1943 г. – 875-й день войны



К. Чехович и его подвиг



В кинотеатре Порхова Псковской области во время собрания немецко-фашистских солдат и офицеров в результате взрыва было убито до 500 немецких военнослужащих, в том числе два генерала. Организатором одной из крупнейших диверсий Великой Отечественной войны был советский партизан Константин Александрович Чехович (1919–1997). На порховском стадионе протянулись долгие ряды крестов.



Яков Зак

Ленинградцы самоотверженно трудятся, но всё же не упускают случая побывать в кино, театре, на концерте. Любители музыки заполнили сегодня Большой зал филармонии. Выступали прибывшие из Москвы известные пианисты – лауреаты международных конкурсов Эмиль Гилельс и Яков Зак. В сопровождении симфонического оркестра они исполнили концерт для двух роялей В. Моцарта.



Эмиль Гилельс

14 ноября 1943 г. – 877-й день войны

Издан указ «Об ответственности за разглашение государственной тайны и за утрату секретных документов». Разглашение должностными лицами сведений, составляющих государственную тайну, а равно утрата документов, содержащих такие сведения, карается лишением свободы на срок до пяти лет. Те же действия, если они повлекли или могли повлечь за собой тяжёлые последствия, караются лишением свободы на срок до десяти лет.

16 ноября 1943 г. – 878-й день войны



Детские ясли

В дни войны в городах Российской Федерации открыто 1450 новых детских яслей. Количество мест увеличилось на 126 тысяч. Более двух миллионов детей в 1943 году обеспечено яслями в колхозах.

В освобождённые от оккупации районы РСФСР направлено 2200 врачей и отгружено 100 вагонов медикаментов и медицинского оборудования.

Решением Государственного Комитета Обороны с 16 ноября 1943 года прекращается эвакуация из Ленинграда промышленного оборудования. Отныне промышленное оборудование эвакуироваться не будет. Продиктовано это начавшимся возрождением ленинградской промышленности.

20 ноября 1943 г. – 882-й день войны

В Московском метрополитене открыты две новые станции – «Новокузнецкая» и «Павелецкая».

Закончился первый этап сосредоточения войск Ленинградского фронта на ораниенбаумском плацдарме. С 5 ноября на плацдарм было доставлено 30 тысяч войск, сотни орудий, десятки танков, 1400 автомашин, три тысячи лошадей, почти десять тысяч тонн боеприпасов и других грузов. Перевозки продолжают.



На станции «Павелецкая». Ноябрь 1943 г.

21 ноября 1943 г. – 883-й день войны

Засуха 1943 года, нанёсшая ущерб урожаю, вынудила Советское правительство принять решение о некотором снижении норм выдачи хлеба. Это коснулось и Москвы. Лишь Ленинграду правительство сочло возможным и необходимым оставить прежние нормы, которые решением от 22 февраля 1943 года уравнивали продовольственное снабжение ленинградцев с продовольственным снабжением москвичей.

22 ноября 1943 г. – 884-й день войны

Опубликовано сообщение о том, что за 1943 год в СССР выплавка чугуна увеличилась более чем на 20 процентов, стали – более чем на 12 процентов, выжиг кокса – более чем на 17 процентов. В это немалый вклад внёс Магнитогорский металлургический комбинат.

Материалы подготовила краевед Ирина Андреева

Рейд

В этом году в Челябинской области уже зарегистрировано 55 ДТП с участием нетрезвых водителей. Семь человек погибли, 78 получили ранения. В Магнитогорске из-за таких граждан было два происшествия, в которых пострадали три человека.

Всего сто грамм...

Пара рюмок водки делает вожделение агрессивным и рискованным, но многие водители считают, что после небольшой дозы алкоголя вполне допустимо сесть за руль. При этом начинают делить килограммы веса на граммы спиртного. И, судя по такому анализу, чем массивнее и пышнее формы, тем больше можно пить и ездить. Это ужасное заблуждение неоднократно опровергали эксперты, отмечая, что после алкоголя человек не может адекватно воспринимать окружающую обстановку и вовремя реагировать на различные ситуации. Бывает, нетрезвые водители путают педали газа и тормоза. Практически все не ощущают скорости движения, искажено восприятие расстояния, зато появляется убеждение всемогущества, ловкости, смелости.

Увы, порою доказательств иллюзорности мышления бывают очень жесткими. В этом убедился в конце сентября прошлого года водитель 1987 года рождения. Он ехал на автомобиле «Черри» по проспекту Металлургов. Был пьян, не стал снижать скорость около пешеходного перехода и сбил человека. Эксперты отмечают, что видимость была хорошая и техническая возможность затормозить тоже наличествовала. Подвели беспечность и плохая реакция, вызванные, видимо, алкоголем. Пешеход, пересекавший проезжую часть по «зебре», погиб. Это был мужчина 1967 года рождения. По факту возбуждено уголовное дело. И состояние опьянения фигурирует в нём как отягчающее обстоятельство.

Нетрезвый водитель 1990 года рождения 21 июля 2019 года ехал по улице Вайнера на автомобиле ВАЗ-2110 со скоростью около 80 километров в час. Впереди оказался равнозначный перекресток, но он не стал снижать скорость. В итоге наехал на женщину 1941 года рождения. Она погибла от множественных травм и большой потери крови. Причём экспертиза установила, что техническая возможность для остановки транспорта путём экстренного торможения была. Водитель заявил, что выпил около ста граммов водки и пьяным себя не чувствовал. Алкотестер показал содержание этилового спирта 0,97 миллиграмм на литр. Кстати, установлено, что в 2017 году гражданин уже привлекался за отказ от медицинского освидетельствования, а штраф не оплатил.

Суд по июльскому делу состоялся в конце марта. Сын погибшей женщины заявил гражданский иск о возмещении материального и морального вреда. Так что в итоге водитель приговорён к лишению свободы на пять лет, останется без прав на два года и ещё должен выплачивать около миллиона рублей. Отбывать наказание будет в колонии-поселении.

Гонки со стрельбой

К сожалению, происшествий с пьяными за рулём немало. В связи с этим с 17 по 19 апреля в Магнитогорске проводились специальные проверки на дорогах. Сотрудники ГИБДД обращали особое внимание на состояние водителей. В субботу около городской администрации дежурили два экипажа ДПС, потом подъехали сотрудники ОМОН с автоматами. Так что на этот раз никто из водителей не рискнул проехать мимо, игнорируя полосатый жезл.

Ехать или пить?

Этим вопросом, к сожалению, задаются не все водители



Андрей Серебряков



Фоторепортаж смотрите на сайте magmetall.ru (16+)

– Иногда такое случается, – рассказал заместить командира взвода ОБДПС ГИБДД Магнитогорска Максим Маклаков. – Приходилось участвовать в задержании водителей, которые не останавливались, применять при этом оружие. В основном пытаются скрыться молодые люди. Один, к примеру, отмечал уход в армию. Был практически в невменяемом состоянии. Остаётся удивляться, как мог управлять транспортным средством, и радоваться, что никого при этом не сбил. Во время преследования развил очень большую скорость, не справился с управлением, машина оказалась в кювете. Физических повреждений гражданин при этом не получил. Кстати, в армии он должен был служить водителем.

Восьмого декабря около четырёх часов утра около дома № 21 по улице Грязнова был замечен автомобиль ВАЗ-21093, который вызвал подозрение у сотрудников. Водитель не выполнил требование сотрудников ДПС об остановке и про-

должил движение. Преследование продолжалось по проспекту Карла Маркса до улицы Вокзальной. Водитель направился в сторону посёлка Цементный, к выезду из города. В районе садового товарищества «Берёзовая роща» на территории Агаповского района инспектор сделал два предупредительных выстрела в воздух, а потом по колёсам. Водителем оказался мужчина 1999 года рождения без прав.

Напомню, штраф для пьяного – 30 тысяч рублей и лишение прав до полутора лет. При повторном аналогичном нарушении возможна уголовная ответственность. А если не выполнить требования инспектора, да ещё потом и оказать сопротивление, то автоматически добавится арест. Так что есть смысл подумать, какие действия предпочинять, а от каких отказаться. Впрочем, под воздействием алкоголя мышление и поведение меняются. Медики отмечают, что сначала наступает эйфория, когда кажется, что человек абсолютно всё может. Потом приходит возбуждение и

жажда деятельности. Причём, если человек в таком состоянии садится за руль, он может не видеть красный сигнал светофора, не замечать пешеходов, другие машины, даже столбы и здания. Пьяный человек переоценивает свои возможности. А в результате возможны ДТП с травмами и летальным исходом.

Нетрезвыми за рулём оказываются и граждане вполне солидного возраста. К примеру, в прошлом году 42-летний водитель врезался на автомобиле в коров. В декабре полицейские догнали BMW, которым управлял пьяный. Он уже был лишён прав, но вновь сел за руль нетрезвым. Сначала гражданина заметили у дома № 172/3 на проспекте Карла Маркса. Он проигнорировал требование сотрудников ДПС об остановке и попытался скрыться. При этом грубо нарушал правила дорожного движения, подвергая опасности жизнь и здоровье окружающих. Предупредительный выстрел в воздух его тоже не остановил. Пришлось стрелять по колёсам.

Двадцать два нетрезвых

Во время моего дежурства с сотрудниками ГИБДД таких вопиющих случаев не было. Сначала инспектор ДПС Азат Аргинбаев остановил маршрутку, но документы у водителя оказались в порядке, состояние его не вызвало никаких подозрений. Так что минут через пять микроавтобус поехал по своему маршруту.

– Сегодня проводим рейд с пяти до восьми вечера, – рассказал Азат. – Пока происшествий не было. А до этого приходилось неоднократно задерживать водителей в состоянии опьянения. Обычно люди понимают, что виноваты, и подчиняются всем требованиям инспектора, но бывает и неадекватное поведение.

В рейде по уже сложившейся традиции приняли участие и дружинники из автотранспортного управления. Рассказали, что раньше нетрезвые водители старались ездить по окраинам, а сейчас, не смущаясь, передвигаются по центральным улицам города. Бывают и нетрезвые женщины за рулём, которые вдобавок не боятся перевозить в таком виде детей.

Максим Маклаков достал прибор для измерения уровня алкоголя. Напомнил, что законодательством установлена допустимая норма в показаниях – 0,16 миллиграмма на литр. Если фиксируется большее значение, то человек считается находящимся в алкогольном опьянении. Инспектор вводит на приборе все данные о происшествии и потом распечатывает их. Бумага, похожая на длинный магазинный чек, появляется прямо из алкотестера. Её прикрепляют к протоколу, а машина отправляется на штрафстоянку. Впрочем, если рядом окажется трезвый собственник авто или водитель, который вписан в страховой полис, то он может перегнать транспортное средство к дому нарушителя или на ближайшую парковку...

Масса автомобилей, остановленных инспекторами, довольно быстро отъезжала после проверки документов. Не повезло только юноше на «Ниве», который, растерянно улыбаясь, пояснил, что недавно получил права – 14 апреля. Ещё не успел сделать страховку. Оказался трезв, остальные бумаги тоже были в порядке. А за ОСАГО ему придётся заплатить штраф в 800 рублей. Впрочем, если успеет это сделать в ближайшие 20 дней, то потеряет только 400.

– Нам тоже бывает жалко нарушителей, – отреагировали на сочувствующие вздохи журналистов инспекторы. – Но представьте, что этот симпатичный человек врежется в ваше транспортное средство. Страховки у него нет, денег, допустим, тоже. Кто будет возмещать ущерб? Придётся судиться. И выплаты могут растянуться на несколько лет.

В ходе рейда было выявлено 19 нетрезвых водителей. Три человека сели пьяными за руль повторно, будучи уже лишёнными прав за такой же проступок – им грозит уголовная ответственность.

Главная цель рейда – акцентировать внимание на проблеме и призвать водителей категорически отказаться от управления транспортом в состоянии опьянения. Помимо административной ответственности за подобное вождение грозит ещё и наказание за нарушение самоизоляции.

Если видите пьяного водителя, звоните **8(3519)20-90-14**. Это дежурная часть ГИБДД. В заключение добавлю, что в прошлом году судами было рассмотрено около ста уголовных дел, по которым проходили нетрезвые водители. Многие были приговорены к обязательным работам, некоторые лишены свободы и права заниматься деятельностью, связанной с управлением транспортными средствами.

Татьяна Бородина

COVID-19

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА **8-800-555-49-43**

ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



Для того чтобы COVID-19 не распространялся дальше, гражданам, у которых был контакт с больными или тем, кто вернулся из путешествия или был в командировке, необходимо сообщить о своем возвращении в штаб по борьбе с коронавирусной инфекцией вашего региона и соблюдать карантин у себя дома 14 дней.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?



- Не выходить из дома весь период карантина, даже для того чтобы получить посылку, купить продукты или выбросить мусор;
- по возможности находиться в отдельной комнате;
- пользоваться отдельной посудой, индивидуальными средствами гигиены, бельем и полотенцами;
- приобретать продукты и необходимые товары домашнего обихода дистанционно онлайн или с помощью волонтеров;
- исключить контакты с членами своей семьи или другими лицами;
- использовать средства индивидуальной защиты и дезинфицирующие средства (маска, спиртовые салфетки).

ПОЧЕМУ ИМЕННО 14 ДНЕЙ?

Две недели карантина по продолжительности соответствуют инкубационному периоду коронавирусной инфекции – времени, когда болезнь может проявить первые симптомы.

ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА?



- мыть руки водой с мылом или обрабатывать кожными антисептиками - перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения туалета;
- регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку с применением средств бытовой химии с моющим или моюще-дезинфицирующим эффектом.

ЧТО ДЕЛАТЬ С МУСОРОМ?

Бытовой мусор нужно упаковать в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрыть и выставить за пределы квартиры. Утилизировать этот мусор можно попросить друзей, знакомых или волонтеров.

Ретроспектива

Апрель – сезон трофеев «Металлурга»

Все свои победы в сериях плей-офф отечественного хоккея Магнитка официально оформляла в середине весны

«Наш спорт надо вернуть! Я устал смотреть бейсбол, которому четырнадцать лет», – воскликнул недавно Дональд Трамп. Подобные слова вслед за американским президентом готовы повторить болельщики всего мира, оставшиеся без любимых телевизионных трансляций и спортивных соревнований из-за угрозы распространения коронавирусной инфекции COVID-19.

Но пока ситуация складывается таким образом, что издания и телеканалы всего мира по-прежнему вынуждены не информировать свою аудиторию о новых спортивных событиях, а лишь вспоминать яркие моменты минувших лет. Магнитогорским любителям хоккея тоже есть что переверосить в уголках своей памяти и разнообразить «карантинные» будни. Тем более, что «Металлург» шесть раз побеждал в серии плей-офф, и поскольку венец внутреннего сезона приходится на второй летний месяц, все эти победы состоялись в апреле. Трижды хоккейная Магнитка выиграла плей-офф в рамках суперлиги чемпионата России, дважды – в розыгрыше Кубка Гагарина, однажды – в розыгрыше Кубка страны.

Валерий Белоусов, под руководством которого «Металлург» три раза побеждал в серии плей-офф, остаётся клубным рекордсменом среди главных тренеров.

Первый триумф

Двадцать два года назад «Металлург» завоевал свой первый трофей на высшем уровне. Наверное, именно тогда хоккей в городе стал основной приметой времени, всеобщим, повальным увлечением.

24 апреля 1998 года наша команда во Дворце спорта имени И. Х. Ромазана разгромила московское «Динамо» со счётом 6:1, выиграла финальную серию Кубка России с результатом 3:1 и впервые стала обладателем трофея, который затем завоёвывала ещё пять раз. Правда, дважды этот кубок стал как бы «довеском» к Кубку Гагарина.

Уже первые минуты той исторической встречи, состоявшейся двадцать два года назад, не предвещали динамовцам ничего хорошего. Выстояв в самом начале игры в меньшинстве после удаления Андрея Кудинова, «Металлург» затем прочно обосновался в зоне защиты гостей. Москвичи немного растерялись, не успевали следить за перемещениями хозяев и, как следствие, стали ошибаться и нарушать правила. Первые же удаления стоили «Динамо» двух пропущенных шайб. Сначала «выстрелил» от синей линии самый результативный в ту пору защитник Владимир Антипин, а через минуту словно под копирку точно такой же меткий бросок сделал Сергей Тертышный.

Дважды реализовав численное преимущество и создав прочный задел, магнитогорцы уверенно взяли нити игры в свои руки. Хладнокровие не изменило «Металлургу» ни на секунду. Команда чётко и слаженно действовала в обороне, постоянно держала на напряжении вратаря и защитников москвичей в нападении и уверенно приближалась к победе. Фиаско динамовцев с каждой минутой казалось все более и более неизбежным. И когда в начале заключительного периода Владимир Антипин забросил свою вторую шайбу в матче и довел счет



Золотые» матчи «Металлурга»

Дата	Соперник	Город	Счёт	Автор золотого гола
Кубок России				
24. 04. 1998	«Динамо» М	Магнитогорск	6:1	С. Тертышный (8.24)
Чемпионат России				
15. 04. 1999	«Динамо» М	Москва	4:2	А. Корешков (48.25)
06. 04. 2001	«Авангард» О	Омск	3:1	А. Зоткин (24.03)
13. 04. 2007	«Ак Барс» Кз	Казань	2:1	Я. Марек (52.37)
Кубок Гагарина				
30. 04. 2014	«Лев» Прага	Магнитогорск	7:4	С. Мозякин (43.10)
19. 04. 2016	ЦСКА М	Москва	3:1	К. Ли (38.57)

до 4:1 (во второй двадцатиминутке команды обменялись голами), стало окончательно ясно: разгрома гостям не избежать.

Фантастически сложившийся для «Металлурга» сезон и завершился для него фантастически. К серебру чемпионата магнитогорцы добавили золото Кубка страны.

Финальный аккорд в Лужниках

Спустя год, когда серия плей-офф стала завершающей частью чемпионата страны, «Металлург» вновь одолел московских динамовцев в финале, на этот раз с общим счётом 4:2.

Золотой для Магнитки матч состоялся в легендарном столичном Дворце спорта «Лужники».

Ещё после пятой финальной встречи отметившийся в том матче двумя голами Валерий Карпов заявил однозначно: «Лучше заканчивать серию через два дня, в Москве». И на шестой поединок «Металлург» вышел только с одной мыслью – о победе.

Выстояв дважды в меньшинстве в самом начале встречи, магнитогорцы, уже в равных составах, организовали острую контратаку, которая завершилась голом. Валерий Карпов из-за ворот выдал идеальный пас на «пятак» Сергею Гомоляко, и тот хладнокровно переправил шайбу в сетку.

Вскоре в меньшинстве вынуждены уже были обороняться хозяева. И вот они-то, в отличие от магнитогорцев, отстоять свои ворота не смогли. Равиль Гусманов прорвался по правому флангу атаки, бросил, шайба попала в голкипера Ильдара Мухометова, упала на лёд, остановилась на самой «ленточке» (так на хоккейном «сленге» называют линию ворот), и уж оттуда лучший бомбардир того чемпионата Евгений Корешков протолкнул её в ворота.

Преимущество в две шайбы обеспечило тот запас прочности, упустить который «Металлург» в подобной ситуации уже не мог. Не смущили магнитогорцев ни ответная шайба динамовцев, ни их натужные попытки переломить ход встречи, ни реакция трибун, стремившихся помочь своей громовой поддержкой любимому «Динамо».

Развязка наступила в середине третьего периода. На 49-й минуте, когда «Металлург» имел численное преимущество, защитник Андрей Соколов мощно бросил издали, шайба пролетела мимо ворот, отскочила от борта, и Александр Корешков добил её в сетку. А на 54-й – виртуозную технику владения клюшкой продемонстрировал Сергей Гомоляко – он получил шайбу на синей линии, оглянулся назад, одним движением руки «убрал» со своего пути защитника, вошёл в зону гостей и кистевым броском отправил шайбу мимо динамовского вратаря – 4:1.

После этого в победе наших хоккеистов уже никто не сомневался. Даже гол динамовца Прокопьева на 57-й минуте хоть немного и «встряхнул» переполненные трибуны, спасти хозяев уже не мог. «Металлург» хладнокровно и без особых осложнений довёл матч до победы, досрочно выиграл финальную серию и впервые в своей биографии стал чемпионом страны.

Семнадцать мгновений весны

6 апреля 2001 года в Омске события в шестом матче финальной серии чемпионата страны, который в случае победы «Металлурга» становился для него золотым, с самого начала развивались по сценарию главного тренера Валерия Белоусова. Он был уверен, что Магнитка победит, если его хоккеисты сдержат стартовый натиск «Авангарда»,

если выстоят первый период, если поймают омичей на контратаке и забросят одну-две шайбы. И дал установку: играем от обороны – не красиво, а на результат.

После двух периодов «Металлург» уверенно вёл в счете – 2:0. Все попытки «Авангарда» забросить хотя бы одну шайбу были пресечены на корню, а две контратаки магнитогорцев пробили бреши в обороне хозяев. Переполненный зал, поначалу неистово поддерживавший своих, постепенно стих. И почти смирился с тем, что в этот вечер неминуемо победят гости.

Надежда затеплилась у хозяев в начале третьего периода, когда одну шайбу они все-таки отыграли. Омичи собрали последние силы и пошли на штурм. Напряжение достигло апогея на последней минуте, когда «Авангард» заменил голкипера шестым полевым игроком. Оборона «Металлурга» трудилась в поте лица. Но Андрей Кудинов выбросил шайбу из своей зоны. Она полетела через всю площадку, к ней устремился Сергей Осипов, догнал на самой линии ворот и броском с нулевого угла отправил в пустую «рамку» – 3:1. Всё! До победы осталось доиграть 17 секунд.

Валерий Белоусов стоял и по сердцу отсчитывал эти «17 мгновений весны». А когда, наконец, прозвучала сирена и все его хоккеисты выскочили на лёд, чтобы поздравить друг друга с победой, сел на опустевшую скамейку, обхватил руками голову и... из глаз наставника, словно снимая гигантское напряжение, полились слёзы...

«Металлург» второй раз стал чемпионом России, выиграв финальную серию со счётом 4:2.

Золотой ответ Яна Марек

Свой третий титул чемпиона России Магнитка добыла 13 апреля

2007 года в Казани, выиграв пятый финальный матч у «Ак Барса» и победив в серии – 3:2.

Очередные золотые строки в клубной биографии «Металлург» начал чеканить в первом периоде. Гол Виталия Атюшова в большинстве обеспечил нашей команде микроскопический перевес и уверенность в своих силах. Блестяще играл в воротах голкипер Трэвис Скотт, самоотверженно сражались полевые игроки, до хрипоты кричал на «капитанском мостике» главный тренер Фёдор Канарейкин.

В третьем периоде «барсы» всё-таки отыгрались благодаря шайбе Ильи Никулина, но тут же – через 1 минуту и 22 секунды – получили в ответ выпад Яна Марек – 2:1! Гол чешского форварда и стал для «Металлурга» золотым.

Не «львиная» доля

Самый поздний в сезоне золотой матч «Металлург» сыграл 30 апреля 2014 года, когда на своей арене в седьмом поединке финальной серии Кубка Гагарина одолел пражского «Льва» со счётом 7:4 и впервые завоевал главный трофей КХЛ.

Половина встречи прошла под знаком игры в догонялки: хозяева дважды благодаря голам Франсиса Паре и Евгения Бирюкова выходили вперёд – игроки чешского клуба сравнивали счёт. Однако «Металлург», вдохновлённый великолепной игрой в воротах Василия Кошечкина, всё-таки сделал решающий рывок – четыре шайбы подряд, заброшенные по очереди Ярославом Косовым, Яном Коваржем, Сергеем Мозякиным и Данисом Зариповым, фактически гарантировали Магнитке победу. И хотя под занавес «Лев» сократил отставание до двух голов и в концовке пошёл на штурм, заменив голкипера полевым игроком, золотая точка осталась за «Металлургом»: за девять секунд до сирены Михаил Юнков установил окончательный счёт.

Главный тренер магнитогорского клуба Майк Кинэн стал первым в истории канадским наставником, выигравшим Кубок Гагарина и российский национальный чемпионат.

Закольцевали композицию

Золотой поединок четырёхлетней давности, принесший «Металлургу» второй в его биографии Кубок Гагарина, магнитогорские любители хоккея наверняка ещё хорошо помнят.

19 апреля 2016 года в Москве наши хоккеисты одолели ЦСКА – 3:1. Автором золотого гола стал канадский защитник Крис Ли, отличившийся на 39-й минуте. А дубль удался Евгению Тимкину. Именно он открыл счёт на тринадцатой, ставшей несчастливой для хозяев, минуте, а за 43 секунды до сирены закольцевал «композицию», отправив шайбу в пустые ворота столичных армейцев.

Второй раз в своей истории «Металлург» стал чемпионом, сменив в начале чемпионата главного тренера. Причём, что любопытно, оба раза президент клуба Виктор Рашников отправил в отставку канадских наставников. В сезоне 2006–2007 вместо Дэйва Кинга был назначен Фёдор Канарейкин, а спустя девять лет Майка Кинэна на посту «главкома» заменил Илья Воробьёв.

Владислав Рыбаченко

30Ж

Повысить свой иммунитет

Сегодня, чтобы сохранить здоровье, важно соблюдать самоизоляцию, строго следить за личной гигиеной и социальным дистанцированием. Однако нельзя забывать и о способах поддержать свой иммунитет, актуальных во все времена.

Врач-инфекционист Илья Акинфиев в беседе с журналистами телеканала «Звезда» рассказал, что лекарства для поддержки или повышения иммунитета используются только для лечения заболеваний, а польза препаратов для профилактики ОРВИ, которые продаются в аптеках, является чаще всего маркетинговым ходом.

Для того, чтобы во время самоизоляции поддержать иммунитет, необходимо часто проветривать помещение. Акинфиев отметил важность здорового сна, для которого необходимы удобная кровать и матрас, а также правильное освещение.

Также, по словам врача, важно и правильное питание. Он посоветовал увеличить количество фруктов и овощей в рационе. Кроме того, нужно соблюдать физическую активность и избегать длительного сидения на диване или лежания на кровати. Это, по словам Акинфиева, может усугубить хронические заболевания и ухудшить иммунитет.

Антибиотики

Самолечение недопустимо

Эксперты подчёркивают, что на фоне распространения инфекционных заболеваний растёт применение антибиотиков. Это повышает риск развития устойчивости патогенов.

Комментирует Роман Козлов, главный внештатный специалист Минздрава по клинической микробиологии и антимикробной резистентности, руководитель Сотрудничающего центра ВОЗ по укреплению потенциала в сфере надзора и исследований антимикробной резистентности: «Назначение антибиотиков при вирусных инфекциях, к которым относится и грипп, является неправильным. Они не предотвращают развития осложнений, а только могут привести к росту резистентности бактерий».

В идеале, считает Роман Козлов, любому назначению антимикробных препаратов должно предшествовать индивидуальное микробиологическое исследование. Однако во многих случаях, особенно на амбулаторно-поликлиническом этапе, это реализовать невозможно. Поэтому и проводятся исследования структуры и чувствительности к антимикробным препаратам возбудителей тех или иных инфекций – они позволяют клиницистам назначать или не назначать антибиотики с учётом полученных данных.

Сегодня в Российской Федерации имеется более 200 антимикробных препаратов, самая многочисленная группа которых представлена антибиотиками. В последние годы по ряду причин количество новых антимикробных препаратов существенно снизилось. Однако сегодня благодаря усилиям различных государств, включая Российскую Федерацию, разработаны программы стимулирования создания новых антибиотиков.

Прогресс

На прошлой неделе магнитогорское НПО «Андроидная техника», получившее мировую известность благодаря разработке первого антропоморфного робота FEDOR, побывавшего в космосе, презентовало новую линейку робототехнических систем, на этот раз – медицинского назначения. Очерёдные разработки магнитогорцев адаптированы для помощи медперсоналу и помогают в борьбе с распространением коронавируса.

Презентация прошла в рамках онлайн-конференции, организованной информационным агентством ТАСС. В ней приняли участие крупнейшие российские разработчики в области робототехники. НПО «Андроидная техника» представила современные решения для борьбы с вирусом и помощи врачам. По словам магнитогорских разработчиков, созданные ими роботы имеют широкий спектр применения, в частности, они могут использоваться для предотвращения распространения коронавируса в общественных, административ-

Душевное здоровье

Оптимистам карантин не страшен

Режим самоизоляции отрицательно влияет и на здоровых людей



Юлия Стольникова

В условиях карантина в стрессовые состояния впадают не только больные, страдающие психическими отклонениями, но и здоровые люди. Как бороться с депрессией, тревогой и куда обратиться, если у родных стали проявляться панические настроения? Ответы на эти вопросы в интервью с главным врачом психоневрологической больницы № 5 Юлией Стольниковой.

– Прежде отмечу, что больных в стационаре сейчас гораздо меньше. В условиях карантина мы были обязаны выписать пациентов, перенесли их лечение на более поздний срок. Что касается особенностей пребывания в самоизоляции, то выделила бы несколько аспектов, связанных с психическими расстройствами. Они касаются, во-первых, состояния наших подопечных. Ограничение контактов для людей с психическими заболеваниями чревато обострением болезни. Воздействие массовой информации о возможной опасности убеждает человека, что он или может заразиться, или уже болен. Недавний случай – яркий тому пример: человек явился в поликлинику и, стоя в очереди в регистратуру, громко объявил, что он инфицирован COVID-19. Женщина, стоявшая рядом, от страха упала в обморок.

Много больного изолировали и выяснили, что человек не имел контактов с людьми, приехавшими из-за рубежа. Более того, риск заражения минимален, поскольку мужчина живёт изолированно, в маленькой деревушке. Оказалось, он состоит на учёте – находится на диспансерном наблюдении у психиатра. Сейчас он госпитализирован.

Во-вторых, режим самоизоляции влияет и на здоровых людей. Могут появляться невротические расстройства и панические атаки: возникает чувство внезапной тревоги, страха. Такие состояния кратковременны, а тревожные расстройства длятся дольше. Они также связаны со страхом заражения и самого человека, и его родных. На этой почве могут возникнуть депрессивные расстройства: ухудшение настроения, нарушение сна, аппетита, появление апатии.

Кроме того, самоизоляция чревата расстройством адаптации и посттравматическими стрессовыми расстройствами. Может наблюдаться агорафобия – боязнь толпы – либо, напротив, клаустрофобия – боязнь ограниченного пространства. В этих случаях человек нуждается в лечении у психиатра, психотерапевта, поскольку не всегда с подобными состояниями психики можно справиться самостоятельно. Иногда приходится проводить не только психокоррекцию, но и подключать медикаментозную терапию.

Во время самоизоляции и дистанционной работы появляется опасность злоупотребления алкоголем. Подчеркну, спиртное не лечит, не служит профилактическим средством от пандемии, напротив, алкоголь снижает иммунитет, усугубляет психические расстройства.

Третий аспект касается состояния здоровых людей, которые испытывают психологические проблемы, не выходящие за грань патологии. Находясь дома, горожане скучают, чувствуют себя одинокими, ненужными, настроены на негативное развитие событий. Приплюсуем сюда гиподинамию, которая приводит к вялости, апатии. Похожее состояние можно скорректировать самостоятельно либо проконсультироваться со специалистами. Самодостаточные, здоровые люди всегда находят занятия по душе, настроены оптимистично, с пользой проводят время.

– Юлия Николаевна, есть ли прогнозы на перспективу?

– Рост невротических расстройств и панических атак. Пока действует режим самоизоляции, это не столь заметно. Но после окончания карантина, думаю, количество людей, которые придут к психиатрам за помощью, возрастёт. Уже сейчас есть единичные случаи обращения в диспансер с жалобами.

– Куда обратиться, если родственники заметили у близкого человека тревожные симптомы?

– На информационном сайте больницы есть номер телефона доверия: **27-20-55**. Дежурные психологи посоветуют, к какому доктору обратиться. В диспансере по адресу: **Уральская, 36** врачи-психиатры принимают звонки по телефону: **22-10-30**. В отделении постоянно находится дежурный врач, если здоровье вызывает опасение, человека могут госпитализировать. В больнице работает дневной стационар. Если у человека приступ сильной тревоги, то выезжает скорая помощь. Это состояние сопровождается повышенным давлением, сердцебиением, одышкой. Можно обратиться в администрацию больницы, которая находится по адресу: **улица Рабочая, 53**, телефон: **27-20-02**. Во всех подразделениях медицинского учреждения строго соблюдается санитарно-эпидемиологический режим, постоянно проводится дезинфекция.

Ирина Коротких

Адаптированы для нужд медицины

Магнитогорские роботы встают на борьбу с COVID-19

ных местах, на производственных предприятиях и в образовательных учреждениях. Специальной компетенции для управления роботами не требуется, управление будет осуществляться на уровне мобильного приложения.

«COVID-19 – это своего рода катализатор изменения экономической парадигмы. Он выражается, с одной стороны, во введении карантинных мер, дополнительной нагрузке на мировую экономику, рецессии целой группы отраслей. Но, с другой стороны, как следствие, происходит повсеместное внедрение автоматизации и роботизации», – приводит слова исполнительного директора НПО «Андроидная техника» Евгения Дудорова официальный сайт правительства Челябинской области.

Главный врач АНО «Центральная клиническая медико-санитарная часть» Максим Домашенко под- держал магнитогорских разработ-

чиков: «Всё, что можно роботизировать, необходимо делать, на мой взгляд, уже сейчас. Существует слишком много вещей, которые зависят от интуиции врача, рук врача, навыков врача. Но есть и вещи, которые автоматизируются: записи в историю болезни, назначения, коммуникации между врачом и пациентом, разные управления, контролируемые особенно стереотипными параметрами, выдача лекарств и ещё многие задачи».

В линейку робототехнических систем медицинского назначения, представленную магнитогорскими разработчиками, входят четыре модификации, предназначенные для диагностики состояния здоровья пациентов, ведения дистанционного контроля и консультирования, помощи пациентам, ведения контроля соблюдения больничного режима, раздачи медикаментов и пищи, дезинфекции воздуха в помещении, а также для поддержки и

повышения морального состояния пациентов (путём предоставления им возможности удалённого общения с близкими и обеспечения учебно-развлекательного контента). В этих системах используется разработанное специалистами НПО «Андроидная техника» программное обеспечение «Олимп», улучшающее коммуникацию пациента с врачом.

Как гласит официальный сайт предприятия, разработки «Андроидной техники» применяются в сферах образования, медицины и освоения космоса. За десять лет компания разработала более 50 робототехнических систем и комплексов различного назначения, часть из них производится серийно. НПО «АТ» является обладателем охраняемой интеллектуальной собственности (более 15 патентов), выполняет работы, заказчиками которых выступают Минпромторг России, Минобороны РФ, Миноб-

рнауки РФ, Минздрав РФ, Фонд перспективных исследований, Федеральная служба безопасности, ГК «Роскосмос», ГК «Ростех», ГК «Росатом», крупнейшие предприятия ОПК и другие предприятия.

Нашли своё применение разработки предприятия и в сфере искусства. Так в нашумевшем фантастическом триллере «Аванпост» (16+), снятом в прошлом году, использована не бутафория, а настоящие биоморфные робототехнические платформы и экзоскелетные комплексы, разработанные и произведённые НПО «Андроидная техника». Биоморфные платформы произведены ранее в рамках работ по научно-техническому заделу, а экзоскелеты являются серийной продукцией научно-производственного объединения. Консультантом фильма по технологиям будущего выступил советник генерального директора НПО «Андроидная техника» Владимир Белый.

Детский травматизм

Безнадзорность рядом со взрослыми

Постоянное внимание и контроль,
а также совместный досуг помогут предотвратить беду



Дмитрий Рухмалёв

Отдел по делам несовершеннолетних городской администрации бьёт тревогу по поводу детского травматизма. Это касается и подростков, и совсем крох. Вроде бы говорить об увеличении количества травм не приходится, но и меньше тоже их не становится. Хотя, казалось бы, пока дети учатся дистанционно, а родители работают удалённо, всё под контролем.

Резонансная история

Вопиющий случай – падение из окна третьеклассника коррекционного учебного заведения. Обычно такое происходит с малышами. Мама, младший воспитатель в детском саду, вечером оставила сына с бабушкой-пенсионеркой, а на следующий день случилась беда. У всех членов семьи есть проблемы со здоровьем. Бабушка может без причины выйти в подъезд и стучать в двери к соседям. Вероятно, поэтому мать, уходя, закрыла квартиру на ключ, а дома ключей не оставила.

Со слов бабушки, активный и самостоятельный внук захотел посмотреть, не возвращается ли мама, но, так как дверь открыть не смог, подставил стул к окну и высунул до пояса в открытую форточку. Бабушка попыталась втащить его в комнату, но не удержала мальчика, и он выпал на улицу. Сама она выйти из квартиры не смогла. Прохожие вызвали карету скорой помощи, которая до-

ставила ребёнка в реанимационное отделение Центра материнства и детства.

Сотрудники правоохранительных органов разыскали маму мальчика только к вечеру. В нерадивом отношении к материнским обязанностям она до сих пор не была замечена, спиртным не злоупотребляет. Женщина привлечена к административной ответственности.

Сейчас ребёнок находится в сознании в стабильно тяжёлом состоянии, получает всё необходимое лечение. Страшно представить, что было бы, если бы рядом не нашлось отзывчивых людей и помощь не оказана своевременно.

«Дом» не значит «безопасность»

Увы, этот случай далеко не единственный, когда дети получают травмы дома (имена ребят изменены).

Двухлетняя Яна получила ушиб мягких тканей головы, родители обратились к врачам на следующий день, назначено амбулаторное лечение. К счастью, обошлось без серьёзных нарушений здоровья. Но не лишне будет напомнить: если ребёнок ударился головой, рентгеновский снимок нужно делать как можно скорее, чтобы своевременно начать лечение, иначе последствия травмы могут стать необратимыми.

Анюта, которой всего годик и три месяца, получила ушиб лба с гематомами. Девочка осмотрена врачами, проходит амбулаторное лечение.

Очень неудачно упал шестилетний Анвар – перелом левой плечевой ко-

сти. Но если мальчишкам его возраста свойственно активно двигаться и предотвратить травмы крайне сложно, то гораздо труднее найти оправдание родителям четырёхмесячного Сашеньки. Ушиб лица, закрытый перелом носа... Сердце кровью обливается, когда думаешь: а ведь этого можно было избежать.

Фактор риска – и двухъярусные кровати. Безусловно, они помогают экономить пространство, но сколько малышей с них падают! Даше в её неполные четыре годика на месте не сидится, итог – перелом левой лучевой кости. Такое же амбулаторное лечение, только по поводу перелома правой лучевой кости, назначено трёхлетнему Ильгизу.

Дошколята любят лазать по мебели, выдвигать ящики и вставлять на них, карабкаться на откиннутые крышки духовок. Главная опасность – даже не в возможном падении малыша, а в том, что на него может упасть тяжёлый предмет. Так, на двухлетнего Алёшу упал комод. Мальчик получил ушиб грудной клетки и брюшной стенки. Врач ребёнка осмотрел, но от госпитализации родители отказались. Как отказались и родители трёхлетнего Артёма, глотнувшего 70-процентной уксусной кислоты. Будем надеяться, взрослые продолжат лечение пострадавших детей на дому в контакте с медиками, ситуации ведь крайне опасные.

Ещё один источник травм – огонь, а чаще кипяток. Двухлетний Айдар ошпарил руку, диагностирован ожог I-II степени, назначено амбулаторное лечение. Лечение ожогов, особенно когда это касается детей, ни в коем случае нельзя проводить самостоятельно.

Улица – зона риска

В дни самоизоляции, когда сознательные горожане стараются проводить время в своих домах и квартирах, увеличилось число травм домашних, но меньше уличных травм, констатируют специалисты отдела по делам несовершеннолетних. От этого не становится менее драматичной история семилетней Оли. Девочка играла на улице, на детской площадке, упала с двухметровой высоты, госпитализирована в отделение реанимационной хирургии. Диагноз: ушиб головного мозга, перелом теменной кости справа.

Начальник отдела по делам несовершеннолетних Любовь Щербуняева говорит:

– Постоянно повторяю: за дошкольниками и тем более детками ясельного возраста контроль нужен ежеминутно. Но и подростки должны быть в зоне внимания. Чем они заняты? Нужна ли им помощь в организации дистанционного обучения? Чем занять тинейджеров, чтобы их энергия не выплеснулась в негативном направлении?

Риск роста подростковой преступности в дни, когда закрыты учебные заведения, Дома творчества, спортивные секции и досуговые центры, велик. Если уж психологи отмечают повышенную тревожность, раздражительность, агрессивность у взрослых, то что говорить о подростках, чья психика только формируется.



Любовь Щербуняева

Елена Лещинская

Порядок

Любите свой город

В Магнитогорске не прекращается работа по наведению порядка и благоустройству города. Все дорожные службы активно убирают от грязи и мусора улицы и прилегающие территории.

Во время режима самоизоляции выходить из дома разрешено на расстояние до 100 метров – этого расстояния достаточно, чтобы донести мусорный пакет до мусорного бака. Однако есть люди, которые оставляют ТКО в неположенных местах. В последнее время участились случаи, когда жители выбрасывают отходы из окон или оставляют целые пакеты возле подъездов и на прилегающих территориях, не доходя до контейнерной площадки буквально 30–50 метров.

В ходе инспектирования внутриквартальных территорий регулярно выявляются факты сброса и складирования бытового мусора в неустановленных местах.

«Есть такая поговорка – чисто не там, где убирают, а там, где не сорят, – отметил глава администрации Правобережного района Александр Леднев. – Считаю, каждому нужно пересмотреть своё отношение к чистоте. Каждая выброшенная бумажка – это мелочь, а в совокупности получается большая куча отходов. Сейчас, во время режима самоизоляции, мусора, к сожалению, становится ещё больше. Нужно понимать, что чистота города – это наша общая ответственность».

Акция

«Письмо деду»

На Урале стартовал патриотический проект, в котором могут принять участие все желающие.



Организаторы предлагают написать письмо своему родственнику, который воевал на фронте, трудился в тылу или восстанавливал города и села из руин. Участникам нужно рассказать о сегодняшнем дне, о том, как изменилась жизнь, чем сейчас живёт юное поколение, и, главное, сказать слова благодарности за жизнь и мирное небо над головой.

Самые трогательные истории станут частью документального фильма Свердловской киностудии, посвящённого 75-летию Великой Победы.

Акцию «Письмо деду» организовали аппарат полномочного представителя президента Российской Федерации в Уральском федеральном округе, Свердловская киностудия и форум о новой медиакультуре «Мёд».

Оставить послание можно на сайте UrfoDoma.RF. Письма принимаются до 17 мая включительно.

Волонтеры

Культурные реалии

В рамках программы «Волонтеры культуры», которая входит в национальный проект «Культура» и федеральный проект «Творческие люди», Государственный исторический музей Южного Урала объявляет набор волонтеров для участия в онлайн-проекте «Лучше с музеем!».

Стать медиаволонтером может любой желающий при наличии компьютера или другого гаджета с выходом в Интернет. В первую очередь добровольцам нужно будет продвигать выставки и мероприятия учреждения в социальных сетях, а именно при помощи репостов, написания комментариев и аннотаций. В перспективе у них появится возможность принять участие в различных музейных мероприятиях.

«Запуск проекта мне кажется своевременным в период карантина. В условиях самоизоляции и ограничений времяпрепровождение сотен тысяч людей сводится к интернет-общению и онлайн-досугу. Медиаволонтеры помогут им наполнить жизнь интересной и полезной информацией», – прокомментировал министр культуры Челябинской области Алексей Бетехтин.

Те, кто присоединится к проекту «Лучше с музеем!», получат сертификаты участников волонтерского движения от Государственного исторического музея. Для этого необходимо связаться с куратором проекта Мариной Комаровой по адресу электронной почты: metod.chelmuseum@yandex.ru.

Имена

Парторг, сталевар, комбат

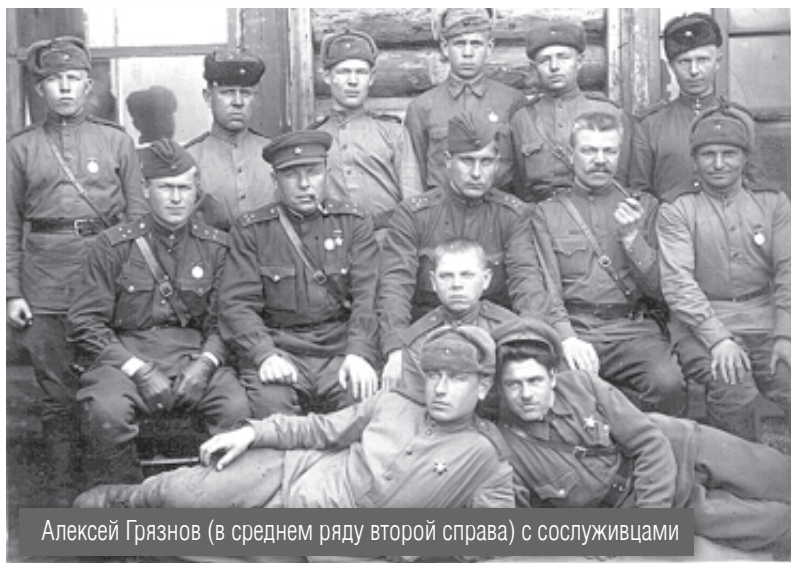
Уходящая эпоха оставила нам не просто перечень исторических событий и личностей, но и насыщенную эмоциями память о победах, поражениях и замечательных людях



Алексей Грязнов с семьёй



Сталевар Алексей Грязнов



Алексей Грязнов (в среднем ряду второй справа) с сослуживцами

Алексей Николаевич Грязнов родился 30 марта 1903 года в Белорецке в Нижнем селении в семье рабочего-волочищника.

– Дети росли в строгом домашнем, – вспоминает племянница Алексея Грязнова Нина Дмитриевна Попова. – Пообедав, благодарили родителей, кланяясь им низко в пояс.

Окончив два класса школы, Алексей с десяти лет начал трудиться грузчиком в магазине у купца Сапунова, затем истопником у подрядчика за три рубля в месяц. В голодном 1921 году умерла мать. В это время Грязнов уже работал наборщиком сифонов в мартеновском цехе. В 1922-м он женился на Клавдии Ефимовне Чертоусовой. С 1925 по 1929 годы проходил срочную службу в пограничном отряде Кронштадта, дважды был поощрён отпусками на родину. Там же вступил в ВКП(б). После службы вернулся в Белорецк на завод. Оценив прямооту, честность и общительный характер Алексея, рабочие избрали его секретарём заводского парткома. В воспоминаниях о Грязнове той поры зафиксировано несколько эпизодов.

Вот новый парторг в матросской тельняшке стоит под самым сводом восстанавливаемого после пожара цеха на узкой балке и руководит установкой очередной фермы. Народ только ахает: вот бедовый! Или ещё один случай: субботник по заготовке дров. Грязнов шагает впереди всех под марш собственной гармошки.

На митинге по случаю открытия на заводском пруду водной станции, построенной по его же инициативе, Алексей говорит председателю завкома: «Объяви в рупор, что первым с вышки будет прыгать секретарь парткома Грязнов». И не успел тот сообразить, шутит он или говорит серьёзно, как Алексей уже ласточкой полетел в воду.

По словам троюродного племянника Александра Грязнова – разговор состоялся летом 2002 года – в Магнитогорск Алексей уехал не совсем по своей воле. Кто-то из недругов, по всей вероятности, навёл на Грязнова чекистов. И когда те пришли его арестовывать, Алексей вытащил пистолет и сказал, что

сделать это может только секретарь горкома партии Гришкан – в то время первый руководитель города и района. Двое чекистов в форме и с винтовками немного потоптались у порога в растерянности и ушли согласовывать вопрос со своим начальством и Гришканом. Алексей же, не мешкая, ушёл в Магнитогорск на строительство металлургического комбината. О Магнитке в соседнем Белорецке, опережая бодрые газетные статьи, шла дурная слава – там люди тысячами гибли от недоедания, тифа, инфекционных болезней. Знал, что поселят в барак и лопату в руки дадут, но всё же тронулся в дорогу. Такой у него был неугомонный характер. Шёл 1934 год.

– В эти годы на Уфимской улице отец купил для него дом, – говорит Нина Попова. – Но Алексею не пришлось в нём жить. Лишь после войны его семье, жене и приёмной дочери, дали однокомнатную квартиру в Магнитке на улице, названной его именем.

Первым делом недавний секретарь парткома поступил чернорабочим в мартеновский цех, окончил курсы сталеваров и стал первым подручным на 11-й печи у Григория Боброва. У того было чему поучиться, и сталевар был не в обиде – подручный попался спокойный, толковый. Едва осмотрелся, начал всех будоражить: «Давай, Гриша, одиннадцатую ударной сделаем, надо скоростные плавки варить».

Его бригада одной из первых в цехе начала выдавать скоростные плавки и включилась в стахановское движение

В 1936 году Алексей Грязнов внёс предложение перевести 150-тонные мартеновские печи на тяжёлые 250–300-тонные плавки и блестяще осуществил эту идею. Он первым в стране получил звание сталевара-мастера Советского Союза.

С 1934 по 1940 годы Алексей Грязнов избирался в райком, горком и обком партии. Вест о начале войны застала его в Белорецке, в гостях у отца. Он тут же засобирав-

ся в дорогу, сказав, что не может отдыхать в тяжёлое для страны время, и вскоре добровольцем ушёл на фронт. Попал в Амурскую флотилию, в 1942 году был отправлен на Ленинградский фронт комиссаром батальона морской пехоты. В 1943 году Алексей Николаевич попал в госпиталь. Когда к нему вернулось сознание, врач сказал: «Вы счастливый, пуля прошла рядом с сердцем». После лечения на комиссии председатель обратился к Грязнову: «А, наш знаменитый сталевар! Вы показали себя в боях не хуже, чем у мартена. Кем бы вы теперь хотели быть?»

– Командиром батальона, если пошлёт.

– Товарищ Грязнов, вы были ранены. Не поехать ли вам обратно на завод? С больной рукой сталеваром будет трудно, зато мастером сможете.

Промолчал Грязнов. Промолчали и члены комиссии. И послали его на курсы комбатов. Вновь фронт, Карельский перешеек. Снова ранение. Тогда от его батальона осталась горстка бойцов. Осколок засел глубоко в груди. Доставать его было опасно. Так и ходил в бой, отказываясь от госпиталя. 11 сентября 1944 года Алексей Грязнов погиб у эстонской деревни Пикасилла. Награждён медалью «За оборону Ленинграда».

В 1976 году в Магнитогорске появился памятник А. Н. Грязнову архитектора В. С. Пономарёва, именем воина названа одна из улиц Правобережного района, на фасаде дома № 1 установлены мемориальная доска и барельеф с изображением знатного сталевара. Музей школы № 63 бережно хранит материалы о жизни и гибели А. Н. Грязнова. Есть улица его имени и в Белорецке – выезд из Нижнего селения на телевышку.

Алексей Грязнов был любознательным, начитанным, инициативным и энергичным парнем. Тяжело воспринимал обычный чиновничий вопрос: какое у вас образование?

«Будто натыкаюсь на ржавую проволоку», – говорил он близким о своих чувствах в такие минуты. В свободное время сочинял стихи, а во фронтовом госпитале даже написал рассказ «Русская борода».

Семьдесят шесть лет прошло с его гибели. Нет в живых жены сталевара – Клавдии Ефимовны. Уехала из Магнитогорска его дочь Галина. Но память об этом человеке хранят улицы в Белорецке и Магнитогорске, названные его именем.

Подготовил Л. Шве́ц

Имена

Рудознатец горы Магнитной

Один из лучших отечественных петрографов Александр Заварицкий был известен далеко за пределами страны

В мае 1926 года, едва сошёл снег и зазеленела уральская степь, в окрестностях станции Магнитной появилась группа чужаков под предводительством высокого сухопарого человека в светлом полотняном костюме.

Пришлые люди расположились на постой в деревянной казарме у подножия горы Атач. На лошади, запряжённой в повозку, они изредка наведывались за провизией в Магнитную и посёлок Средне-Уральский. Вскоре по станции разлетелась весть, что в округе работают геологи, а руководит ими профессор Заварицкий, который

впервые побывал в здешних местах ещё в 1912 году, после чего написал несколько научных статей о промышленном значении горы Магнитной. До поздней осени проработала геологическая экспедиция, выявляя и уточняя запасы рудного месторождения. Доклад Александра Заварицкого стал основанием для развертывания детальных разведочных работ, разработки рудника, а впоследствии – строительства Магнитогорского металлургического комбината. Написанный учёным в 1922–1927 годах трёхтомный труд «Гора Магнитная и её месторождения железных руд», по признанию специалистов, вошёл в фонд клас-

сической мировой литературы по геологии.

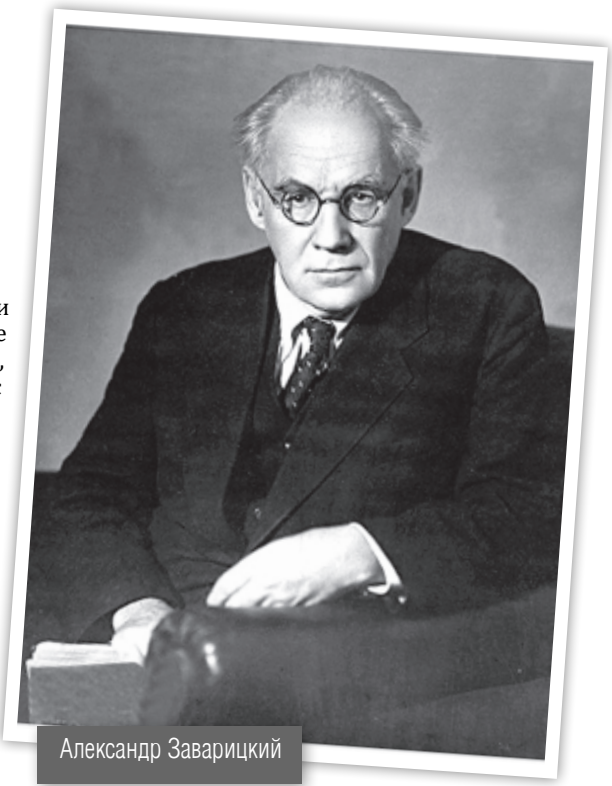
В 1926 году Уральский Совнархоз утвердил строительную площадку у горы Магнитной. В течение следующих двух лет геологи продолжали вести магнитнометрические съёмки в районе месторождения и бурили на склонах горы десятки скважин для того, чтобы наиболее точно определить запасы её кладовых. Наконец была названа окончательная цифра – 350 миллионов тонн.

В годы Великой Отечественной войны академик Заварицкий продолжал работу по поиску полезных ископаемых на Урале. Без него не

обходилось ни одно заседание по вопросам, связанным с Магниткой.

Имя Александра Николаевича Заварицкого увековечено на картах России и мира – от Арктики до Антарктики, от Урала до Камчатки и Курил.

Елена Брызгалова



Александр Заварицкий

НАВЕСЫ, ЗАБОРЫ, ВОРОТА
ОТКАТНЫЕ, РАСПАШНЫЕ
43-19-21

ТЕПЛИЦЫ
РАССРОЧКА.
Т. 454-457.

Акция! Теплицы усиленные.
По ценам прошлого года.
Т. 45-40-50.

ТЕПЛИЦЫ
с усиленным каркасом
Высокое качество
Ремонт и покрытие старых теплиц
43-10-66

ТЕПЛИЦЫ
5 видов каркасов
4 вида поликарбоната
Проезд Ковыльный, 9/1
45-14-49

Магазины *«Сеньор Помидор»*
Лук-севок: «Штутгартер», «Центурион», «Геркулес», «Ред Барон» отличного качества, от 260 руб. за килограмм.
• ул. Вокзальная, 82 • пр. Пушкина, 26/1 • пр. Ленина, 1 • пр. К. Маркса, 149/1
• пр. К. Маркса, 148 • пр. К. Маркса, 80 • ул. Советская, 191 • ул. Советская, 86

ТЕПЛИЦЫ
Усиленные с гарантией от организации.
45-68-66, 59-03-70, 49-01-46

Компания «САНИТАР»
Уничтожение клопов, мышей, клещей, сорняков, трав, дезинфекция ит.п.
Работаем с юридическими и физическими лицами. Даем гарантию. Конфиденциальность гарантируем.
www.sanitarymgn.ru
Т. 46-46-83, 8-908-086-46-83.

В добрые руки
Беременную кошку выбросили на улицу зимой. Мы приютили её в подьезде. Она родила четверых очаровательных котят. Кошечка ласковая. Будет верным другом своим хозяевам. Приучена к лотку. Помогу стерилизовать, сделать прививки. Ищем семью для кошечки и добрых хозяев для котят. Котята здоровые, уже проявляют самостоятельность. Родились 14 марта. **Обращаться по тел. 89068716909, Лариса.**
Прошу откликнуться неравнодушных людей.



ОГРАДКИ
от 700 р. за метр
59-03-70, 45-68-66.

ЖАЛЮЗИ Рулонные шторы
Более 15 лет службы
Наша цель изготовить качественные изделия по сниженным ценам, для пенсионеров с гарантией 2 года!
Пр. Ленина, 80, оф. 2. • Изделия с защитой от пыли и выгорания
ул. 50 лет Магнитки 40 • Надежные Европейские механизмы
ЖАЛЮЗИ МАСТЕР *Звоните!* Т. 8351945 55 14

БАНИ
П. Ф. «Миасские сауны»
Акция! Цена прошлого года
Т. 45-46-35

ТЕПЛИЦЫ любой сложности
ЗАБОРЫ ВОРОТА НАВЕСЫ
Качественно. Пенсионерам скидки
Т. 45-46-35.

ЖАЛЮЗИ
от 550 р./м²
Т. 59-81-21

kiosk.magmetall.ru
Электронный сервис
КИОСК

Для организации похорон работника или пенсионера предприятий Группы ПАО «ММК» родственнику или лицу, взявшему на себя обязательства по захоронению, необходимо обратиться по телефону
517-011
(круглосуточно)
для получения частичной компенсации затрат на ритуальные услуги, оказанные через компанию «ДоЛг».

Администрация, профком, совет ветеранов и коллектив цеха пути ООО «Ремпуть» скорбят по поводу смерти **БАЯНОВОЙ** Мунире Галиевны выражают соболезнование семье и родственникам.

Память жива
18 апреля 2020 года после продолжительной болезни на семьдесят втором году жизни скончалась **ПЕТУХОВА** Валентина Васильевна. Семья и близкие скорбят по поводу смерти любимой мамы и бабушки.



Память жива
23 апреля – ровно год, как не стало с нами любимой жены, мамы, бабушки **ФУРМАНОВОЙ** Раисы Дмитриевны. Вечная и светлая память о ней навсегда останется в наших сердцах. Кто знал ее, помяните с нами. Помним, любим, скорбим.
Муж, дети, внучка, внук, родные и близкие



Объявления

Продам

*Сад на море. все посадки, дом, баня, гараж. Т. 8-912-804-73-64.
*Сад в «Строителе-1». Т. 8-951-787-64-06.
*Гаражв «Калибровщике-2». Т. 8-951-787-64-06.
*Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.
*Тротуарная плитка. Бордюр. Т. 8-912-805-10-16.
*Навоз, землю, песок, щебень, скалу, отсев и др. Недорого. От 3 т до 30 т. Т. 43-01-92.
*Дрова, горбыль. Т. 43-33-99.
*Песок, щебень, отсев, чернотом, перегной от 1 до 30 тонн. Т. 8-912-326-01-36.
*Песок, щебень, отсев, перегной, земля, скала от 3 до 30 т. Т. 8-951-249-86-05.
*Перегной, песок, щебень. Т. 8-951-443-72-71.

Куплю

*Ванну, батареи, холодильники, газо-, электроплиты, стиральные машины, микроволновки. Т.: 8-964-245-35-42, 45-21-02.
*Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.
*Ванну, батареи, холодильники, микроволновки, газо- и электроплиты, стиральные машины. Т. 8-951-457-63-83.
*Стиралку автомат в любом состоянии. Т. 8-908-087-23-57.
*Неисправную микроволновку и кофемашину. Т. 8-906-898-06-96.

Сдам

*Часы, ночь. Т. 8-906-871-17-83.

Сниму

*Квартиру. Т. 49-67-77.

Услуги

***Теплицы усиленные. Т. 8-912-805-40-50.**
*Теплицы усиленные по цене прошлого года. Т. 8-912-805-40-50.
*Металлические двери, решетки, ворота (откатные, гаражные), навесы, козырьки, лестницы и т. д. Т. 8-900-082-94-72.
*Ремонт теплиц. Сварочные работы. Т. 8-951-260-60-60.
*Кровельные работы. Сайдинг. Недорого. Т. 43-40-24.
***Кровельные работы. Недорого. Т. 8-919-117-60-50.**
*Кровля крыш. Т. 8-912-329-34-90.
*Ремонт крыш. Т. 8-909-747-78-48.
*Кровля крыш, мансарды, пристройки, ремонтно-строительные работ. Пенсионерам льготы. Т. 45-21-03.
*Садовые домики, бани. Т. 8-912-805-21-03.
***Заборы из профнастила и сетки-рабицы. Ворота. Навесы. Т. 8-951-461-50-34.**
***Заборы, пристройки, навесы, козырьки. Т. 8-951-777-72-45.**
*Заборы (евроштакет, профлист, рабица). Ворота откатные, распашные. Навесы. Т. 8-982-332-31-57.
*Заборы, ворота, решетки, двери, навесы. Т. 8-919-405-37-15.
***Покрытие и ремонт теплиц. Поликарбонат. Т. 8-951-461-50-34.**
***Теплицы усиленные. Качество. Т. 8-919-117-60-50.**
*Ремонт и перетяжка теплиц. Т. 45-46-35.
*Теплицы. Навесы, беседки, пристройки. Ворота. Заборы. Т. 8-900-026-02-00.
*Теплицы. Недорого. Т. 43-40-24.
***Ремонт теплиц. Поликарбонат. Т. 45-04-09.**

*Сантехмастер. Т. 43-05-41.
*Садовый водопровод. Т. 8-982-288-85-60.
*Сантехработы, отопление. Т. 45-29-10.
***Водомеры, сантехработы. Т. 8-906-854-79-79.**
*Сантехработы Т. 8-912-329-34-90.
*Натяжные потолки. Т. 8-912-790-74-02.
***Натяжные потолки. Т. 43-40-65.**
*Наклею обои, штукатурномалерные работы. Качество. Т. 8-964-246-70-34.
*Отделка балконов. Качественно. Т. 8-904-970-93-37.
*Установка дверей. Т. 8-964-245-30-25.
*Ремонт установка ТВ-антенн. Т. 8-951-810-10-55.
*Домашний мастер. Т.: 8-908-703-91-26, 43-20-95.
*Электрик недорого. Т. 8-951-245-62-06.
*Сантехработы недорого. Т. 8-908-064-53-17.
*Откосы. Т.: 8-908-703-91-26, 43-20-95.
*Кухни, шкафы. Т. 43-15-87.
*Электрик. Т. 8-906-854-51-22.
*Электромонтаж. Т. 8-919-333-08-91.
*Электрик, недорого. Т. 8-906-853-71-99.
*Ремонт холодильников. Пенсионерам скидки. Т.: 30-17-07, 8-904-803-65-05.
*«Стинол». Ремонт любых холодильников. Гарантия. Т.: 44-94-51, 8-904-819-24-51.
*Ремонт холодильников и «Стинол». Скидка. Гарантия. Т.: 43-11-56, 8-908-588-70-96.
*«Рембытхолод». Т. 28-04-81.
*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т. 45-70-10.
*Компьютерщик. Т. 47-07-47.
*Доброотно и доступно отремонтирую стиральную или

посудомоечную машину, духовку или варочную поверхность. Гарантия. Большой опыт. Пенсионерам скидка. Т. 8-912-479-95-41.
*Ремонт стиральных машин. Быстро, качественно, недорого. Пенсионерам скидки. Т. 8-919-316-46-30.
*Ремонт стиральных, посудомоечных машин. Пенсионерам скидки. Гарантия. Т. 8-951-259-93-67.
*Ремонт стиральных машин. Качественно, быстро, недорого. Пенсионерам скидки. Т. 8-999-585-64-95.
*Ремонт стиральных машин. Гарантия. Покупка б/у. Т. 8-922-759-12-45.
***Электрик. Ремонт электроплит, духовок и т. п. Т. 8-951-789-41-80.**
*Грузоперевозки. Ответственно. Т. 8-908-587-92-33.
*Грузоперевозки, трезвые грузчики. Т. 8-951-439-61-51.
***Кран-манипулятор. Т. 8-912-805-75-44.**
*«ГАЗель», грузчики. Т. 45-35-02
*«ГАЗели» от 350 р. Грузчики. Т. 8-912-806-00-33.
*Прочистка канализации. Т. 28-01-05.
*Вспашка Т. 8-904-801-17-72.
Требуются
*Охранной организации - охранники, водители. Обращаться: ул. Электросети, 8. Т.: 24-46-29, 24-53-01.
*Фасовщица, кондитер с обучением. Зарплата от 18 т. р. Т. 25-44-00.
*На постоянную работу – маляры, штукатуры, отделочники-универсалы. График работы: пятидневная рабочая неделя с 8.00 до 17.00. Оформление по ТК РФ. Заработная плата выплачива-

ется своевременно, два раза в месяц. Т.: 8-912-403-93-13, 58-03-01.
*Менеджер по рекламе. График работы свободный. Возможно совмещение. Требования: высшее образование, грамотная речь, уверенный пользователь ПК. Обучение в процессе работы. Оплата от 15000 руб. Т. 8-965-665-18-24.
*На постоянную работу – формовщики ЖБИ (изготовление тротуарной плитки, ФБС, плиты, перемычки и т. д.). Ул. Комсомольская, д. 133/1. Маршрут № 32. Т. мастера: 8-919-400-70-37, 8-906-850-72-00 (звонить с 8.00 до 18.00).
*Предприятию на постоянную работу – монтажники ПВХ-окон, отделочники. Т. 45-29-10.
*Уборщица/щик в магазин. График работы 2/2. Т. 8-951-477-46-30.
*Продавец в магазин «Семена». Т. 8-963-476-46-46.
*Металлообработывающему предприятию – операторы станков с ПУ (токарь, расточник, карусельщик), расточник на ГРС. Т.: 33-09-59, 8-912-776-76-01.
*Сборщик изделий – график сменный, зарплата 25000; грузчик – зарплата 22000; водитель погрузчика – зарплата 24000. Т. 24-88-49.
*Диспетчер на подработку. Т. 8-922-708-18-37.
*Услуга сиделки. Т. 8-904-818-11-55.
*Охранник-контролер. Т.: 49-01-47, 49-01-46.
***Грузчик-разнорабочий. Т.: 49-01-47, 49-01-46.**
Разное
*Прораб. Каркасное домостроение. Т. 8-908-704-26-74.

Психология

Обойдёмся без штампов

Что нельзя говорить человеку, охваченному негативными эмоциями



Человек, находящийся в состоянии тревожного расстройства той или иной степени тяжести, фактически теряет контроль над своей жизнью. Механизм, помогающий нам почувствовать опасность и предпринять решительные действия в экстремальной ситуации, начинает давать сбой в современном мире. Это же относится и к вполне обыденным вещам – приступам злости, гнева, страха, паники, отчаяния и так далее.

Окружающие, видя человека в таком состоянии, пытаются как-то поддержать и помочь ему советами, и зачастую эти советы скорее вредны, нежели полезны.

По словам Скотта Биа, психолога в клинике Кливленда, недостаток понимания такого состояния окружающими и их неправильные действия могут только усугубить ситуацию, делая выход из нестабильного состояния ещё сложнее.

Многие из уместных по вашему мнению вещей, которые можно сказать в такой ситуации, вызывают парадоксальный эффект – тревога только усиливается. Это похоже на зыбучие пески. Чем больше резких усилий вы предпринимаете для того, чтобы выбраться, тем глубже вас засасывает. Говоря в такой ситуации человеку банальное «успокойся», с большой вероятностью вы усилите его тревогу или панику.

На самом деле, существуют более эффективные способы оказания помощи, не усугубляющие при этом состояние человека.

Не переживай из-за ерунды

То, что вы считаете ерундой, может быть очень важным в мире другого человека. Пытаясь придать ситуации позитивные, светлые оттенки, вы на самом деле принижаете что-то очень важное для этой персоны. Прежде чем говорить подобное, попробуйте войти в систему убеждений другого человека.

В состоянии тревоги или паники всё имеет большое значение.

Не нужно убеждать человека в несущественности произошедшего. Вместо этого необходимо применить тактику поощрения. Напомните ему, что подобное происходило с ним ранее, и он прекрасно справлялся с этими эмоциями. Это способствует преодолению текущего состояния и выходу из него.

Успокойся

Проблема таких состояний в том, что они зачастую не поддаются контролю. Человек рад бы успокоиться, но он просто не может. Нужна специальная подготовка и работа над собой, чтобы вот так, по команде, взять под контроль своё эмоциональное состояние.

Кейт Хамприс, психиатр из университета Стэнфорда, предлагает заменять шаблонные неэффективные фразы на слова-призывы к действию. Может, прогуляемся в парке? Помедитируем? Займёмся

чем-то вместе? Успокаивающее занятие отвлечёт человека.

Просто сделай это

В большей степени такие ситуации относятся к разного рода страхам и фобиям. Кто-то жутко боится летать, а в качестве аргумента слышит дразнящее «просто сделай это». Проблема в том, что призыв к действию под давлением или с попыткой взять на слабо могут усугубить страх, вызвав тяжёлый приступ паники.

Хамприс советует использовать ещё один парадокс нашего мышления, говоря фразы наподобие «мне жаль, что с тобой такое происходит». Сочувствие в этом случае создаёт у человека ощущение, будто ему не нужно бороться с приступом эмоций, и с этого момента он начинает успокаиваться.

Всё будет хорошо

Говоря эту избитую фразу, вы, фактически, никогда не добиваетесь нужного успокоительного эффекта. Всё потому, что вам не поверят. А с чего всё будет хорошо? Попытка вселить неподтверждённую ничем уверенность может улучшить ситуацию всего на несколько секунд, а затем человек быстро проанализирует всё со своей позиции и, не найдя и не услышав причин, по которым всё действительно будет хорошо, ещё глубже окунается в отчаяние.

Как бы странно это ни звучало, но по мнению Биа именно возможность принять своё беспокойство вместо того, чтобы пытаться изгнать его, может оказать куда лучший эффект.

Со мной то же самое

Ещё одна распространённая техника, которая подразумевает убеждение в том, что вам сейчас так же плохо. Даже если вы действительно испытываете тот же стресс, тревогу или подобные эмоции, то вам в любом случае не стоит заикливаться на этом состоянии. Вы все

прекрасно знаете, что депрессия заразна. Стоит побыть вместе с человеком в таком состоянии, и сам поневоле начинаешь испытывать эмоциональный упадок.

При попытке поддержать другого на правах «равенства состояний» существует риск создать «взаимную подпитку» друг друга негативными эмоциями. Не стоит горевать вместе. Оптимальным будет совместное отвлечение на какое-то положительное действие: те же совместные прогулки и другое времяпрепровождение.

Выпей

Тут даже говорить ничего не нужно. Напиться и забыться – это полнейший бред. В краткосрочной перспективе, то есть вот прямо сейчас, помочь может, но в долгосрочной приведёт к алкоголизму и клинической депрессии. Со временем текущие эмоциональные проблемы «при поддержке» алкоголя лишь усилятся.

Я что-то не то сделал?

Самое ужасное, когда от негативных эмоций страдает близкий человек. Если вы не являетесь причиной, то всё равно будете склонны предполагать наличие и своей вины в том, что происходит. Это может привести к попыткам контролировать эмоции человека, что приведёт лишь к усугублению проблемы. Вы осознаете, что все ваши усилия не приносят результата, и чувствуете злость либо разочарование. Опустив руки, вы отстраняетесь от проблемы в целом, и близкий вам человек начинает чувствовать себя отвергнутым, брошенным, виноватым в том, что его эмоциональные проблемы мешают другим.

Единственно верным способом помочь является отказ от попыток подавлять и контролировать эмоции родных людей. Поддержка – это то, что требуется от вас в подобной ситуации, и предыдущие советы помогут вам вести себя более корректно.

Привычки

«Воры» нашего времени

Наше время – это самый ценный ресурс в мире. Помимо наружных пожирателей времени, которые никаким образом от человека не зависят, существуют и внутренние, крадущие человеческое время изнутри: характер и личные качества человека, которые вызывают простои в работе, а вследствие чего стресс и негативную мысль о том, что времени катастрофически не хватает.

Устранять таких воров просто необходимо, однако это значительно труднее, чем избавляться от внешних пожирателей времени, ведь внутренние помехи – это часть человеческой жизни, от которой избавиться весьма проблематично.

Самые распространённые внутренние воры времени это:

1. Неумение говорить «нет».
2. Ужасная привычка – хвататься за всё и сразу.
3. Нарушения в оценках сроков и объёмов выполняемых работ.
4. Стремление всегда приносить пользу и приходить всем на помощь.
5. Естественная медлительность, которую мы не пытаемся исправить.
6. Отказ от ведения различных записей текущих дел.
7. Чрезмерная общительность, зачастую общение впустую.
8. Привычка начинать работу без предварительной подготовки и знакомства с предметом работы.
9. Неумение расставлять приоритеты.
10. Частые проверки страниц в социальных сетях, серфинг развлекательных сайтов или других тематических ресурсов.
11. Редкий отдых. Его нехватка сказывается на концентрации и плодотворной работе.
12. Чрезмерная надежда на собственную память.
14. Банальная рассеянность.
15. Перенос важных дел на конец дня.

Братья меньшие

Кошки-манипуляторы

Британские психологи выяснили, что домашние животные, в частности, кошки, являются великолепными манипуляторами. В своей статье на страницах журнала Psychological Science они утверждают, что чем более одинок хозяин, тем выше вероятность, что кошка манипулирует им.

Исследование началось с того, что его автор психолог Карен Маккомб из Центра исследования голосовой коммуникации млекопитающих психологического факультета Университета в Сассексе обратила внимание, что её собственная кошка при помощи особого настойчивого мурлыканья легко заставляет хозяйку подняться с утра и покормить её.

Это утреннее мурлыканье показало психологу не совсем таким, как мурлыканье от удовольствия – оно было более требовательным и менее приятным. Из разговоров с другими владельцами кошек доктор Маккомб узнала, что многие домашние любимцы используют «мурлыкающую технику», чтобы добиться своего от хозяев.

Эксперты записали звуки, которые издают кошки в разных обстоятельствах, и дали прослушать их пятидесяти добровольцам.

Последним следовало оценить настойчивость мурлыканья и то, насколько этот звук приятен. Выяснилось, что звук, который кошки издают, когда требуют еды, кажется людям гораздо более неприятным, чем тот, что киски издают при других обстоятельствах.

Учёные выяснили, что секрет требовательного мурлыканья заключается в элементах повышенного тона. Обычно эти встроенные высокочастотные элементы имеют очень низкую интенсивность, но когда

кошке что-то нужно, она может усилить интенсивность этих высокочастотных элементов, которые становятся неприятными.

Авторы исследования предполагают, что кошки, усиливая высокие тона, посылают что-то вроде сообщения в подсознание хозяина. По частоте эти звуки очень похожи на крик ребёнка. Поэтому человек, в природе которого заложена забота о потомстве, не может не отреагировать на них. Маккомб также отмечает, что далеко не все кошки научились использовать это манипулятивное мурлыканье. Чаше этим методом пользуются кошки, которые живут с людьми одиночками и поэтому выстроили более близкие отношения и добились лучшего взаимопонимания с хозяевами.



Национальная кухня

Гостя сегодняшней кулинарной полосы «ММ» – моя сокурсница по Магнитогорскому лицей РАО, выпускница Санкт-Петербургского государственного университета, кандидат психологических наук, специалист по работе с персоналом международного уровня Мария Васильева (Панкова), ныне живущая в Болгарии. Есть расхожее мнение: чтобы стать хорошей хозяйкой, женщина должна быть немножко глуповата. Перед вами – убедительное опровержение этого.

Мария всегда удивляла меня тем, что не боялась экспериментов и умела услышать собственный внутренний голос. Сначала – покорение Питера, диссертация, работа менеджером по персоналу в крупных корпорациях. Казалось бы, жизнь вошла в фазу стабильности и устойчивости. И вдруг – Болгария. С серьёзной должности в хмурой Северной столице – на вольные хлеба в маленькую южноевропейскую страну, в деревенский домик с садом, пронизанным солнцем. В современном мире работать удалённо можно из любой точки планеты, где есть Интернет. До моря всего 40 километров. А недавно появилась и собственная квартира в курортной Варне. Когда в суровом Петербурге мокрый снег, Мария с мужем и детьми загорают на пляже.

Пандемия коронавируса внесла коррективы в жизнь семьи. Из опустевшей, словно вымершей Варны отправились в уютный деревенский домик, где кладовые ломятся от банок с соленьями и прочей домашней консервации. В стране растёт безработица, но работы у Марии Владимировны, как ни парадоксально это прозвучит в наши непростые времена, прибавилось: и крупные компании, и небольшие фирмы учатся эффективно организовывать удалённую работу сотрудников, нужна помощь специалистов. Но, будучи человеком организованным, она успевает всё – поработать за ноутбуком и в саду и уделить время близким. Для Марии, пять лет работающей дистанционно, удалёнка – не стресс, а привычная ситуация.

– К тому же, я домоседка, – говорит она. – Правда, как только в Болгарии объявили карантин, очень захотелось гулять! Поэтому

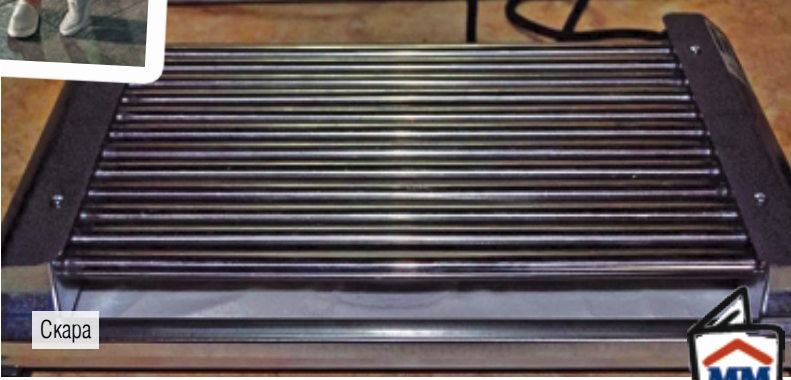
Привет из солнечной Болгарии



Мария Васильева



Пилешка пържола на скара



Скара



Сидим дома!

Самоизоляция – прекрасное время для расширения кулинарного кругозора

и перебрались в деревенский дом – простора и воздуха больше.

– Ещё в СССР говорили: курица не птица, Болгария не заграница...

– Казалось бы, славянские страны, должно быть почти как дома. Но оказалось, это не так. Не случайно на языке жестов наше «да» у них означает «нет» и наоборот. Страна Перевертундия, как называет Болгарию мой муж Макс. По-болгарски «направо» значит «прямо», «стол» – «стул», «дыня» – «арбуз», «тыквычки» – «кабачки», «гора» – «лес»... И попробуй это всё не перепутать!

– Расскажи о болгарской кулинарии.

– Болгары твёрдо придерживаются традиций. В каждом ресторане меню отличается только с правой стороны, то есть ценами, а не ассортиментом блюд. Мы прошли

все рестораны Варны и можем с закрытыми глазами сказать, что есть в меню. Непременно будет шопский салат, в который входят помидоры, огурцы, лук, болгарский перец, который может быть сырой, маринованный или жареный, сыры брынза, сирене – шопский сыр – или фета, петрушка, оливки, оливковое масло, уксус, соль и молотый перец. Болгары обожают таратор – холодный суп, особенно популярный летом. Основные компоненты: кислое молоко или несладкий жидкий йогурт, огурец, чеснок, грецкий орех, укроп, растительное, часто оливковое, масло, вода, соль, специи. Таратор подаётся перед вторыми блюдами или одновременно с ними, если он жидкий – иногда в стакане. Наконец, третье блюдо из «обязательной программы» – пържола на скара, которую болгары едят как

пържола – «ъ» читается как краткий русский «ы». Это мясо, жаренное на гриле или на решётке. Мне не особо по вкусу болгарские десерты, а вот мясо у них вкуснейшее. Кроме того, в меню, скорее всего, будут цаца – мелкие жареные рыбёшки – и мидии.

– Что из этих блюд ты включила в рацион своей семьи?

– Нашим любимым блюдом стала пържола на скара – то есть мясо, жаренное на скаре, это что-то вроде домашнего электрогриля. Решётка из металлических палочек, которые нагреваются. На них можно жарить что угодно без масла – от хлеба и овощей до мяса. Недавно, ещё до пандемии, приезжал в гости друг из Израиля, влюбился в этот домашний прибор и увёз его с собой, россияне тоже в восторге. Прелесть в том, что получается по сути шашлык, но быстрее и без открытого огня. Получается как шашлык, только быстрее. Наверно, скару можно заказать в интернет-магазинах и в Магнитогорске. Только нужно учитывать, что готовить лучше всего во дворе или на веранде или же хорошо проветривать. Кстати, скары бывают не только электрические, но и газовые, на углях, а также стационарные из кирпичей – такие устанавливаются во дворах. Электрические – самые удобные и современные.

Итак, пилешка пържола на скара – куриная отбивная на гриле. Берёшь куриное бедро – именно бедро, не грудку. Сдираешь кожу. Разрезаешь и снимаешь с кости мясо. Немножко соли, немножко чёрного перца – и кладёшь на скару. Готовится бы-

стро, получается вкусно. Подавать можно с любым гарниром, многие предпочитают овощи, тот же шопский салат.

– Стала ли ты ценителем местной кухни?

– У нас в приоритете кусочек России. Готовлю вместо таратора и шкембе чорба, то есть знаменитого «антипохмельного» супа из рубца, – борщ, гороховый, рассольник. Жареной картошке предпочитаю пюре, а плотным кюфте – фрикаделькам из баранины – пышные российские котлеты из смеси говяжьего и свиного фарша. И чаще готовлю новогодний российский символ – оливье, чем салат Снежанки.

– А что это за салат такой?

– Снежанка – по-болгарски Снегурочка, только салат это не зимний, а скорее летний. В миску укладывается дуршлаг, на дно и стены которого кладётся сложенная в несколько слоёв марля. В него выливается кислое молоко или йогурт, после чего миску с дуршлагом убирают на пару часов в холодильник. В итоге в марле останется масса, похожая на сметану 30-процентной жирности. К этой массе добавляют очищенные от кожуры и нарезанные кубиками огурцы, немного оливкового масла, измельчённые чеснок, укроп и грецкие орехи.

– Как относятся к русской кухне твои соседи?

– У нас хорошие отношения, но если приготовлю пельмени, чебуреки или винегрет и предложу соседям – улыбаются, но не пробуют. Вероятно, для них это так же непривычно, как для нас – болгарский напиток боза, продукт брожения пшеничной муки и сахара.

– Скажи, а чего из привычной в России еды тебе не хватает в Болгарии?

– В начале года со старшей дочерью летали на родину менять паспорта. Ряженка, горбуша, чёрный хлеб – вот я отвела душу!

– В Болгарии нет чёрного хлеба?!

– По крайней мере мы нигде его не видели. Здесь едят белые булки.

– Что ж, тогда тебе пригодится рецепт домашнего чёрного хлеба, присланный магнитогорскими друзьями с «Нью-Йоркшином»...

– Осталось только раздобыть ржаной муки, что здесь непросто. Но вдруг повезёт.

– А мы будем надеяться, что читатели «ММ» возьмут на вооружение идеи болгарской кухни и сделают свой рацион разнообразнее.

Елена Лещинская

Рецепты



Строго по законам физики

Домашняя выпечка хлеба прямо в духовке – это не так уж сложно. По крайней мере, читатели «Магнитогорского металла», проверившие на собственном опыте рецепт Екатерины Смалюк, остались довольны результатом. Одно лишь пожелание высказывали: вот бы ещё рецепт чёрного хлебешка.

Это пожелание выполнил муж Кати – учёный-физик Виктор Смалюк. Работая на «удалёнке», он выбрал время... и оспорил кулинарные лавры жены.

Итак, слово Виктору:

– Будем печь хлебешек – украинский ржаной с солодом.

Если вдруг солода в доме нет, этот компонент можно исключить, хотя с ним, конечно, вкуснее. Следует учесть, что свойства разных сортов муки не одинаковы. Чтобы тесто поднялось и чёрный хлеб получился вкусным, к ржаной муке нужно добавить немного пшеничной.

Ингредиенты.

Ржаная мука – 600 граммов, пшеничная мука – 250 граммов, вода – 500 миллилитров, солод – две чайных ложки, сахар – две чайных ложки, дрожжи сухие

– десять граммов, соль – 1,5 чайные ложки, растительное масло рафинированное – одна столовая ложка.

Приготовление. В ёмкость вливаем 200 миллилитров тёплой воды, всыпаем полстакана пшеничной просеянной муки, добавляем сахар и солод по две чайных ложки, дрожжи и перемешиваем. Ставим в тёплое место, чтобы подошла закваска. Объём смеси должен увеличиться раза в три.

В отдельную ёмкость высыпаем оставшуюся пшеничную муку и ржаную, ту и другую необходимо просеять. Вливаем 300 миллилитров воды, растительное масло, закваску и замешиваем тесто. Тесто должно получиться тугое, месить надо долго.

В результате получается эластичный и гладкий шарик. Кладём

его в посудину, накрываем полотенцем и отправляем в тёплое место на час.

Через час подошедшее тесто снова помесить. Противень посыпать мукой, уложить на него сформированный хлеб, мокрыми руками разгладить поверхность, заодно и смочив её. Накрывать полотенцем и снова дать подняться.

Духовку разогреть до 200 градусов. Подошедший хлеб снова смочить сверху тёплой водой и отправить выпекаться. Минут через 25–30 вынуть хлеб из духовки, снова увлажнить поверхность тёплой водой. Отправить обратно в духовку ещё минут на десять.

Готовый хлеб следует аккуратно выложить на решётку, снова слегка сбрызнуть тёплой водой, затем укрыть полотенцем и дать полежать хотя бы два часа... если хватит силы воли. Запах такой, что устоять непросто. И всё же постарайтесь – результат того стоит. Приятного аппетита!

Советы

Календарь «ММ»

⦿ Восх. 5.02.
Зах. 19.54.
Долгота
дня 14.51.

События в истории: Запатентована газированная вода (1833 год). Состоялась кинопремьера советской музыкальной комедии «Волга-Волга» (1938 год).

☉ Восх. 4.59.
Зах. 19.56.
Долгота
дня 14.57.

Событие в истории: В Нью-Йорке впервые в мире начали использовать автомобильные номера (1901 год). В СССР основан Московский монетный двор (1942 год). Созданы первые в мире солнечные батареи (1954 год).

Удалёнка

Уважаемые читатели!

Обращаемся к вам с просьбой: в этот неблагоприятный эпидемиологический период, связанный с распространением вируса COVID-19, рассмотреть возможность подачи объявлений, поздравлений, рекламы и соболезнований в печатную версию газеты «Магнитогорский металл» через наш интернет-сервис kiosk.magmetall.ru.

т. 8-906-851-8555.

На все ваши вопросы, **связанные с работой редакции** в эти дни, ответит наш специалист.



Писательница Джоан Роулинг переболела COVID в самоизоляции, а излечиться помогли дыхательные упражнения, сообщает «Московский комсомолец». Автор «Гарри Поттера» следовала советам врача британского госпиталя «Квинс», которые тот записал на видео и выложил в YouTube. Из наших соотечественников о пользе дыхательной гимнастики заявляли, например, педиатр и хирург Леонид Рошаль в интервью ТАСС и кандидат медицинских наук Александр Котровский в интервью «Комсомольской правде».

«Если у вас активная коронавирусная инфекция, необходимо, чтобы лёгкие как можно лучше работали и снабжали кислородом организм, – рассказывает Сарфараз Мунши, врач госпиталя «Квинс», – Единственный способ достигнуть этого – делать дыхательные упражнения. Причём начинать необхо-

Одно из упражнений, показанное доктором Мунши на его YouTube-канале, нехитрое. Надо сесть, выпрямить спину, глубоко вдохнуть и не выдыхать пять секунд. Выдох же должен быть плавным, спокойным. Всё это повторяется пять раз, а заключительный шестой «подход» отличается тем, что во время выдоха необходимо сильно кашлянуть. Затем стоит лечь на живот так, чтобы голова свисала с кровати, и в таком положении десять минут дышать глубже, чем обычно.

Доктор Александр Котровский в разговоре с журналистом советовал надуть воздушные шарик и дышать в воду. По поводу шариков он объяснил, что это не просто забава, а зарекомендовавшая себя профилактика застойной пневмонии. Если нет шариков, используйте детские надувные игрушки. А упражнение на дыхание в воду следующее: берёте трубку диаметром 1–2 сантиметра и длиной до полуметра, наполняете водой ванную или ведро, од-

Конечно же, нельзя не отметить и дыхательную гимнастику Александры Стрельниковой, разработанную ещё в 40 годах XX века. Одна из самых преданных поклонниц этой гимнастики профессиональная радиоведущая Евгения Шестакова в книге «Говори красиво и уверенно» (16+) утверждает, что с возрастом человек «забывает», как правильно дышать. Из-за неправильного дыхания лёгкие начинают работать наполовину, потому что вентиляция происходит только в верхнем лёгочном отделе, и настает момент, когда этот важный орган просто атрофируется. В результате страдает весь организм: «И вот у вас закололо в боку, ухудшилось пищеварение, лимфа начала застаиваться. Вы быстрее устаёте, чувствуете постоянную неудовлетворённость, набираете лишние килограммы, появляется отдышка, часто простужаетесь». Шестакова советует выполнять упражнения Стрельниковой не менее 15 минут в день, а базовое из них называется «Ладощки».

Исходное положение: встаньте прямо, согните руки в локтях – локти направлены вниз – и «покажите ладони зрителю». Делайте шумные, короткие ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки. Подряд надо сделать от четырёх таких вдохов, затем, прервавшись на несколько секунд, повторить. «Пошмыгать» в течение всего упражнения необходимо минимум 16 раз. Если кружится голова, тренируйтесь сидя.

Разных дыхательных гимнастик довольно много, причём можно комбинировать упражнения из того или иного комплекса, создавая собственный неповторимый алгоритм укрепления лёгких, а ведь именно их поражает коронавирус. К тому же в самоизоляции – чем не вариант для нового увлечения?

 Максим Юлин

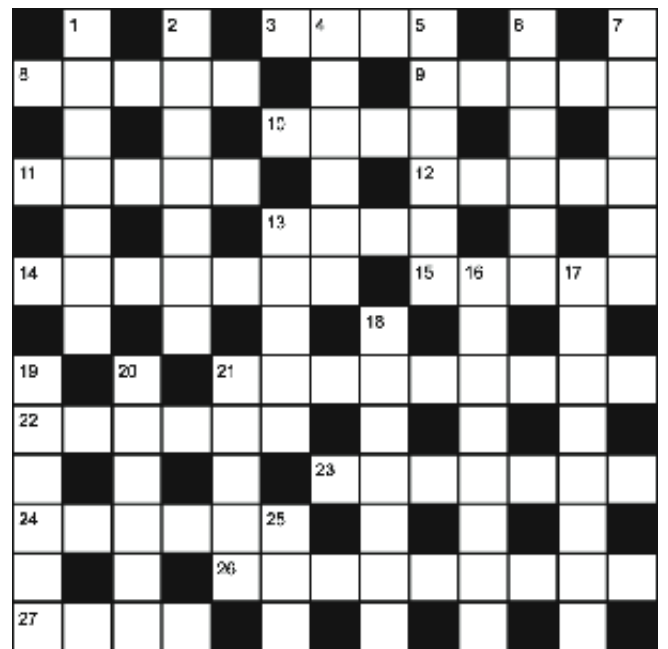
Кроссворд

По горизонтали: 3. Какая музыка часто звучит в рассказах Харуки Мураками? **8.** «... кусает, а за что, не знает». **9.** Лучший кандидат в вышебials. **10.** Цветок, подаривший имя Флоренции. **11.** Какой областной центр России на век старше, чем Москва? **12.** «... любит смелых». **13.** К кому обращена есенинская строка: «И что-то резкое в лицо бросали мне»? **14.** Экранизация «Грозовой...» С Лоуренсом Оливье. **15.** Какой из легендарных разведчиков открыл в Бруклине фотостудию под именем

Эмиля Гольдфуса? **21.** Игра в ответы на вопросы. **22.** «Танцуют ... листья в круженье». **23.** Законодатель американского звучания. **24.** Рассеиватель мрака. **26.** При каком короле начали строить лондонский Тауэр? **27.** Скупердый грубого звучания.

По вертикали: 1. Какой немецкий химик в XVII веке предлагал производить артиллерийские снаряды с ядовитыми газами? **2.** Австрийский... Хуберт Раудашль стал единственным, кто участвовал подряд в девяти летних

Олимпийских играх, но завоевал он только две серебряные медали. **4.** Какое доказательство требует Кокки Шутер из триллера «Тайное окно»? **5.** «Сезон дождей» наоборот. **6.** Шарфик под кимоно. **7.** Венчальное место. **13.** Что слышно из транзистора? **16.** «Гадкий, нехороший, жадный ...!». **17.** Первый бородач на посту президента Соединенных Штатов. **18.** «Одежда в состоянии комы». **19.** Знаменитый «тайский ...». **20.** «Ажурная беседка» с дальним видом. **21.** Кто из секс-символов советского кино сыграл закованного Медведя в экранизации «Обыкновенного чуда» задолго до Александра Абдулова? **25.** Что похищают с помощью карты герои детективного триллера «Иллюзия обмана-2»?



По вертикали: 1. Лягубер, 2. Яхтсмен, 4. Журнал, 5. Засуха, 6. Обнаг, 7. Агарт, 13. Радио, 16. Бармагей, 17. Линколль, 18. Огренъе, 19. Массаж, 20. Газбо, 21. Видов, 25. Чип.

По горизонталі: 3. Джаз, 8. Влоха, 9. Амбал, 10. Нрис, 11. Курск, 12. Улача, 13. Райх, 14. Перевал, 15. Абель, 21. Викторина, 22. Адажио, 23. Сенатор, 24. Светоч, 26. Вильгельм, 27. Жмот.

Отвѣты на вопросы