

Экономика



Из архива «ММ»

Стратегическое планирование

Прогнозы социально-экономического развития Магнитогорска на ближайшие три года обсудили на аппаратном совещании в администрации города

По Бюджетному кодексу финансовое обеспечение расходных обязательств городской казны формируется на основе планирования. Прогноз строится из расчёта статистических данных в двух вариантах: консервативном и базовом, то есть пессимистичном и оптимистичном.

– Консервативный вариант берётся в расчёт при затяжном восстановлении мировой экономики и структурном замедлении темпов её роста, в том числе из-за коронавирусной инфекции, –

объяснила начальник управления экономики и инвестиций Динара Хабибуллина. – Базовый вариант – это наиболее вероятный сценарий развития российской экономики. Он и берётся в расчёт для планирования доходов бюджета Магнитогорска.

Основой для прогнозирования производственных показателей послужили данные 33 крупнейших предприятий



Динара Хабибуллина

города, доля которых составляет 94 процента от общего объёма отгруженной продукции, выполненных работ и оказанных услуг крупным и средним бизнесом. Значительные колебания данного показателя обусловлены постепенным выходом экономики из кризиса, вызванного коронавирусной инфекцией, а также ростом мировых цен на рынке металлопродукции. Стабилизация ожидается к концу 2024 года.

Объём инвестиций в экономику Магнитогорска в 2021 году составит 58,8 миллиарда рублей, доля ПАО «ММК» в этой цифре – 80 процентов

Таким образом, инвестиционная активность муниципалитета полностью зависит от объёма вложений градообразующего предприятия. По прогнозу с учётом намерений предприятий инвестиции в 2022 году составят от 68 до 71,5 миллиарда рублей в зависимости от консервативного или базового варианта. В любом случае до 2025 года должен сохраниться стабильно высокий уровень капиталовложений.

Продолжение на стр. 2

Форум

Выставочный QR-код

Как сообщает дирекция «Металл-Экспо 2021», главная металлургическая выставка страны, в которой ежегодно принимают участие Магнитогорский металлургический комбинат и Группы компаний ПАО «ММК», пройдёт в установленные сроки, максимально эффективно и безопасно для всех участников и гостей мероприятия.

Напомним, что 27-я Международная промышленная выставка «Металл-Экспо 2021» состоится с 9 по 12 ноября в ЦВК «Экспоцентр» на Красной Пресне в Москве.

В соответствии с указом мэра Москвы,

от 21 октября допускается проведение массовых мероприятий при условии наличия QR-кодов. «С 8 ноября 2021 года посещение гражданами мероприятий с одновременным присутствием более 500 человек допускается при условии соблюдения требований по использованию QR-кодов, а также наличия у посетителей средств индивидуальной защиты органов дыхания (маски, респираторы)», – говорится, в частности, в указе Сергея Собянина.

Участники и посетители выставки «Металл-Экспо 2021» смогут в своём личном кабинете загрузить QR-код для свободного посещения выставки и деловых мероприятий. Таким образом, «Металл-Экспо 2021» пройдёт в

установленные сроки – с 9 по 12 ноября 2021 года в павильонах 2,3,8 ЦВК «Экспоцентр» и традиционно соберёт на стендах и конференц-площадках руководителей и ведущих специалистов отрасли, подытоживают организаторы. Дирекция выставки примет все необходимые меры для обеспечения безопасности участников и посетителей и предотвращения распространения COVID-19.

Напомним, что в прошлом году «Металл-Экспо» стала единственной металлургической выставкой в мире, проведённой со времён первого локдауна, объявленного в связи с пандемией коронавируса. С 10 по 13 ноября 2020 года на ВДНХ развернули экспозиции около 300 компаний металлургического сектора и смежных отраслей промышленности, в том числе 230 из России и 70 компаний из стран ближнего и дальнего зарубежья.

Власть

Задачи октября

Сегодня на заседании городского Собрания депутаты рассмотрят двадцать один вопрос.

Главная тема октябрьского Собрания – избрание главы Магнитогорска. Напомним, что в результате конкурса по отбору кандидатур на должность главы муниципалитета, который состоялся 19 октября, на заседании МГСД выступят три кандидата: Сергей Бердников, Анатолий Ефименко и Денис Савельев. Также депутаты городского Собрания примут ряд новых нормативных правовых актов: порядок размещения объектов развозной и разносной торговли на территориях общего пользования в Магнитогорске, порядок установления и оценки применения обязательных требований, устанавливаемых городскими нормативными правовыми актами. Кроме того, депутаты рассмотрят вопросы о льготах на городском общественном транспорте, а также о кандидатуре в состав избирательной комиссии Челябинской области. Традиционно депутаты заслушают доклад заместителя директора ГКУЗ «Центр по координации деятельности медицинских организаций Челябинской области» по Магнитогорску Елены Симоновой о деятельности медицинских учреждений в период распространения новой коронавирусной инфекции.

Коротко

• По данным оперативного штаба на 25 октября, в Челябинской области подтверждено 107797 случаев заболевания COVID-19 (плюс 447 новых подтверждений к предыдущему дню, трое школьников). Больных COVID-19 – 13414 человек. За весь период пандемии 88998 пациентов выздоровели и выписаны из больницы. За прошедшие сутки в регионе умерло 29 человек. По данным оперативного штаба по Магнитогорску на 25 октября, за отчётные сутки подтверждено 42 новых случая заболевания COVID-19, из стационаров выписано 22 человека. За время пандемии от COVID-19 умерло 266 человек, ещё в 197 случаях причиной смерти стало основное хроническое заболевание (коронавирусная инфекция – сопутствующее).

• В связи с проведением дорожных ремонтных работ в Магнитогорске перекрыто несколько участков дорог. Водителям рекомендуется быть внимательными и следовать направлениям дорожных знаков. С 26 октября по 16 ноября ограничено движение транспортных средств на участке автодороги на железнодорожной станции Куйбас, в районе открытого склада железорудного сырья ЦПАШ. С понедельника прекращено движение автотранспортных средств по улице Чайковского на участке от улицы Трамвайной до улицы Фрунзе – участок планируют открыть 29 октября. Завершаются работы в рамках капитального ремонта рельсошпальной решётки, в связи с этим до 29 октября запрещён проезд по улице Ленинградской на участке от проспекта Ленина до улицы Октябрьской.

Цифра дня

74%

Столько российских интернет-пользователей делали покупки в Сети. Популярны товары: одежда и обувь, мелкая бытовая техника, билеты и путёвки, электроника, товары для дома.

Погода

Ср 0°...+5°
ю-з 3...4 м/с
733 мм рт. ст.



Чт 0°...+5°
ю-з 5...6 м/с
730 мм рт. ст.



Пт -7°...+4°
з 3...5 м/с
732 мм рт. ст.



29 октября с 10.00 до 18.00 ул. Грязнова, 30 (ост. «Площадь мира», напротив детской поликлиники № 3).
30 октября с 10.00 до 14.00 Т.Ц. «Казачий», пр. Ленина, 139, (ост. «Станционная», вход со стороны «Гум-Урала»).

ФАБРИЧНЫЙ РЕМОНТ ОБУВИ (г. Киров)

до после до после

Кировское обувное предприятие предлагает свои услуги по профессиональному ремонту обуви:

- Замена подошвы с перетяжкой, включая весь внутренний ремонт (смена изношенного меха, подносков, заплатников, стелек)
- Полная замена всей нижней части сапог (союзка, задник, изменение формы носка, переход с каблука на горку и обратно, увеличение/уменьшение размера)

БОЛЬШОЙ ВЫБОР ПОДОШВ, НЕ СКОЛЬЗЯТ И НЕ ЛОМАЮТСЯ

МЫ РЕСТАВИРИРУЕМ И ПРИДАЕМ ЗАВОДСКОЙ ВИД ДАЖЕ САМОЙ ИЗНОШЕННОЙ ОБУВИ, ЭТО В 2 РАЗА ДЕШЕВЛЕ, ЧЕМ НОВАЯ КОЖАНАЯ ОБУВЬ

Вырежьте объявление, принесите его нам и получите скидку 100 руб.

Энергоэффективность

ММК продолжает развитие системы энергетического менеджмента. Результатом планомерной работы компании стало снижение за восемь месяцев 2021 года энергоёмкости стали на 9,5 процента, или на 0,63 Гкал/т по сравнению с 2020 годом.

Для ПАО «ММК» внедрение и функционирование системы энергетического менеджмента – один из эффективных инструментов снижения энергозатрат. С 2020 года в компании утверждена и введена в действие энергетическая политика. В сентябре текущего года ПАО «ММК» успешно прошло вторую наблюдательную экспертизу системы энергетического менеджмента компании на соответствие требованиям международного стандарта ISO 50001: 2018 и получило сертификат TÜV International Certification (Германия).

Ежегодно в компании разрабатывают и реализуют программы по энергосбережению и повышению энергетической эффективности. Эффект от их реализации за во-

Экономический эффект – миллионы рублей

семь месяцев 2021 года составил 339,2 миллиона рублей. В их числе: организационно-технические мероприятия по энергосбережению и повышению энергетической эффективности, утверждённые приказом генерального директора, которые принесли ПАО «ММК» 44,2 миллиона рублей; проект по регулированию объёмов выработки электроэнергии и потребления природного газа на ТЭЦ и ЦЭС в часы действия льготного тарифа на электроэнергию (эффект – почти 94 миллиона рублей); проект по снижению затрат на покупку электрической энергии за счёт проведения ремонтов энергетического оборудования блок-станций ПАО «ММК» в ночное время, в выходные и праздничные дни, который позволил сэкономить свыше 55,7 миллиона рублей. Кроме того, более 60 миллиона рублей составил экономический эффект от реализации малобюджетных высокоэффективных проектов.

Внесли свою лепту и рационализаторы ПАО «ММК»: за восемь месяцев

2021 года посредством платформы энергосервиса было подано 556 энергоэффективных идей, из которых реализовано 143 проекта с плановым эффектом от их внедрения 61,2 миллиона рублей.

Необходимо также отметить реализацию энергосервисных договоров, которая принесла за восемь месяцев текущего года 23,9 миллиона рублей. Среди действующих энергосервисных договоров – «Автоматизация управления приводами дымососов системы утилизации газов в кислородно-конвертерном цехе» и «Модернизация освещения производственных помещений ПВЭС». В текущем году подписан энергосервисный договор с ООО «ГПБ-Энергоэффект» по модернизации системы освещения шести цехов управления главного энергетика. В их числе энергоцех, кислородный цех, ТЭЦ, ЦЭС, ЦВС, ПСЦ (третья очередь). В рамках проекта будет произведена замена существующих низкоэффективных светильников с газоразрядными лампами высокого

давления и прожекторов на современные светодиодные светильники российского производства (около 3800 шт.). Ожидаемый эффект за время действия договора составит около 50 миллиона Квт·ч, или свыше 190 миллионов рублей. Также с начала года увеличена утилизация вторичных газов на электростанциях в сравнении с восемью месяцами 2020 года: доменного газа – на 36,3 миллиона тонн условного топлива, коксового газа – на 6,2 миллиона тонн. Следствием этого стало снижение степени использования электростанциями комбината природного газа на шесть процентов в общем топливном балансе ПАО «ММК».

Деятельность ММК в области энергосбережения находится в русле стратегического курса на соответствие целям и принципам устойчивого развития (ESG). ММК стремится к тому, чтобы его деятельность способствовала решению проблем, связанных с изменением климата.

– Данное направление работы становится ещё более актуальным в свете новых международных требований и ожидаемого введения на важных для нас рынках так называемого «углеродного налога», – отметил генеральный директор ПАО «ММК» Павел Шилаев. – Именно поэтому актуализированная стратегия Группы предусматривает снижение удельных выбросов CO₂ на тонну стали до среднемирового уровня и даже ниже к 2025 году.

Напомним, компания поставила задачу снизить валовые выбросы диоксида углерода (CO₂) на 2,2 миллиона тонн до 2025 года, а удельные – до 1,8 тонн CO₂-экв. на тонну стали (ниже среднемирового уровня в 1,82 тонны CO₂-экв.), сообщает управление информации и общественных связей ПАО «ММК».



Павел Шилаев

Экономика

Стратегическое планирование

Окончание.
Начало на стр. 1

От темпов восстановления экономики будет зависеть и повышение оплаты труда, в том числе бюджетников.

В 2021 году фонд оплаты труда составил 80 миллиардов рублей. За семь месяцев фонд крупных и средних предприятий вырос на 5,5 процента по сравнению с аналогичным периодом прошлого года. В 2022 году также прогнозируется повышение на 7,3 процента. И приблизительно такие же показатели на следующие два года. В базовом варианте прогноза предусмотрен незначительный рост численности работающих на предприятиях города относительно уровня текущего года.

Численность населения города по итогам 2020 года зафиксирована на уровне 413,3 тысячи человек. По словам Динары Хабибуллиной, снижение численности наблюдается пятый год из-за ухудшения демографической ситуации вследствие старения населения, превышения смертности над рождаемостью, снижения темпа миграционного притока. К концу 2021 года прогнозируется дальнейшее снижение – до 412,5 тысячи человек, учитывая, что свою лепту вносит и ковид. При сохранении подобных тенденций численность населения дойдёт до 408,7 тысячи человек.

По итогам 2021 года ожидается рост товарооборота в ценах реализации более чем на 12 процентов, с учётом инфляции в сопоставимых ценах семь-восемь процентов. Объём товарооборота составит 52,1 миллиарда рублей. В 2022–2024 годах прогнозируется ежегодный рост товарооборота в сопоставимых ценах к предыдущему году с ориентировочными темпами в четыре процента.

Ольга Балабанова

Происшествие

Автомобиль рухнул с моста

Сотрудники поисково-спасательной службы Челябинской области вытаскивали из реки Урал автомобиль с погибшим водителем.

49-летний водитель автомашины «Лада Приора» по неустановленной причине допустил съезд со старого моста через реку Урал в районе посёлка Новосавинский. Автомобиль пробил ограждение, сорвался с пятиметровой высоты и, перевернувшись на крышу, затонул на глубине около двух метров.

В ходе обследования спасатели-водолазы обнаружили тело погибшего водителя в салоне. С использованием автокрана автомобиль эвакуирован на берег, тело погибшего передано сотрудникам полиции.



che/spasatel.ru

Знай наших!

Стальной маршрут



Андрей Серебряков

Российский National Geographic назвал ММК в числе лучших объектов для промышленного туризма

В издании отметили, что посещение Магнитогорского металлургического комбината – уникальный опыт для всех, кто интересуется промышленностью и, в частности, производством стали.

Промышленный туризм – развивающееся сейчас в России направление в туристической отрасли, где предприятия открывают двери для посетителей. Как отмечает «National Geographic Россия», «все больше предприятий в разных уголках России открывают для посетителей свои цехи, рабочие подразделения и обслуживающее хозяйство». Издание опубликовало список самых интересных объектов для промышленного туризма в нашей стране, и возглавил его Магнитогорский металлургический комбинат.

«Если вы всегда мечтали увидеть, как – нет, не закаляется, а варится сталь, то вам точно сюда», – пишет «National

Geographic Россия», подчёркивая солидный масштаб производства и развитую инфраструктуру, в том числе туристическую: «Здесь свои дороги (асфальтированные и железные), своя транспортная полиция, своё пожарное депо. И своё же экскурсионное бюро». Действительно, ММК с 2018 года объединил все инициативы, связанные с промтуризмом, в единый проект «Стальной маршрут – экскурсии на ММК» и успешно его реализует.

С момента запуска «Стального маршрута» на ММК побывали почти 17 тысяч туристов, в том числе более трёх тысяч детей

Компания постоянно совершенствует и развивает это направление, запускает новые маршруты. Сегодня на ММК работают семь туров. Для всех гостей ММК гарантирует полную

безопасность. Перед посещением площадки всех туристов экипируют средствами индивидуальной защиты, обеспечивают радиогид-системой и проводят обязательный видеотур. А во время пандемии, когда площадка была закрыта для посещения, ММК собственными силами создал видеотур виртуальных экскурсий.

«National Geographic Россия» особенно рекомендует маршрут «Укрощение огня»: «Он предусматривает посещение крупнейшего в стране доменного цеха, где работают горнорывы, а также одного из впечатляющих своими размерами прокатных станов – толстолистового стана горячей прокатки». Впрочем, на сайте mmk-tour.ru каждый может выбрать ту экскурсию, которая подойдёт лучше всего.

Продвигая промышленный туризм, ММК выполняет важную социальную миссию, популяризирует металлургические профессии и укрепляет бренд Магнитогорска как центра отечественной индустрии



COVID-19



Андрей Серебряков

Дистант, QR-коды, масочный режим

Президент России Владимир Путин утвердил перечень поручений по итогам совещания с членами правительства

Перечень поручений главы государства опубликовала пресс-служба Кремля.

Президент призвал усилить контроль над соблюдением ограничительных мероприятий, включая санитарно-эпидемиологические меры на всех видах транспорта, соблюдение масочного режима и социальной дистанции. Заняться этим должны главы регионов во взаимодействии с Роспотребнадзором. В очагах коронавируса нужно своевременно проводить санитарно-противоэпидемиологические мероприятия, изолировать граждан с подтвержденным диагнозом COVID-19, с подозрением на это заболевание, а также контактировавших с ними.

Ещё один запрет касается проведения зрелищно-развлекательных мероприятий и оказания услуг общепита с 23.00 до шести часов утра.

Кроме того, глава государства поручил увеличить темпы тестирования населения и вакцинации, обратив особое внимание на привитых против COVID-19, переболевших коронавирусом и детей. Работники, сделавшие прививку от коронавируса, смогут получить два выходных с сохранением зарплаты.

Также среди поручений введение самоизоляции для невакцинированных против коронавирусной инфекции граждан в возрасте старше 60 лет и перевод на дистанционный режим работников старше 60 лет и имеющих хронические

заболевания в течение четырёх недель для вакцинации (в случае отсутствия медицинских противопоказаний) и формирования иммунитета.

Президент поддержал другие предложения вице-преьера Татьяны Голиковой, которые та высказала на совещании 20 октября. Он поручил ввести допуск россиян в отдельные организации только по QR-коду, который подтверждает вакцинацию от коронавируса или перенесённое заболевание. Люди, у которых есть медотвод от вакцинации, смогут проходить по отрицательному ПЦР-тесту, сделанному не позднее, чем за 72 часа.

Владимир Путин поручил правительству централизованно закупать и поставлять в регионы востребованные лекарства для лечения COVID-19 в стационаре. Также правительство должно будет ежедневно отслеживать доступность препаратов, в том числе медицинского кислорода, и медизделий, необходимых для лечения коронавируса. Особое внимание президент поручил обратить на людей старше 60 лет и пациентов с хроническими заболеваниями.

Напомним, 20 октября Владимир Путин подписал указ о введении в России режима нерабочих дней

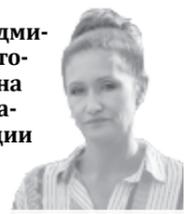
Он будет действовать с 30 октября по 7 ноября. Регионы получили право вводить нерабочие дни раньше и продлить их после седьмого ноября в зависимости от эпидемиологической ситуации. В Кремле сообщили, что благодаря объявленным нерабочим дням власти рассчитывают «превратить цепочки заражений» COVID-19. С середины сентября в России наблюдается рост случаев заражения COVID-19. Суточный прирост умерших от коронавируса в конце октября стал пиковым с начала пандемии – свыше тысячи человек, а количество заразившихся достигло почти 38000 человек. При этом по уровню вакцинации на 100 тысяч человек Россия занимает 96-е место в мире, следует из данных Университета Джонса Хопкинса.

Жёсткий локдаун вводился в России за все время пандемии только раз – в самом её начале, когда не было эффективных протоколов лечения COVID-19 и вакцин. После отмены локдауна власти регионов выборочно вводили и отменяли те или иные ограничения в зависимости от эпидемиологической ситуации.

Экология

– Составлено 544 административных протокола, – рассказала на аппаратном совещании в администрации города начальник управления защиты окружающей среды и экологического контроля Марина Зинурова. – Одно из направлений административных нарушений – производство земляных работ без разрешающих документов или не полное восстановление элементов благоустройства после них. По этим статьям составлено 14 и 10 протоколов соответственно. Всего же с начала года выдан 521 ордер на земляные работы. На контроле находится восстановление нарушенного в результате проведения работ благоустройства на площади около 73 тысяч квадратных метров.

Второе направление заботы экологов – сохранность зелёных насаждений. Установлено незаконно снесённых 56 деревьев, 182 кустарника, 42 повреждённых дерева. По 22 фактам специалистами управления защиты окружающей



Марина Зинурова

Правила не для всех?

С начала года экологи выявили больше полутысячи нарушений правил благоустройства

среды и экологического контроля составлены протоколы, семь материалов направлено в правоохранительные органы для установления виновных. Сумма взысканного с нарушителей ущерба – 780 тысяч рублей.

Сотрудниками управления и отдела ГИБДД постоянно проводятся рейды по выявлению и пресечению фактов стоянки автотранспортных средств на газоне. С начала года составлено 163 административных протокола.

Ещё одна головная боль экологов – несанкционированные свалки. По фактам захлывания территории, сброса мусора вне специально отведённых для этого мест выписано 244 протокола. В основном среди нарушителей – жители частного сектора, водители, занимающиеся грузоперевозками, организации, производящие ремонтные работы. Устраняются свалки по предписаниям, выданным нарушителям, а также во время экологических акций. На городскую свалку вывезено больше десяти тысяч тонн мусора.

Нередко проверяющие фиксируют

факты повторного захлывания участков. Чтобы блокировать к ним подъезды, приходится окапывать, создавая земляные валы, а также монтировать устройства фотофиксации, которые помогают оперативно принимать меры.



Андрей Серебряков

Регион

Студенты останутся дома

В Челябинской области студенты колледжей, техникумов и вузов в период нерабочих дней будут переведены на дистанционное обучение, об этом сообщила первый вице-губернатор Ирина Гехт на брифинге 22 октября.

Она напомнила, что Министерство просвещения РФ рекомендовало в нерабочие дни перевести студентов учреждений среднего профессионального образования на дистанционную форму обучения. «Такое решение по дистанту мы примем, скорей всего, и в отношении вузов на период нерабочих дней», – уточнила Ирина Гехт.

Данное решение связано с необходимостью разобщения учащихся из-за угрозы распространения коронавирусной инфекции COVID-19. «Это делается для того, чтобы они не меняли свои учебные планы и в дистанционном режиме продолжили обучение», – подчеркнула Ирина Альфредовна.

В Магнитогорском государственном техническом университете им. Г. И. Носова подтвердили это решение. «Студенты с 30 октября перейдут на обучение с использованием образовательных дистанционных технологий», – сообщили в пресс-службе вуза.

Дорожное движение

Безопасные каникулы

В целях обеспечения детской дорожной безопасности в период с 25 октября по 7 ноября 2021 года на территории Магнитогорска проводится профилактическая акция «Осенние каникулы».



В период мероприятия сотрудники Госавтоинспекции совместно с сотрудниками отделений по делам несовершеннолетних территориальных отделов полиции примут участие в проведении уроков безопасности в общеобразовательных организациях, в том числе в онлайн-режиме, обеспечив разьяснение школьникам правил безопасного поведения в городе.

Инспекторы ГИБДД продемонстрируют обучающие видеоролики с комментариями пострадавших в ДТП детей, разьяснят причины дорожно-транспортных происшествий и их последствия, отдельное внимание будет уделено мерам безопасности при переходе проезжей части по нерегулируемым пешеходным переходам. Помимо этого, будут рассмотрены особенности поведения вблизи проезжей части в осенне-зимний период и вопрос использования световозвращающих элементов на верхней одежде и школьных портфелях детей. Кроме того, сотрудники ГИБДД проведут встречи с родителями, выступят на родительских собраниях.

Представители родительского дорожного патруля продолжат дежурство на нерегулируемых пешеходных переходах, расположенных вблизи образовательных организаций, с целью оказания помощи детям-пешеходам при переходе проезжей части и осуществления контроля за соблюдением школьниками правил дорожного движения.

В рамках акции 28 октября на территории города запланировано проведение массовых проверок группами нарядов ДПС по контролю за перевозкой детей. Экипажи будут нести службу вблизи образовательных организаций.

С любого месяца в редакции газеты «Магнитогорский металл»

подписка 2022 1440 руб./год

МАГНИТОГОРСКИЙ МЕТАЛЛ

Пр. Ленина, 124/1, Для юр. лиц: 39-60-87 (подписка и переадресация), ул. Труда, 27, 51-03-09.



Связь

Устойчивый сигнал

В Законодательном собрании Челябинской области прошло заседание комитета по промышленной политике, энергетике, транспорту и тарифному регулированию – его темой стало развитие связи, информационных технологий и цифровой экономики.

Депутаты заслушали информацию заместителя руководителя управления Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Челябинской области Сергея Симаква. Он рассказал о государственном контроле и надзоре в сфере оказания услуг связи в регионе. Парламентариев заинтересовала лицензируемая деятельность операторов сотовой связи и вопрос, как можно усилить контроль за обеспечением устойчивого сигнала на федеральных трассах и региональных дорогах. Сейчас связь присутствует не на всех участках дорог.

– В этом году завершили своё действие выданные операторам десятилетние лицензии, и требованием новых лицензий является обеспечение покрытия на федеральных автодорогах. То есть сейчас операторы связи обязаны делать это в силу выданной им лицензии, – пояснил министр информационных технологий, связи и цифрового развития Челябинской области Игорь Фетисов.

В рамках федерального проекта «Устранение цифрового неравенства» в Челябинской области к концу 2020 года построили 258 объектов сотовой связи в населённых пунктах с количеством жителей от 250 до 500 человек. Со следующего года в проект попадают малые населённые пункты с населением от 100 до 500 человек. Базовые станции будут построены за счёт средств федерального бюджета. До конца года в регионе построят 13 таких станций.

– За три с половиной года 40 тысяч жителей 70-ти малых населённых пунктов Челябинской области получили доступ к сети «Интернет» и мобильную связь. Наш регион один из немногих реализует региональную программу по субсидированию затрат операторов мобильной связи на создание инфраструктуры в малых населённых пунктах. Важно обеспечить максимальное покрытие области, постепенно эта задача будет решена. В этом году ещё 637 социально значимых объектов – это школы, ФАПы, пожарные части, библиотеки и другие учреждения – получат доступ к Интернету, – рассказал председатель комитета по промышленной политике, энергетике, транспорту и тарифному регулированию Павел Шиляев.

Депутаты Законодательного собрания поддержали просьбу министра информационных технологий, связи и цифрового развития Челябинской области Игоря Фетисова об информировании жителей в округах по голосованию в рамках проекта «Устранение цифрового неравенства 2.0». На портале госуслуг стартовало всероссийское голосование. Пользователи сайта смогут до 15 ноября выбрать 47 населённых пунктов, которые подключат к Интернету формата «4G» в первую очередь.



Павел Шиляев

Тайна старой фотографии
vk.com/magnitogorskoldfoto

Проект газеты **МАГНИТОГОРСКИЙ МЕТАЛЛ**

Снимки разных лет из архива редакции

Памяти Владилена Машковцева

Прикоснувшийся к вечности



В конференц-зале центральной городской библиотеки имени Бориса Ручьёва состоялась презентация книги «Я принимаю эту жизнь», посвящённой Владилену Машковцеву

Книга объёмом 512 страниц опубликована Магнитогорским Домом печати весной этого года ограниченным тиражом. Автор книги – вдова поэта Римма Машковцева. а литературный редактор – Станислав Рухмалёв, член Союза писателей и Союза журналистов России. «Эта книга о жизни и творчестве Владилена Машковцева – поэта, прозаика, историка, публициста, общественного деятеля, члена Союза писателей России, почётного гражданина Магнитогорска, внёсшего большой вклад в литературу, историю и культуру Магнитки, Урала, России», – написано в предисловии.

На презентацию, как на живой урок литературы, пришли учащиеся школы N 39, ветераны и жители города. Руководитель центра культурно-исторического краеведения центральной городской библиотеки имени Бориса Ручьёва Светлана Жданова, открывая и ведя полтора часовое мероприятие, произнесла немало добрых слов в адрес поэта, читала его стихи и предоставляла слово собравшимся.

Музыкальным открытием прозвучало выступление фольклорного ансамбля «Дарование» под руководством Антона Масленникова музыкального колледжа

при Магнитогорской государственной консерватории. Просто и душевно рассказывала о 42 годах совместной жизни с поэтом его верная жена Римма Машковцева:

– Со школьной жизни и началось наше знакомство. Мы учимся в одном классе вечерней школы N 1, ходим одной дорогой. Он живёт в общежитии, а я – в коммунальной квартире. Одна дорога на двоих сначала для меня ничего не значит. Просто идём, о чём-то разговариваем, смеёмся. Владилен читает свои стихи...

Первые публикации стихов Владилена Машковцева состоялись осенью 1955 года, когда он был машинистом турбин на ЦЭС ММК. В итоге в свет вышло полтора десятка книг стихов и поэм, два романа – «Золотой цветок – одолень» и «Время красного дракона», работа над историей Магнитогорска. Судьба была благосклонна к Машковцеву. Он общался с такими писателями, как Александр Твардовский, Михаил Шолохов, Егор Исаев, Николай Рубцов, Андрей Вознесенский, Роберт Рождественский.

Учась в литинституте, был корреспондентом «Известий». Печатался в газетах «Комсомольская правда», «Труд», «Литературная Россия», в журналах «Молодая гвардия», «Огонёк», «Урал» и других изданиях. Его приглашали на работу в Москву, но он остался верен Магнитке.

Никому Владилен Иванович не распространялся о трагической судьбе

своего отца Ивана Машковцева, бывшего народным судьёй и пострадавшего за свою принципиальность (не подписывал приговоры, основанные только на признательных показаниях подсудимого). Однажды за ним приехала машина с красным крестом, вошли люди в белых халатах, под которыми была видна лицейская форма...

Предки Владилена Машковцева – сибирские казаки (достаточно вспомнить стихотворение «Мой буйный дед»). Предки Риммы Машковцевой – казаки Оренбургского казачьего войска. Так сошлись казак с казачкой. Характер казачий – особенный, независимый, непокорный. Этим как раз объясняется колоритная казачья тема в творчестве Машковцева.

Когда слово дали поэту Вячеславу Гутникову, общавшемуся с Машковцевым более 15 лет, тот сказал: «Для меня Владилен Иванович, прежде всего, советский поэт, сам рабочий человек и певец рабочего класса. Его четверостишие отлиты в чугуне у Дворца культуры металлургов имени Серго Орджоникидзе. Это большая честь для любого поэта – ещё при жизни прикоснуться к вечности».

Владилена Машковцева нет с нами уже 24 года, но стихи, поэмы, романы остались в библиотеках и в сердцах магнитогорцев, любящих свой город.

Олег Новосёлов

Проект

Ближе к звёздам



Молодые работники Магнитогорского металлургического комбината отправили в стратосферу флаг союза молодых металлургов. Это стало возможным благодаря проекту «Открытый космос».

Этот уникальный проект реализуется в Магнитогорске уже два года по инициативе заместителя председателя СММ Дмитрия Казакова и направлен на вовлечение детей, подростков и молодёжи в изучение астрономии, космонавтики и создание летательных аппаратов.

Участниками проекта стали тысячи юных горожан. На первом этапе учащиеся школ, колледжей и университета познакомились с устройством Солнечной системы и особенностями составляющих её объектов на занятиях в передвижном планетарии, наблюдая в телескоп. Увидели протуберанцы на Солнце с помощью специального

телескопа-интерферометра, кратеры на Луне, полосы на Юпитере и кольца Сатурна.

Но мало увидеть космос – нужно прикоснуться к нему. Вторым этапом проекта стали запуски стратосферных зондов с физическими, химическими и биологическими опытами учащихся. Тут приходилось работать и руками, и головой: собирать капсулы зондов, придумывать и прорабатывать научные программы. Измерить радиацию, понаблюдать за реакцией в стратосфере различных жидкостей и даже тараканов – диапазон экспериментов оказался широк. За безопасностью запусков и получением разрешительных документов следили наставники.

Бесценны эмоции юного исследователя в момент запуска шара – в момент отправки своего творения туда, где уже не летают самолёты, где нет защиты озонового слоя, где только холод и Солнце над искривляющимся горизонтом Земли.

В ходе подготовки к одному из за-

пусков осталась незадействованная взлётная масса, и тогда в качестве попутной нагрузки был предложен флаг союза молодых металлургов.

Стартовой площадкой для запуска выступил левобережный аэродром ДОСААФ. Отсюда и поднялся в небо зонд с результатами опытов учащихся и флагом. Синее полотнище с эмблемой СММ было закреплено снаружи зонда, и в суровых условиях, приближенных к космическим, ему предстояло пережить ураганные ветра и температуру минус 50 градусов по Цельсию.

Флаг поднялся на высоту 24 километров, пролетев за два часа почти 100 километров, приземлился на парашюте в зоне запланированной посадки.

Проект «Открытый космос» подходит к концу. Но команда проекта не собирается останавливаться на достигнутом и будет развивать любительскую астрономию в дальнейшем, делая космос открытым для всех.

Олег Кудрявцев

Здравоохранение

Широкие возможности для лечения

Компьютерный томограф Discovery RT был приобретён региональным минздравом для магнитогорского онкодиспансера в рамках нацпроекта «Здравоохранение» федеральной программы «Борьба с онкологическими заболеваниями».

Это большое подспорье в работе медиков, ведь компьютерная томография играет важнейшую роль в диагностике онкологических заболеваний.

Для размещения нового оборудования и проведения исследований пациентов подготовили специальное помещение, в котором провели ремонт и которое соответствует всем техническим требованиям безопасности.

Установка, обучение персонала и получение необходимых документов заняли несколько месяцев, и вот наконец томограф начал работать в полную силу.

Процедура не занимает много времени — обследование длится от пяти до тридцати минут

Все результаты проведённых обследований загружаются на рабочую станцию врача. Это отдельный кабинет, здесь врачи-рентгенологи Ирина Збицкая и Андрей Коршун просматривают полученные снимки и делают описание.



В Областном онкологическом диспансере № 2 пациентов начали обследовать на новом томографе

Оборудование позволяет более точно планировать лучевую терапию с помощью тщательной визуализации опухоли и прилегающих к ней органов и выявлять даже самые маленькие новообразования. Также важно, что при обследовании на новом томографе снижены время и степень лучевой нагрузки на пациента.

Это уже не первая поставка современного и высокотехнологичного оборудования в областной онкодиспансер. Ранее лечебное учреждение получило несколько единиц медицинского оборудования, в том числе линейный уско-

ритель, телеуправляемый рентгеновский аппарат, маммограф и различное лабораторное оборудование.

Борьба с онкологическими заболеваниями — одно из главных направлений нацпроекта «Здравоохранение». Проект рассчитан до 2024 года и предусматривает серьёзное техническое переоснащение, повышение качества и доступности медицинской помощи пациентам с онкологическими заболеваниями, развитие системы паллиативной помощи и профилактику онкологических заболеваний.

Исследование

Худший способ бросить курить

Курильщикам, которые никак не могут отказаться от своей привычки, часто рекомендуют бросать постепенно, в том числе через переход на электронные сигареты, не содержащие табака. Новое исследование показало, что эти полумеры абсолютно неэффективны на пути отказа от курения.

Чтобы оценить, насколько электронные сигареты полезны в отказе от «традиционного» курения, учёные из Калифорнийского университета воспользовались данными крупного национального исследования с участием 13,6 тысячи американцев. Все они были курильщиками, которые недавно отказались от своей привычки в пользу вейпинга. В течение трёх лет наблюдательного периода участники трижды в год проходили опросы, в которых рассказывали о своих изменениях.

После второго года наблюдений выяснилось, что примерно 50 процентов добровольцев полностью отказались от табачных сигарет. Однако отказаться от всех видов курения, включая вейпинг, смогли только 41,5 процента добровольцев.

Самым большим открытием было то, что вейпинг оказался наименее эффективным способом отказа от курения — вероятность вернуться к своим привычкам была на 8,5 процента выше по сравнению с другими методами — никотиновыми пластырями, медикаментозной терапией и прочими способами.

«Если бы переход на электронные сигареты был жизнеспособным способом бросить курить, то у тех, кто это сделал, было бы гораздо меньше рецидивов. Мы не нашли этому доказательств», — сообщил ведущий автор исследования, профессор Института общественного здравоохранения Калифорнийского университета Джон Пирс.

Ранее учёные обнаружили связь курения электронных сигарет с ухудшением когнитивных способностей у подростков. Чем раньше человек начинал курить или вейпить, тем более существенной была связь. Чаще всего о ней сообщали те, кто начал в возрасте от восьми до 13 лет.

Прямая речь

«Лёгкая эпидемия слабоумия»

Число заражений COVID-19 в России, как и смертность от инфекции, день за днём ставят рекорды. Из-за тяжёлой ситуации в стране объявили «ковидные» выходные. Однако если россияне используют их не для самоизоляции, а наоборот, остановить волну вряд ли удастся. О рекордах пандемии, мерах властей и нежелании россиян прививаться врачи рассказывают, в том числе, на своих страницах в социальных сетях. Мнения профессионалов — в подборке «Ленты.ру».

Закономерный локдаун

Алексей Бессмертный, педиатр: «У меня ощущение, что мы живём в каком-то Зазеркалье. Что вместе с COVID-19 мир настигла ещё и лёгкая эпидемия слабоумия».



Новая болезнь приобрела невиданные масштабы, только официально 1000 человек в день уносит. Но для общества это не трагедия — статистика. Это ж не рядом с тобой, а там, в больницах. Со мной такого не будет.

И на фоне этой статистики люди по-прежнему придумывают себе новые и новые отговорки, чтобы избежать вакцинации. Раскапывают из интернета страшные истории о тяжёлых последствиях прививок, о мировом заговоре, снижении населения, чипировании. О вероятном бесплодии и немедленной смерти после прививки. При этом продолжают бухать, курить, носиться на машинах непристёгнутыми и без мозгов на самокатах. У них болеют дети, принесшие вирус из сада и школы, но нет, «мы ещё подождём», к бабушкам только водить не будем.

Россияне не хотят прививаться и соблюдать антиковидные меры. Что об этом говорят врачи?

Чего, интересно, ещё необходимо подождать? Прошёл день, и ещё 1000 человек не стало. Но мы подождём, не сегодня, времени нет, страшно. Ещё день прошёл. И ещё.

Среди моих знакомых, привитых от COVID-19, три четверти «привитых» — с купленным сертификатом. Даже как-то стало в тренде вполголоса похвастаться «а я тут за десятку себе QR приобрёл». Для меня это то же самое, что похвастаться своей ограниченностью.

И некоторые из них уже успели переболеть. Но на намек «а можно было бы и привиться» они лишь отмахиваются от меня, как от назойливой мухи.

Ещё день прошёл. И ещё тысяча — официальная. Хотя наверняка больше».

Естественный отбор

Павел Бранд, медицинский директор сети клиник: «Как же интересно устроены люди! Меня тут обвинили сразу несколько раз, что я манипулирую сознанием обывателя путём запугивания... Мол, мой пост про ковидную вечеринку завирусился именно из-за страха обычных людей перед смертью молодой женщины и нахождением её ребенка в реанимации. Мол, из-за этого многие его посчитали фейком, ведь слишком страшно, если это правда...»

Неужели вы серьёзно думаете, что я хотел этим постом кого-то напугать?

Я искренне не понимаю, как можно так париться из-за смерти никому неизвестной женщины и одновременно не замечать, что ежемесячно в стране погибает город размером с Шатуру?

Мне сложно поверить, что некогда «самая читающая страна в мире» так и не научилась считать. Как люди могут всерьёз сравнивать смертность от ковида с вероятностью 1/100 (на самом деле больше, но сейчас это неважно) и серьёзные побочные эффекты/смертность от вакцин с вероятностью 1/200 тысячам (на самом деле меньше, но это тоже принципиально на таких числах) и делать выбор в пользу ковида?

Старина Дарвин все-таки был гением. Естественный отбор не победить».

Цена победы

Василий Купрейчик, врач больницы в Коммунарке: «В отношении того, сможем ли мы победить ковид, если темпы вакцинации останутся такими, как сейчас, я бы сказал так: да, безусловно, сможем. Вопрос — в цене за победу. Так или иначе общество получит свой иммунитет. Просто заплатит оно за этот коллективный иммунитет ценой своего здоровья, жизнями других, в основном пожилых людей (основная группа риска)».

Каждый должен осмыслить эту идею. И да: я не понимаю людей, которые отказываются прививаться. Но я должен принять эту реальность. Новую реальность. Без самоотверженности, без чувства долга. Новую реальность, которая культивирует эго. Реальность, которая заточена на покупательную способность, новости с негативной окраской и жизненный принцип «моя хата с краю».

Я вспоминаю вспышку оспы в Москве в 1959–1960 годах. Почитайте «Википедию». Тогда в

кратчайшие сроки были вакцинированы 5559670 москвичей и более 4000000 жителей Подмосковья. Это стало беспрецедентной акцией по вакцинации населения — как по масштабам, так и по срокам. С момента заноса инфекции в Москву до устранения вспышки прошло 44 дня, причём с начала организованной борьбы со вспышкой инфекции до её полной остановки прошло 19 дней. По итогам вспышки заболели оспой 45 человек, из которых скончались трое.

И сегодня вместо того, чтобы отдать долг этим людям, нашим бабушкам, мамам, отцам и дедам, вместо защиты их здоровья — «антиваксеры» берут и из абсолютно эгоистических соображений ставят под удар их жизни. «Я» в трудную для всех минуту ставится выше стратегии, которая абсолютно социально и популяционно обоснована.

Чем эти люди лучше тех, которые массово сжигали книги, уничтожая наследие и память? Зато в Instagram и Facebook в группах «антиваксеров» под своими комментариями они получают много лайков, прилепляя ложки на место вакцин. Они размышляют о чипировании людей, дистанционном управлении сознанием и мутации генома. Вероятно, лайки сегодня — это новая валюта».

В условиях пандемии

Вакцинация продолжается

Теперь магнитогорцы могут поставить прививку от COVID-19 в торгово-развлекательных комплексах и в будние дни.

Вакцинация от COVID-19

С 25 по 29 октября в ТРК «Гостиный двор» с 10.00 до 12.00.

27 и 29 октября в здании цирка с 10.00 до 12.00.

26 октября с 12.00 до 15.00 на территории Центральной городской ярмарки (Гранд-4, второй этаж, павильон 248).

26 и 28 октября с 17.00 до 19.00, 30 октября с 15.00 до 17.00 на площади перед «Ареной-Металлург».

Ежедневно в круглосуточном пункте — в приёмном покое хирургического отделения ГАУЗ «Городская больница № 1 имени Г. И. Дробышева».

При себе необходимо иметь паспорт, СНИЛС и полис ОМС. Перед процедурой необходимо заполнить анкету и согласие, необходимые для внесения в федеральный реестр. Медработник также проведёт общий осмотр: измерит давление, температуру, сатурацию, проведёт сбор анамнеза.

Заявки на выездную массовую вакцинацию сотрудников на предприятие или в организацию принимаются по телефону 33-03-11 с 8.00 до 17.00.

Забор мазков для ПЦР-теста на коронавирусную инфекцию (бесплатно)

Ежедневно с 10.00 до 15.00 на третьем этаже ТРК «Семейный парк» (рядом с торговым павильоном «Иголочка»). При себе необходимо иметь паспорт.

Записаться на вакцинацию можно через портал «Госуслуги», выбрав удобные дату, время, медицинское учреждение, а также через популярные мессенджеры: Telegram (написав @mias74_122_bot); Viber и WhatsApp (написав на номер +7 351 240-13-13); «ВКонтакте» (написав в сообщения в группе <https://vk.com/sluzhba122>).

Купля-продажа

В сентябре 2021 года в Магнитогорске разразился скандал: в одном из автосалонов города специалисты отдела продаж обманули 58 покупателей, «заработав» почти пять миллионов рублей.

Схема заключалась в следующем: при показе автомобиля менеджеры сообщали заведомо завышенную стоимость, говоря, что это цена уже со скидкой по акции. Когда клиент соглашался на покупку, в программу вбивали реальную акционную цену, а разницу клали в карман. Дело получилось резонансным, да вот только завышают цены, заставляя покупателей переплачивать за машины не десятки, а сотни тысяч рублей, в автосалонах постоянно. И чаще всего делают это юридически более грамотными методами, так что возвращать деньги потом приходится через суд. И то, если клиент вообще понял, что его «развели». Подробнее о схемах по вытягиванию денег у клиентов рассказывает автоюрист Андрей Приходько:

– Придя почти в любой дилерский центр, ни на одной машине ценника не увидите. Завод отпускает машину дилерам и устанавливает как минимальную, так и максимальную розничную цену. Выше максимальной цены продавать нельзя, ниже – пожалуйста.

У покупателя, как правило, либо есть наличные на первоначальный взнос, либо он сдаёт старую машину в трейд-ин. А так как он доподлинно не видит, сколько стоит новый автомобиль, у дилеров появляется масса возможностей для проворачивания серых схем при продаже.

Вот реальный пример из практики: клиент купил «Киа Рио» в полной комплектации. Ему озвучили стоимость – 1,2 миллиона рублей. Но предложили скидку: продать машину за миллион по спецпредложению и забрать старую машину по программе трейд-ин за 500 тысяч рублей. Только по документам забрали её не за полмиллиона, а за 400 тысяч.

– На словах было одно, а на бумаге – другое, – говорит Андрей Приходько. – Ведь обычно договор практически никто не читает. На вопрос, почему по документам трейд-ин оказался на 100 тысяч дешевле, объяснили: «Мы же сделали скидку, новый автомобиль будет стоить меньше на 200 тысяч рублей, это как бы взаимозачёт, не можем же совсем бесосновательно скидки давать». Этим менеджеры и манипулируют, хотя возможно реальная цена и была миллион, а не 1,2 миллиона. Но клиент потерял 100 тысяч рублей.

Дорогие «допы»

Один из основных способов накрутки цен на автомобили – дополнительное оборудование. Все машины с завода приходят «голые» – на штампованных дисках, без тонировки. Далее в зависимости от модели, марки машины и её стоимости идёт сумма «допов». По данным портала Autonews.ru, она может достигать и до миллиона рублей на автомобилях премиальных брендов.

– Сейчас политика в основном такая: хочешь эту машину – на ней уже на 100 тысяч рублей «допов», на этой – на 150 тысяч, на этой вообще на 200 тысяч, – рассказывает Андрей Приходько. – Многие «допы» порой полезны, но ценник очень завышен. Если взять даже зимнюю резину – она будет стоить 50 тысяч рублей, а в автомагazine можно такую же купить за 30–35 тысяч. Сигнализация – 30 тысяч, в магазине 25–20. Сетка москит-

Дилерский приём

Денежные суммы, которые оставляют покупатели в автосалонах, зачастую намного превышают стоимость самой машины



Ю. Дмитрий Румянов

ная на решётку – в салоне 2000 и установка 5000 рублей. Так её можно взять за 1000–2000 рублей, но установка будет явно дешевле. Салоны предлагают бланк «Литекс» – противопожарную печать на лобовое стекло по цене в среднем 7500 рублей, хотя на рынке за меньшие деньги можно поставить такую маркировку практически на 90 процентов узлов и деталей. Коврики салона и багажника просто по космическим ценам предлагают – чем дороже машина, тем дороже почему-то становятся коврики. Так с миру по нитке и набегают приличная сумма переплат.

«Расширенный» кредит

При продаже автомобиля в кредит в сумму займа стараются вписать всё и побольше. Дилерам вообще невыгодно продавать автомобиль за наличные деньги. Некоторые откровенно говорят: «Не продадим, нет машин в наличии. Под заказ ждать полгода». И даже если принципиально дождаться заветного автомобиля, он может прийти уже с дополнительным оборудованием на приличную сумму. Хотя это незаконно, доказывать правоту будет непросто. Почему так важно продать машину именно в кредит? Дилеры получают за это вознаграждение от банка как агенты, плюс зарабатывают, навязывая дополнительные услуги.

Ещё один реальный пример: покупатель взял машину за 2,4 миллиона и ему навязали страховку жизни ценой 590 тысяч рублей. Причём банк не обязывал, заключая кредитный договор, иметь страховку жизни – её просто навязали в салоне. Эти 590 тысяч на семь лет вошли в банковский кредит, то есть ещё за семь лет банк начислял бы на них проценты.

– Банальная накрутка страховой премии, – объясняет Андрей Приходько. – Салон может оставлять себе от этой суммы до 70 процентов в качестве дополнительного дохода. Ведь если прийти в банк и оформить страхование жизни на два миллиона, сумма за год выйдет порядка 12 тысяч.

Страхование жизни – первое. Второе – каско, его требуют при

заключении любого кредитного договора. Но и тут салоны умудряются «впарить» страховку за бешеные деньги. К примеру, тому же покупателю плюс к страхованию жизни по цене в семь раз выше обычного тарифа за каско насчитали 140 тысяч рублей за год. Если бы он сам пришёл заключать договор в страховую компанию, сумма была бы порядка 65 тысяч рублей. И опять же с завышенной стоимости страховки продавец получит дополнительный бонус.

– Почему клиент не может сам заключить договор каско в страховой компании? – комментирует юрист. – Ему говорят – надо именно сейчас. И это все опять включают в кредит. К полису каско уже год как вдобавок навязывают полис GAP-страхования – сохранение стоимости автомобиля. Многие покупают машины в кредит и в принципе не обращают внимания на то, во сколько им обошлись страховки, радуются приобретению и не знают, что их облапошили.

Далее в кредит вписывают и различные дополнительные услуги: продлённая гарантия – десять тысяч рублей в год, программа «Будь уверен», керамическое покрытие – в течение года можно приехать, чтобы ещё раз обработать машину керамикой – цена 35 тысяч. Плюс сервисный контракт ТО-0, ТО-1, ТО-2. На Kia K5, к примеру, он стоит 32 тысячи рублей. И люди соглашаются! Ведь многие до сих пор уверены, что, если не обслуживаться у дилера, машину снимут с гарантии, но это миф.

– Можно вообще не делать ТО, – объясняет Андрей Приходько. – Если сломается, предположим, климат-контроль, а я масло в двигателе не менял, где причинно-следственная связь между заменой масла и сломанной печкой? В этом случае никто не может отказаться в гарантийном ремонте. Даже если сломается двигатель, и эксперт докажет, что причиной стали заводские недостатки, а не отсутствие технического обслуживания, машина подлежит ремонту по гарантии. Кроме того, ТО у дилера – опять-таки переплата. Если взять комплект для ТО в магазине – это будет 4000 рублей, у дилера – 7000.

Что ещё могут навязать покупателю автомобиля? Вторичные услуги – договор поручительства, сумма варьируется от суммы займа по кредиту и доходит до 200 тысяч рублей и выше. От него можно отказаться, но дилер обычно запугивает наивных клиентов тем, что без такого договора кредит не дадут.

– Не нравится – конечно, можно встать и уйти, – уточняет юрист. – Но судя по тому, сколько людей эту услугу получают, либо они вообще порой об этом не слышат от менеджера, либо их это устраивает. Да, какие-то документы покупатели могут даже не видеть до подписания. Например, им дают посмотреть кредитный договор, а дополнительное соглашение по скидке в комплект добавляют молча. И потом, если клиент откажется от каких-то кабальных страховок или дополнительных услуг, скидку, которую ему дали на автомобиль, салон вправе будет требовать назад. Сделали скидку 200 тысяч рублей, но клиент решил расторгнуть договор каско – должен вернуть дилеру 200 тысяч.

Юридические тонкости

Нередко клиентов под разными предлогами держат в салоне по 10–12 часов, а когда они теряют способность критически мыслить, убеждают подписать документы на покупку заведомо более дорогой машины. То, что во всех случаях автомобили продают в кредит, даёт менеджерам автосалона возможность нагрести клиента суммой, которую он бы никогда не отдал наличными. Автоюрист объясняет:

– Сколько занимает сделка по покупке машины? Человек приехал в два часа дня, а уезжает оттуда в час ночи. Если приехать к 10 утра, в 10–11 вечера только подпишете документы. Покормят прямо в салоне, «не отходя от кассы», весь «смак» пойдёт в самом конце, когда человек уже очень устал. И будут подавать бумаги на подпись. А там один договор купли-продажи страниц на десять, читать его мало кто будет. И мимо него что-то дадут подписать: кредитный договор, индивидуальные условия. Потом

уже дома внимательно читают и недоумевают: тут сумма, тут сумма, а за что? Начинают расторгать, но не всё можно расторгнуть добровольно. Например, покупатель имеет право в течение 14 дней подать отказ от каско и по условиям закона о потребительском кредите в течение 30 дней предоставить банку новый договор страхования. А вот если страховка жизни завязана с кредитом, то при расторжении договора процент по нему вырастет, даже если покупатель пойдёт и заключит новый по адекватной цене. Такие вопросы иногда приходится решать в судебном порядке и делать перерасчёт.

Проверка качества автомобиля по базам данных обойдётся примерно в 50 тысяч рублей, хотя это можно сделать самостоятельно. Но менеджеры добавляют её в услуги, и клиент подписывает заявление о переводе суммы с кредитного счёта. Если же спросить, для чего, – ответят: «Нужно что-то купить, чтобы банк одобрил кредит». Есть так называемый опционный договор, стоит 100–150 тысяч рублей. Фирма, с которой данный договор заключается, должна будет забрать машину до окончания срока кредитования, если покупатель решит, что больше не хочет или не может за неё платить. При этом ему вернут только остаток долга по кредиту. Если это первый год – хорошо, а если последний? В суде расторгнуть договор проблематично – вот ещё 100 тысяч рублей «в трубу».

– Бывает, что покупателя просят заранее подписать акт приёма-передачи, – рассказывает эксперт. – Это уже мошенничество чистой воды. Даже если менеджер убеждает: «Мы же в любом случае отдадим машину». Ведь по документам они вам её уже отдали и пошёл 15-дневный срок предъявления претензий по качеству автомобиля, когда его можно вернуть даже при наличии несущественного недостатка.

Покупка с умом

Чтобы не попасть на переплаты и не подписывать договоры о ненужных услугах, важно очень подробно читать все документы. Приходить в автосалон лучше утром, чтобы не закончить оформление договора поздно вечером, а то и ночью.

– Если чувствуете, что устали, берите тайм-аут, – советует Андрей Приходько. – Сделку можно растянуть и на два дня. Даже в силу закона на подписание кредитного договора даётся пять дней.

В кредитном договоре должно быть прописано всё: какие деньги, куда и кому переводите, какой будет процентная ставка, от чего она зависит, что требует банк, а что не требует. Все эти бумаги можно забрать и уйти на пару дней, чтобы спокойно изучить. Если есть возможность, возьмите с собой в салон доверенное лицо. Непонятные моменты важно сразу уточнить. В идеале также пригласить на сделку человека, разбирающегося в автомобилях, чтобы внимательно осмотреть машину до покупки. Бывает всякое: автовозы тоже попадают в ДТП. Стоит изучить салон: нет ли там пятен, подтёков, проверить двери, швы, багажник. Если есть незначительные повреждения, от машины отказываться нет смысла, но за счёт этого можно, во-первых, попросить дилера их безвозмездно устранить, во-вторых, получить ещё бонусы, те же коврики, к примеру. И помните, если что-то не устраивает, от сделки всегда можно отказаться.

Мария Митлина

Выпуск № 83



Продолжение.
Начало в № 9...

Проект «Магнитогорского металла» и краеведа Ирины Андреевой «Город в буквах от А до Я» продолжает новая подборка материалов. Напоминаем, принять участие в создании народной энциклопедии может каждый житель Магнитогорска.

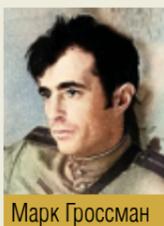


Пётр Грищенко

Грищенко Пётр Семёнович (29.11.1931, Красноярский край), государственный и политический деятель, 1-й секретарь Магнитогорского ГК КПСС в 1979–1983 годах, 1 секретарь Удмуртского областного комитета КПСС в 1985–1990 годах.

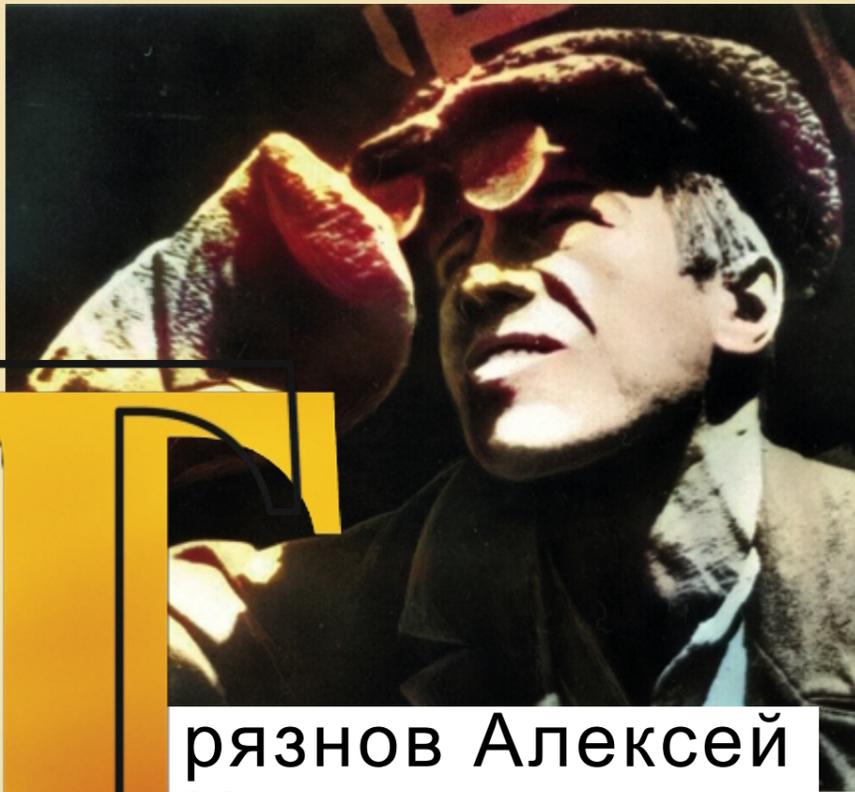
Окончил Новосибирский институт инженеров железнодорожного транспорта (1955), инженер путей сообщения. С 1955 года – на станции Магнитогорск-Сортировочный ЮУЖД: дежурный по станции, маневровый диспетчер; в 1956–1958 годах – первый секретарь Левобережного РК ВЛКСМ, с 1958-го – на ММК: секретарь комитета ВЛКСМ, начальник станции, заместитель начальника участка, заместитель секретаря парткома, в 1970–1979 годах – секретарь парткома. В 1979–1983-м – первый секретарь Магнитогорского горкома КПСС, в 1983–1985 годах – секретарь, второй секретарь Челябинского обкома партии, с 1985 года – инспектор ЦК КПСС и первый секретарь Удмуртского обкома КПСС (до 1990), впоследствии – директор учебного центра профсоюзов Удмуртии. Внёс вклад в развитие металлургической отрасли, движение за рациональное использование и экономию металла. За проектирование и строительство коксовых батарей на ММК удостоен премии Совета Министров СССР (1985). Народный депутат СССР (1989–1991), депутат Верховного Совета РСФСР X и XI созывов, делегат XXV и XXVII съездов КПСС, член ЦК КПСС (1986–1990). Член-корреспондент АН Удмуртской АССР (1990). Награждён орденами Ленина, Трудового Красного Знамени, «Знак Почёта», почётным знаком общества «Знание». Почётный гражданин Удмуртской Республики.

Гроссман Марк Соломонович (22.01.1917, Ростов-на-Дону – 1.11.1986, Челябинск), поэт, прозаик, член СП СССР (1956), участник Великой Отечественной войны. В 1931 году переехал в Магнитогорск, участвовал в строительстве металлургического комбината, учился в школе ФЗУ. По окончании Магнитогорского педагогического института работал учителем в школе села Анненское Карталинского района. Его первые рассказы и стихи были напечатаны в 1933 году в журнале «За Магнитострой литературы». Был принят в магнитогорскую литературную бригаду имени М. Горького, работал в газете «Магнитогорский рабочий». В 1937 году переехал в Челябинск. Был корреспондентом ряда газет, редак-



Марк Гроссман

Грязнов Алексей Николаевич (30.03.1903, Белорецкий завод Верхнеуральского уезда–11.09.1944, Эстонская ССР), новатор производства, стахановец, участник Великой Отечественной войны. Окончил начальную школу. Работал грузчиком и истопником в магазине, позднее – на Белорецком металлургическом заводе. В 1925–1929 годах проходил срочную службу на морском флоте. С 1934 года в Магнитогорске: рабочий – заправщик мартеновской печи, сталевар. Его бригада одной из первых в цехе начала выдавать скоростные плавки и включилась в стахановское движение. В 1936 году по предложению Грязнова был осуществлён перевод 150-тонных печей на тяжёлые плавки (250–300 тонн). Ему принадлежит идея соединить обязанности сталевара и мастера. В 1934–1940 годах избирался в райком, горком и обком ВКП(б). В начале войны добровольцем ушёл на фронт. Участвовал в обороне Ленинграда, был ранен. Погиб при освобождении деревни Пикасила в Эстонии. Награждён медалью «За оборону Ленинграда». В Магнитогорске именем Грязнова названа одна из центральных улиц, на которой установлены памятник и мемориальная доска на доме № 1.



Грязнов Алексей Николаевич

ром отдела культуры и быта Челябинска. В том же году избран секретарём областной писательской организации. В 1938 году вышла его первая книга стихов «На границе». С конца 1938 года на действительной службе в 1-й Московской Пролетарской дивизии. В декабре 1939 года был направлен на финский фронт, работал в газете «Во славу Родины». С 22 июня 1941 года участвовал в боевых действиях, был дважды ранен. Победу встретил в Берлине. Был сотрудником, заместителем редактора ряда фронтовых газет: «За Родину», «В атаку!», «Знамя Победы». В апреле 1946 года был демобилизован, вернулся в Москву. Работал в газете «Гудок». В 1952 году вновь был призван в армию, служил в Заполярье. Был редактором газеты войск МВД. После увольнения в запас переехал в Челябинск. В 1953–1957 и 1962–1964 годах – ответственный секретарь Челябинской областной писательской организации. Затем занимался профессиональной писательской работой, был членом бюро областной писательской организации, уполномоченным Литературного фонда СССР по Челябинской области, членом редколлегии журнала «Уральский следопыт», редактором альманахов «Южный Урал», «Уральские огоньки», «Каменный пояс». За 40 лет издал более 30 книг стихов и прозы. В 1955 году в Че-



лябинске вышла книга Гроссмана «Птица-радость», получившая широкую известность и отмеченная премией на конкурсе Детгиза (1958). В 1964 году за поэму «Цыганок» был удостоен 1-й премии на республиканском литературном конкурсе. Создал художественную историю нашего края в романах «Камень-обманка», «Да святится имя твоё», «Годы в огне». Остался верен Уралу до последнего дыхания и очень возмущался, когда один известный поэт, уехавший из Челябинска, заявил, что «настоящий писатель не должен жить дальше пятнадцати километров от Москвы». У Гроссмана в Москве жили родители, отец заведовал одной из клиник, брат Александр возглавлял международный отдел в журнале «Вопросы истории», потом переехала в Москву и дочь. Но у него самого подобной мысли не возникало. Награждён орденом Отечественной войны 1-й степени, орденом «Знак Почёта», двумя медалями «За отвагу», медалью «За боевые заслуги».



Александра Грубова

Грубова Александра Фёдоровна (22.11.1932–28.09.2014, Магнитогорск), хоровой дирижёр, создатель и руководитель хора русской песни «Уралочка». Окончила музыкальное училище имени М. Глинки. Работала преподавателем теоретических дисциплин и сольфеджио в музыкальной школе, руководителем школьного хора. В клубе ЖДТ двенадцать лет руководила хором, во Дворце культуры строителей создала и руководила хором русской песни «Уралочка» в 1965–1987 годах, в 1987–1994 годах продолжила руководить хором «Уралочка» во Дворце культуры имени С. Орджоникидзе, в совете ветеранов комбината была председателем культкомиссии. Благодаря высокому профессионализму и таланту руководителя хор «Уралочка» стал лауреатом первого Всесоюзного фестиваля народного творчества в Москве, золотым и бронзовым призёром ВДНХ, в 1975 году коллективу было присвоено звание «Народный». Под руководством Грубовой народный хор Магнитки выступал на Украине, в Белоруссии, Узбекистане, Литве, Латвии, во многих городах России, принимал участие в конкурсах и фестивалях, где занимал призовые места. За успехи в пропаганде музыкального искусства награждена нагрудным знаком «Отличник Всероссийского хорового общества», за достижения в самодеятельном искусстве – нагрудным знаком ВЦСПС, за успехи в развитии народного хозяйства СССР – золотой медалью главного комитета ВДНХ СССР.

Грязнова, улица в Правобережном районе. Прежнее название – Театральная. Решением горисполкома в 1964 году была переименована в честь сталевара ММК А. Н. Грязнова.

Грязнов Георгий Павлович (16.04.1917, город Тихвин–12.01.2013, Магнитогорск), заслуженный работник МВД СССР, участник Великой Отечественной войны, ветеран уголовно-исполнительной системы Челябинской области, начальник колонии № 18. В 1935 году, после окончания средней школы, поступил в Ленинградский автомобильный институт. На четвёртом курсе был мобилизован по Ворошиловскому набору в Балашовскую лётную школу. В предвоенные годы служил инструктором по переобучению лётного состава. В годы Великой Отечественной войны воевал в составе Войска Польского. За проявленные мужество и героизм был награждён 25 боевыми орденами и медалями. В 1947 году направлен для прохождения службы в МГБ СССР. Служил на должностях старшего оперуполномоченного Миасского, а затем Кыштымского ГОВД. В 1953 году переведён начальником оперативного отдела Верхнеуральской тюрьмы. В 1953 году приказом начальника УВД Челябинской области назначен начальником вновь создаваемой в Магнитогорске исправительно-трудовой колонии № 18, которой руководил 24 года. С 1983 года – на пенсии. Награждён орденом Отечественной войны II степени, двумя орденами Красной Звезды, орденом Трудового Красного Знамени, медалями «За боевые заслуги», знаком «За отличную службу в МВД», медалями «За безупречную службу» I, II, III степени. В августе 2015 года в ИК-18 ГУФСИН России по Челябинской области открыли мемориальную доску, посвящённую первым руководителям колонии Г. П. Грязнову и А. В. Баканову.



Георгий Грязнов

Губерния Оренбургская, административная единица Российской империи, РСФСР и СССР, существовавшая в 1744–1782 и 1796–1928 годах. Губернский город – Оренбург. Учреждена 15 марта 1744 года. Первый губернатор – тайный советник Иван Иванович Неплюев (1744–1758). Он же в 1743 году указал место для основания крепости Магнитной, которая вошла в состав Оренбургской губернии.

Губернатор Челябинской области, высшее должностное лицо Челябинской области. Возглавляет высший исполнительный орган государственной власти региона – администрацию. Законом Челябинской области № 11-30 от 17 апреля 1997 года было установлено, что «...наименования глава администрации области и губернатор области равнозначны». С июля 1997 года использовалось, как правило, только второе наименование – губернатор области. В феврале 2000 года упоминания о главе администрации области были окончательно изъяты из Устава Челябинской области. С 2015 года губернатор также возглавляет и областное правительство. С 1991 года по настоящее время область руководили губернаторы: В. П. Соловьёв (1991–1996), П. И. Сумин (1996–2010), М. В. Юревич (2010–2014), Б. А. Дубровский (2014–2019), А. Л. Текслер (с 2019 по настоящее время).



Алексей Текслер

Принять участие в проекте может каждый читатель «ММ». Для этого необходимо отправить на электронную почту andreevaivsv@yandex.ru свои предложения, факты, фамилии горожан, достойных занять место в народной энциклопедии.



Знай наших!



© Евгений Рухмалёв

Межзаводской конкурс «Лучший агломератчик» проходил в Магнитогорске третий раз. В нём приняли участие представители крупнейших металлургических комбинатов России – ПАО «ММК», ПАО «Мечел», ЛМК, ПАО «Тулачермет», АО «Уральская сталь» – 21 агломератчик с квалификационным разрядом не ниже пятого. Площадкой для проведения профессионального состязания стал корпоративный центр подготовки кадров «Персонал».

– Год для нас юбилейный, – подчеркнул начальник ГОП ПАО «ММК» Андрей Полинов. – Горнообогатительное производство отметило 90-летие, а в сентябре мы выдали 750-миллионную тонну агломерата, так что для нас было важно вспомнить добрую традицию, собраться всем вместе и провести этот конкурс. Рад, что руководство ваших предприятий смогло отпустить вас в Магнитогорск. Вы увидите, как мы живём и работаем, мы узнаем, как обстоят дела у вас. Желаю всем удачи и победы!

Агломератчик ММК – лучший в России



Работник аглофабрики № 5 Мурад Джафаров стал победителем отраслевого конкурса профмастерства среди специалистов агломерационных производств

– В последний раз конкурс «Лучший агломератчик» проходил в 2019 году, – рассказывает заместитель начальника аглоцеха по технологии ГОП ПАО «ММК» Леонид Емельянов. – ММК заинтересован в проведении таких состязаний, и мы стремимся расширять список профессий. В этом году совместно с центром «Персонал» провели конкурс среди дозировщиков, а в 2019 году представители ММК участвовали в конкурсе дозировщиков в Липецке. Так что работа с персоналом у нас организована на высоком уровне. Цель конкурса – обмен знаниями, опытом и вовлечение в профессию молодых кадров. Средний возраст работников аглоцеха – 35–40 лет,

стаж – 10–15 лет. Агломератчики – одна из ведущих профессий. Что касается конкурса, то мы подготовили серьёзные задания с учётом квалификации участников. Вопросов, которые лежат на поверхности, нет. Наша задача, чтобы агломератчики полностью погрузились в существующие проблемы и подсказали свои решения по изменению ситуации, представленной в практической части.

Агломератчик – одна из основных профессий на металлургическом производстве. Он отвечает за исправную работу агломерационных машин, в которых спекается железорудное сырьё и образуется агломерат – основа для выплавки

чугуна. Агломератчик должен знать технологический процесс производства агломерата, устройство и правила технической эксплуатации агломерационных и обжиговых машин различных типов, физико-химические свойства шихты, агломерата, окатышей, газов и их значение для технологии, схему движения материалов и технические условия их подготовки, причины и способы устранения нарушений технологического режима.

Конкурсная программа включала в себя теорию и практику

В теоретическую часть были включены вопросы, связанные с профессиональным стандартом агломератчика. Задания подбирались с учётом требований к агломератчикам пятого и шестого разрядов.

Агломератчик аглофабрики № 2 ММК Дмитрий Шебаршов в конкурсе профмастерства участвует впервые. За пятнадцать лет работы он изучил профессию от и до, поэтому уверенно чувствует себя как в аглоцехе, так и на конкурсной площадке.

– Работа интересная, творческая, – подчёркивает Дмитрий. – Никакой монотонности, каждый день что-то новое. Много в агломерации зависит от сырья, компонентов, ну и от личного опыта, знаний и добросовестности всех участников этого процесса. Среди агломератчиков случайных людей нет, они в нашей профессии не задерживаются.

Во время практической части агломератчикам необходимо было по представленным фотообразцам – диаграммам, таблицам с химическим составом агломерата, фотографиям агломерата – проанализировать нарушение технологии, определить причины и предложить корректирующие действия.



Андрей Полинов



Мурад Джафаров



Леонид Емельянов



– Старший агломератчик шестого разряда Новолипецкого металлургического комбината, стаж двадцать один год, – коротко представляется Сергей Кровопусков. – В профессию пришёл вслед за отцом, который отработал на предприятии 36 лет. Так что это у нас семейное. Лёгких путей не ищем, потому как работа тяжёлая, вредная, ответственная, но о выборе не пожалели ни разу.

В Липецке Сергей неоднократно становился победителем конкурсов профессионального мастерства, поэтому и отправился на Южный Урал представлять родное предприятие. Старший агломератчик уверен, что общение с коллегами с других предприятий страны, обмен знаниями и опытом очень полезны.

– Конкурс проходит на высоком уровне, в теоретической части немало каверзных вопросов, так что пришлось постараться, – признаётся Сергей Кровопусков. – С интересом жду экскурсию на пятую аглофабрику. Хочу посмотреть новое оборудование, агломашину, пройти по участкам. Изучить, как и что, может что-то в дальнейшем предложить к внедрению на своём предприятии. Магнитка мне нравится, да и комбинат на хорошем счету в стране и в мире. Так что есть чему поучиться.

У агломератчика много обязанностей. Контроль за оборудованием, предназначенным для обжиговых и агломерационных процессов, холодильным оборудованием, вентиляторами и маслостанциями. Сидячей и спокойной такую работу точно не назовёшь, но Дмитрий Орлов из Липецка и Андрей Медведев из Тулы считают, что выбрали лучшую профессию.

– Агломератчик – это призвание, – считает представитель АО «Тулачермет», агломератчик пятого разряда Андрей Медведев. – Просто так в этой профессии люди не задерживаются. Это мой первый конкурс, он точно стоит того, чтобы проехать тысячи километров из Тулы в Магнитогорск: интересно потягаться в знаниях и опыте со специалистами из других городов. Работаю агломератчиком шесть лет, а большинство участников конкурса в профессии десять–пятнадцать лет, так что мне есть чему учиться и куда развиваться. Впечатления о городе великолепные: есть что посмотреть, люди добрые, приехал бы сюда ещё раз.

Старший агломератчик НЛМК Дмитрий Орлов был победителем первого отраслевого конкурса профмастерства среди специалистов агломерационных производств

предприятий России, который прошёл в 2018 году в Магнитогорске. В 2019 году он стал серебряным призёром этого профессионального состязания.

– Агломератчиком работаю с 2006 года, пришёл в профессию по велению души, – улыбается Дмитрий. – Всегда мечтал связать свою жизнь с производством, сидеть в офисе – это не моё. Окончил металлургический колледж, устроился на комбинат, потом в институт заочно поступил. Несмотря на опыт и стаж, в конкурсе победить непросто. В теоретической части 24 вопроса, которые охватывают всю технологическую цепочку. Во время подготовки использовал десять книг, что-то выписывал, компоновал в общую базу. В нашей профессии нужно учиться всё время. По-другому не получается.

Продолжением конкурсной программы стала экскурсия на аглофабрику № 5

После тщательного знакомства с подразделениями и оборудованием фабрики экскурсанты поднялись на главный пост управления, где их встретили специалисты горнообогатительного производства,

которые рассказали о текущей работе агломашин. Завершением встречи стал производственный батл между гостями и принимающей стороной – агломератчиками ММК.

– Принципиальное отличие аглофабрики № 5 в том, что она единственная в России имеет высоту слоя 700 миллиметров при площади машины 312 квадратных метров, – поясняет ведущий специалист НТЦ ПАО «ММК» Михаил Цыгалов. – Если наши коллеги на других предприятиях снимают до тонны продукции с квадратного метра, то мы 1,135 тонны. Кроме того, на аглофабрике производится усреднение складов с помощью штабелеукладчика, здесь самые большие мощности по перемещению шихты и окомкованию.

По словам Михаила Цыгалова, любой технологический процесс подразумевает совершенствование и развитие. Два года эксплуатации аглофабрики № 5 дали специалистам ММК уникальный опыт, которого нет на других предприятиях страны, но работа по улучшению и оттачиванию технологии продолжается. Свою лепту – в виде интересных замечаний и предложений – могут внести и участники конкурса, каждый из которых уже

подтвердил свой профессионализм.

– Это называется «эффект свежего взгляда», – считает Михаил Цыгалов. – Участники конкурса – высококлассные специалисты, с большим опытом, широким кругозором, со своим видением процесса и существующих проблем. Они работают в других условиях и на других машинах и могут принять те решения, которые мы своим «замыленным» взглядом не видим. Поэтому интересно их видение. В целом конкурс показал высокий потенциал всех без исключения участников. Разрыв между финалистами и всеми остальными был минимальный. Всё решали сотые доли.

По итогам конкурса лучшим агломератчиком 2021 года был признан работник аглофабрики № 5 ММК Джафаров Мурад Вагиф оглы, второе место завоевал Дмитрий Орлов, представлявший Новолипецкий металлургический комбинат, третье – агломератчик АО «Тулачермет» Андрей Медведев.

Елена Брызгалина

Фоторепортаж смотрите на сайте magmetall.ru (16+)



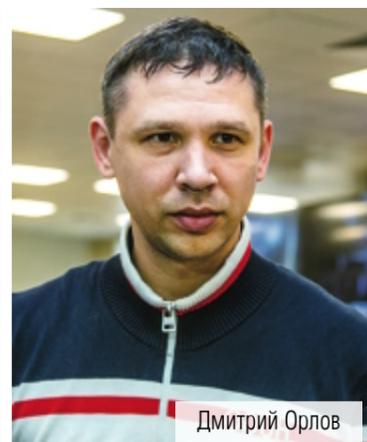
Дмитрий Шебаршов



Сергей Кровопусков



Андрей Медведев



Дмитрий Орлов



Михаил Цыгалов

В центре внимания



Чемпионат КХЛ. Положение на 25 октября

Восточная конференция					Западная конференция				
Команды	И	В	П	О	Команды	И	В	П	О
«Металлург»	21	19	2	38	СКА	21	14	7	31
«Трактор»	23	17	6	36	«Йокерит»	22	14	8	31
«Салават Юлаев»	22	16	6	34	«Динамо» М	21	14	7	28
«Ак Барс»	22	13	9	30	«Динамо» Мн	21	13	8	28
«Автомобилист»	22	10	12	25	ЦСКА	22	13	9	27
«Авангард»	20	12	8	24	«Локомотив»	21	11	10	25
«Барыс»	22	8	14	18	«Спартак»	21	12	9	24
«Амур»	22	7	15	18	«Северсталь»	21	11	10	24
«Сибирь»	21	7	14	17	«Торпедо»	21	10	11	23
«Нефтехимик»	21	7	14	17	«Динамо» Р	22	8	14	20
«Адмирал»	21	5	16	15	«Витязь»	21	6	15	18
«Куньлунь РС»	21	5	16	12	«Сочи»	22	5	17	14

Как в лучшие времена!

«Металлург» по-прежнему играет так, что даже не даёт повода для критики

Хоккеисты магнитогорского «Металлурга» заставляют всё больше уважать себя. Даже при не всегда удачной игре вратарей и явно наметившемся физическом спаде, без которого пройти многомесячную дистанцию регулярного чемпионата КХЛ невозможно, команда Ильи Воробьева продолжает побеждать, демонстрируя по-настоящему спортивный характер и потрясающую волю к победе. Именно такой Магнитка была в свои лучшие времена.

В субботу наши хоккеисты одиннадцатый раз подряд выиграли в гостях, одолев ХК «Сочи» в серии буллитов – 3:2. Хозяева после второго периода вели в счёте – 2:0. Но «Металлург» перегруппировал силы, перешёл на игру в три звена и совершил очередной камбэк. В роли спасителя выступил лучший бомбардир команды в этом сезоне Филипп Майе, забросивший две шайбы и вернувшийся на второе место в рейтинге бомбардиров всего чемпионата. А решающий буллит, как и в недавнем поединке в Риге с местным «Динамо», реализовал капитан команды Егор Яковлев.

На дефицит центральных нападающих главный тренер «Металлурга» Илья Воробьев сетовал ещё летом, когда команда только начала подготовку к новому сезону. В субботу эта проблема высветилась наиболее ярко. Денис Зернов в предыдущей встрече с «Йокеритом» в Хельсинки неумышленно зацепил линейного судью, получил 20-минутный штраф за контакт с арбитром, а затем дисквалификацию на один матч. Количество «штатных» центрфорвардов в составе Магнитки уменьшилось до трёх, и тренерский штаб вынужден был перекалвалифицировать в это амплу

дебютанта – подписавшего на днях контракт с клубом нападающего Игоря Руденкова. Несмотря на его старания, игра с колёс с Николаем Голдобиним и Максимом Карповым не получилась. Однако, даже действуя не в оптимальном составе, «Металлург» всё равно нашёл путь к победе. И сделал это мастерски, очень эффективно и не изменяя атакующему, комбинационному стилю, который исповедует в этом сезоне. Второй раз подряд наши хоккеисты развернули «русло» неудачно складывающейся встречи вспять и совершили фантастический камбэк – в Хельсинки они отыгрались со счёта 0:3, в Сочи – со счёта 0:2.

После таких суперволевых побед, когда команда находит в себе силы и буквально на зубах вытаскивает даже те матчи, в которых, казалось бы, ничего не получается, игра в нападении вообще не вызывает никаких вопросов. Тем более что «Металлург» остаётся самым результативным клубом в регулярном чемпионате КХЛ (82 заброшенные шайбы) и здорово играет в большинстве (процент реализации – 28). А вот проблемы в обороне порой тревожат магнитогорских болельщиков. Причём – парадокс! – в меньшинстве наши хоккеисты действуют, по большому счёту, образцово (89 процентов «убивания» меньшинства – лучший показатель в лиге), а вот в равных составах иногда допускают чудовищные провалы в обороне. Может, ещё и из-за этого не всегда надёжно играют вратари, не выдерживающие большой нагрузки. Уфимский «Салават Юлаев», остающийся единственной командой, сумевшей обыграть в этом чемпионате Магнитку, да ещё дважды и в гостях, продемонстрировал, как можно воспользоваться узкими местами обороны «Металлурга».

Впрочем, критиковать команду Ильи Воробьева сейчас, когда она выглядит безусловным фаворитом, не имеет смысла. Запас очков,

набранный нашими хоккеистами, позволяет им спокойно «путешествовать» по турнирной дистанции и моделировать, отработывая до мелочей, ту игру, что они будут демонстрировать весной в серии плей-офф. Тренерский штаб наверняка разберётся во всех возникающих проблемах и нюансах. Правда, нынешний сезон особенный – в феврале календарём чемпионата предусмотрена длинная пауза на время олимпийского хоккейного турнира. Именно в этот момент клубам КХЛ, претендующим на Кубок Гагарина, предстоит очень хорошо поработать и, по сути, провести вторую «предсезонную» подготовку. От неё, прежде всего, будет зависеть физическое состояние игроков в решающих матчах сезона. Но команда Ильи Воробьева излучает в данный момент такую порцию позитива, что сомнений в своей способности преодолеть любые преграды не оставляет.

А пока регулярный чемпионат КХЛ продолжает свой стремительный бег. Сегодня «Металлург», лидер турнира, принимает на своей арене занимающий второе место «Трактор». Челябинцы отстают от Магнитки всего на два очка, правда, сыграли на два матча больше. Южноуральское дерби словно по заказу превратилось в поединок лидеров в дань памяти Валерия Белоусова, легендарного человека для обоих хоккейных клубов Челябинской области. Ровно четверть века назад, 26 октября 1996 года, Белоусов возглавил наш «Металлург», с которым на стыке XX и XXI веков выиграл все главные российские и европейские турниры.

Владислав Рыбаченко

Бомбардиры «Металлурга»

Филипп Майе – 26 очков (9 голов плюс 17 передач), Николай Голдобин – 23 (10+13), Брендан Лайпсик – 17 (7+10), Максим Карпов – 16 (7+9), Андрей Чибисов – 14 (9+5), Линус Хультстрём – 14 (3+11).

Футбол



Сыграв «гроссмейстерскую» ничью в последнем матче регионального турнира, команда «Металлург-Магнитогорск» де-юре оформила своё чемпионство в любительском первенстве России. Наши футболисты в субботу завершили встречу с занявшим второе место «Ильпаром» из посёлка Ильинский Пермского края со счётом 0:0.

Результат поединка не имел никакого значения. Может быть, ещё и поэтому две лучшие любительские команды Урала и Западной Сибири не смогли забить ни единого мяча. А для хозяев игра стала прелюдией к главному событию дня – магнитогорцам был вручён кубок и золотые медали за победу в региональном турнире.

Сезон для нашей команды получился лучшим за всю историю её выступлений в третьем дивизионе. «Металлург-Магнитогорск», возглавляемый Максимом Малаховым, с самого старта чемпионата заявил о своих чемпионских амбициях и подкреплял их с каждым новым туром. Лишь в середине сентября, когда досрочная победа в регулярном турнире оказалась, образно говоря, на расстоянии вытянутой руки, команду немного залихорадило. Но с минутным расслаблением

Чемпионские проблемы

Вернуться в профессиональную лигу магнитогорская команда может только при помощи местной власти и спонсоров

наши футболисты быстро справились и довели своё выступление до логического конца – безоговорочной победы. Символично, что команда достигла юбилейной отметки в сто голов. И пусть три из них «технические» (за засчитанную победу со счётом 3:0 в несостоявшейся встрече с миасским «Торпедо-2», не доигравшим турнир до конца), красивые цифры в итоговой таблице лишь подчеркнули яркий результат сезона для магнитогорского футбола.

Главной атакующей силой команды были два лучших снайпера – Александр Бирюков и Николай Савлущинский, на пару забившие почти половину всех мячей. Немало голов на счету защитника Артура Шайхлисламова, полузащитника Артёма Шестопалова, нападающего Бодия Борчашвили. Несмотря на небольшое количество забитых мячей незаменимым игроком был Роман Мухмадуллин. В обороне основная нагрузка легла на плечи Ивана Волоснова, Егора Скрыбина, Дмитрия Елфимова (он, правда, пропустил почти половину сезона из-за травмы). Ключевым игроком был полузащитник Максим Жуковский. Из вратарей, которые, по большому счёту, играли по очереди, Александр Кабаев провёл чуть больше матчей, чем Роман Смирнов.

Победа в региональном турнире даёт право магнитогорскому футболу в следующем году, когда он будет отмечать своё 90-летие, вернуться на профессиональный

уровень, заявившись во второй дивизион Футбольной национальной лиги (ФНЛ-2). Сейчас об этом много говорят, но пока подтверждения о том, что «Металлург-Магнитогорск» спустя много лет действительно будет выступать классом выше, не последовало. Сам футбольный клуб не потянет переход на профессиональные «рельсы» по финансовым причинам. Ему нужна помощь местной власти и спонсоров, чтобы бюджет команды соответствовал требованиям регламента чемпионата страны и веяниям времени. Получит магнитогорский футбол такую помощь – будет наша команда выступать в ФНЛ-2. Но при любом раскладе следующий сезон «Металлург-Магнитогорск», скорее всего, начнёт в третьем дивизионе, как в этом году сделали миасское «Торпедо» и туймазинский «Спартак». Дело в том, что любительское первенство страны проводится по системе «весна – осень», а профессиональное – по схеме «осень – весна». Поэтому, стартовав в третьем дивизионе весной 2022 года, магнитогорская команда может спокойно подготовиться к возвращению в профессиональную лигу и летом начать новый чемпионат страны – уже в рамках ФНЛ-2.

Проблемы, вызванные победой, конечно, приятнее, чем те, что вызваны поражением. Но от этого трудности, поджидющие чемпионов, легче не становятся.

Третий дивизион. Урал – Западная Сибирь. Итоговая таблица					
Команды	В	Н	П	М	О
«Металлург-Магнитогорск»	24	4	2	100-19	76
«Ильпар» Ильинский	20	9	1	112-34	69
«Металлург» Аша	20	5	5	95-29	65
«Тюмень-2» Тюмень	15	7	8	64-36	52
«Тобол» Тобольск	14	7	9	82-60	49
«Прикамье» Пермь	14	5	11	55-63	47
«Уралец ТС» Нижний Тагил	13	5	12	75-56	44
«Челябинск-М» Челябинск	12	5	13	57-47	41
«Шахтёр» Коркино	11	8	11	64-59	41
«Спартак-2» Туймазы	12	4	14	55-74	40
«Академия-Амкар» Перм. край	10	4	16	45-67	34
«Иртыш-2» Омск	9	4	17	48-76	31
СШОР «Звезда» Пермь	8	5	17	51-83	29
«Торпедо-2» Миасс	8	3	19	39-71	27
«Тобол» Курган	7	5	18	45-87	26
СОК «Умка» Магнитогорск	2	2	26	29-155	8

Снайперы «Металлург-Магнитогорска»

Александр Бирюков – 24 мяча, Николай Савлущинский – 22, Артур Шайхлисламов – 10, Артём Шестопалов – 9, Бодий Борчашвили – 8, Дмитрий Елфимов – 5, Иван Волоснов и Илья Севастьянов – по 4, Роман Мухмадуллин – 3, Вячеслав Баклан и Владислав Шустов – по 2, Максим Жуковский, Сергей Терёхин и Андрей Ушаков – по 1. Автогол – 1.

Рацион

Эти продукты с успехом восполняют потребности организма в биологически ценных веществах.

Немного истории

История возникновения сухофруктов уходит в далёкий первобытно-общинный строй. В те времена люди подметили, что собранные плоды, которые не съедались и оставались на солнце, не портились, а подсыхали. Так были получены первые сухие фрукты. Позже такие фрукты стали использовать моряки при дальних плаваниях. Во время долгого нахождения в открытом море моряки теряли большое количество всевозможных микро- и макроэлементов, и именно сухофрукты восполняли их запас. Морские врачи прописывали этот продукт для повышения иммунитета и борьбы с некоторыми недугами. А в северной части Земного шара, где короткое лето и долгая зима, этот продукт стал незаменимым на столе и до сих пор является одним из немногих источников витаминного комплекса. Из сухофруктов готовят компоты, узвары, добавляют в выпечку и употребляют в сухом виде.

Заготовка и содержание веществ

Сухофруктами называют высушенные фрукты или ягоды с остаточной влажностью около 20 процентов. Сушатся они естественным путём на солнце или с применением промышленных методов – с помощью дегидрататора или сушилки для овощей.

Сушка на свежем воздухе или в специальных приспособлениях мало изменяет химический состав фруктов и ягод. Так, при тепловой обработке (около 60 градусов) содержание микро- и макроэлементов остаётся неизменным. Вещества не разрушаются, не испаряются вместе с влагой, а уплотняются в мякоти плода, образуя концентрат.

Что касается витаминов, то эти элементы обладают разной чувствительностью к воздействию температур, ультрафиолетовых лучей и других факторов. После сушки фруктов и ягод содержание некоторых витаминов в них действительно уменьшается на 20–50 процентов (А, С, В1, В2). Другие же соединения (например, РР, В3, Е, Д) сохраняются в полном объёме.

Если не вдаваться в расчёты нормативного потребления человеком витаминов, белков и углеводов, то 100–150 граммов сухофруктов в сутки вполне достаточно.

Польза

Когда свежие фрукты недоступны, сушёные – прекрасная альтернатива, чтобы удовлетворить дневную потребность в питательных веществах. В таких фруктах содержится много клетчатки, которая помогает избежать резких скачков уровня сахара в крови. Сухофрукты относятся к концентрированным продуктам, что приводит к быстрой насыщаемости организма от незначительного количества. Сушёные фрукты – это лёгкое слабительное и мочегонное средство. Их часто рекомендуют при диетах, чистке организма, при обострении заболеваний органов ЖКТ.

Сушёные яблоки прекрасно по-

Полезная альтернатива свежим фруктам



Евгений Рухмалёв

Сухофрукты широко употребляют в пищу во многих странах мира, особенно там, где зима сурова и продолжительна

полнят рацион тех, кто страдает железодефицитной анемией и борется за повышение гемоглобина. Эти сухофрукты также богаты клетчаткой, а значит, помогут нормализовать работу ЖКТ. Тем, кто вынужден работать в стрессовой обстановке, надо включить в ежедневное меню изюм. Сушёный виноград укрепляет нервы, снимает напряжение, предупреждает бессонницу. Сушёные груши не хуже изюма помогают организму достойно справиться с последствиями стрессовых ситуаций, повышают настроение и укрепляют иммунитет. Курага обладает способностью предупреждать болезни ЖКТ, авитаминоз, хроническую усталость. Чернослив улучшает аппетит, стимулирует работу головного мозга, нормализует давление у гипертоников.

Идеальный вариант – перекусы из сухофруктов несколько раз в день. Необязательно есть сухофрукты отдельно, их можно добавлять в разные блюда, они прекрасно сочетаются с творогом, кашами. Смесь из сухофруктов

с орехами и мёдом поможет для улучшения работы кишечника, при гипертонии, проблемах со щитовидной железой, выведет из организма паразитов. Это прекрасная профилактика онкологических заболеваний.

Несмотря на частичную потерю витаминов, микро- и макроэлементов при сушке, сухофрукты богаты витаминами – А, В1, В2, В3, В5, В6 и минеральными элементами – железом, кальцием, магнием, фосфором, калием, натрием. Все сухофрукты достаточно калорийные продукты, в среднем на 100 граммов приходится 250 килокалорий.

Вред

Заготовка продукта в промышленных масштабах осуществляется по технологиям, известным только собственникам. Для лучшего хранения, защиты от насекомых и придания товарного вида все сухофрукты обрабатывают моющими средствами, парами и пестицидами: изюм и курагу –

диоксидом серы, в составе его обозначают как Е220. Это влагоудерживающий химикат. Для организма, мягко говоря, бесполезен. Он увеличивает срок хранения и придаёт сухофруктам золотистый цвет. Инжир – растительными маслами. Виноград вымачивают в щёлочи. Интенсивная химическая обработка придаёт сухофруктам привлекательный и аппетитный внешний вид.

Добросовестный производитель делает соответствующие отметки на упаковке, оставляя за потребителем право выбора: покупать или нет. Но зачастую товар не содержит и намёка на наличие в сухофруктах вредных веществ.

Важно помнить и о калорийности высушенных фруктов, а также о высоком содержании сахара. Поэтому с сухофруктами должны быть осторожны те, кто садится на диету. Что касается пользы и вреда сухофруктов, то людям с воспалением желудка и двенадцатиперстной кишки от них лучше отказаться. Грубая клетчатка раздражает слизистую оболочку,

а когда вы слишком долго пережёвываете жёсткие сухофрукты, выделяется много желудочного сока. Придётся воздержаться от этого лакомства и в случаях индивидуальной непереносимости и аллергии. Любителям сушёной кураги, яблок и чернослива важно помнить, что концентрация разных видов кислот в сухофруктах пагубно отражается на зубной эмали. Поэтому после еды нужно не забывать полоскать рот. Бесконтрольное поедание сухофруктов влечёт за собой вздутие живота, появление колик. Диабетикам рекомендуется обходить стороной эти продукты, только чернослив и зелёные яблоки можно кушать в порядке исключения.

Подготовка к употреблению

Перед употреблением замочите сухофрукты на 20–25 минут в воде комнатной температуры, а затем тщательно промойте под проточной водой, чтобы очистить от грязи, а также удалить серу и химикаты. Если вы хотите сделать компот из сухофруктов, то не надо их варить. Просто залейте их кипятком и плотно накройте крышкой и дайте хорошо настояться.

Выбор

При выборе сухофруктов обращайте внимание на неестественно яркий цвет, неестественный блеск, странный привкус. Качественные сухофрукты, как правило, имеют малопривлекательный вид. Они тёмные, сморщенные, с пылью. Слишком яркий цвет у кураги, изюма, сушёной вишни говорит о том, что их, скорее всего, обработали диоксидом серы или пищевым красителем. Покупая сухофрукты, хорошенько их понюхайте. Запах бензина, дыма должен отсутствовать. Сильно потрескавшиеся сухофрукты – брак. В магазине старайтесь покупать сухофрукты в прозрачной упаковке – так вы сразу сможете оценить цвет кураги, подозрительный блеск чернослива или изюма. Покупайте финики с косточками, изюм и чернослив с плодоножками. Такие плоды лучше сохраняют полезные вещества. Если вы покупаете изюм, следите за тем, чтобы ягода обязательно была с плодоножкой. Ягодки не должны слипаться.

Ананас, папайя, арбуз, манго и некоторые другие виды фруктов, которые сейчас в большом количестве продаются в магазинах, не являются сухофруктами в истинном смысле этого слова. Это цукаты, так как их сначала засахаривают и лишь потом высушивают.

Хранение

Сухофрукты должны храниться в прохладном и сухом месте, куда не проникают солнечные лучи. Нельзя смешивать разные виды сухих фруктов, так как у них разные ароматы и индекс влажности. Вместе можно класть только изюм и курагу. Хранить можно в стеклянных, керамических банках, деревянных ёмкостях, пластиковых контейнерах с доступом воздуха, мешочках – хлопковых или холщовых, банках с вакуумной системой. Обеспечьте продуктам защиту от насекомых. Периодически проветривайте и проверяйте запасы сухофруктов, перебирайте их, убирая испорченные и просушивая отсыревшие. Хорошим местом для хранения таких продуктов будет овощной отдел в холодильнике. Помните о сроке годности: курагу, чернослив, финики и инжир можно хранить максимум полгода, изюм – год.

Разговор по душам



Справка «ММ»

Денис Юрьевич Коновальчик (родился 10 января 1975) – поэт, бард, член Союза журналистов России, создатель и куратор библиотечно-энциклопедического интернет-проекта «ЛитМагнит». Живёт в Магнитогорске, работает программистом.

В начале 1990-х посещал литературные семинары Александра Павлова и Олега Хандуся при магнитогорском лицее. В 1994–2000 годах был членом КСП «Тропа» и одним из организаторов регионального фестиваля авторской песни «Голоса» в Урал-Тау.

В 2000-м стал лауреатом всероссийского конкурса «Неизвестные поэты России», организованного Московским ПЕН-центром.

В 2008 году совместно с коллегами по интеллектуальным играм основал магнитогорский клуб «Что? Где? Когда?», который возглавляет по сей день.

Автор поэтических книг «Песни от фонаря» (2007, 16+) и «На неосвещённой стороне» (2021, 16+), составитель сборника стихов «Лицейский круг» (1998, 12+), редактор поэтической книги Сергея Рыкова «Личный номерочек на ноге» (2019, 12+). Стихи Дениса Коновальчика публиковались в московских сборниках «Форма огня» (12+), «Неизвестные поэты России» (12+), «Современники» (12+) и в магнитогорских газетах.

Главный знаток литературы Магнитки

Вышла в свет книга стихов Дениса Коновальчика «На неосвещённой стороне» (16+)

Своего сокурсника по магнитогорскому лицезу Дениса Коновальчика помню с 1990-го, когда он пел под рояль сочинённый накануне весёлый гимн нашей альма-матер. Потом слушала его песни на бардовских фестивалях. При этом Денис – поэт, чьи стихи хороши и под гитару и без. А ещё культурное пространство Магнитки трудно представить без интернет-проекта «ЛитМагнит», за которым стоит титанический труд программиста, исследователя, редактора Коновальчика.

Дениса Юрьевича можно назвать главным знатоком местной литературы – не только как создателя этой виртуальной энциклопедии, но и как руководителя клуба «Что? Где? Когда?», который сам тоже не прочь сыграть в команде знатоков.

Наш диалог – беседа по душам двух ровесников, чьи дороги пересекаются на протяжении трёх десятилетий.

– Как ты начал писать стихи?

– Самое первое моё стихотворение было чистым экспромтом, было мне тогда неполных три года. На новогоднем утреннике в Магнитогорском музичулище Дед Мороз, пошарив в мешке, предложил читать стихи, и я, хотя на тот момент не знал ни одного стихотворения, понял, что это дело прибыльное, встал на табурет и затараторил: «Наша ёлка высока, на ней лампочки горят». По-настоящему сочинять начал уже в институте, но новогодняя тема для меня – по-прежнему одна из любимых.

– Кто из магнитогорских поэтов был твоим наставником?

– К сожалению, моих главных наставников уже нет в живых. «Путёвку в жизнь» обоим моим сборникам давала Римма Дышаленкова, написавшая предисловия к ним. Каждая встреча с человеком такой глубины была настоящим событием, расширяющим кругозор и дающим толчок к творчеству. Азы мастерства я постигал на первом курсе в молодёжном литобъединении, которое вёл Александр Павлов. К тому времени поэт маститый, фактически живой классик, он был очень

доступным в общении и очень радовался первым шагам своих подопечных, проталкивал наши стихи в газеты. Там же я познакомился со своим другом, будущим членом Союза писателей России Сергеем Рыковым – наши дебютные подборки вышли в «ММ» практически одновременно, в начале 1993-го. С тех пор Сергей прошел большой путь в поэзии – за его плечами четыре сборника тонких, проникновенных стихов. Именно у него я учился требовательности к себе и чуткости к слову. Сергея не стало в начале прошлого года – подвело сердце. Его памяти я посвятил стихотворение, открывающее книгу.

– А что вдохновило писать песни?

– Кроме «лито», в моей жизни был клуб авторской песни «Тропа», который собирался дважды в неделю в легендарном месте – народном театре-студии «Диалог». Мы были юны и полны романтики. Не только исполняли маститых авторов, но и давали старт собственным песням, происходил творческий обмен. Многие из членов клуба принимали участие в организации фестиваля «Голоса» в Урал-Тау. Это было незабываемое время. Понятно, что с возрастом у людей появились семьи и другие интересы в жизни. Но мне до сих пор кажется, что, перебирая струны гитары, пою тем самым людям из 90-х и они меня слышат.

– Несколько слов о «ЛитМагните»...

– В сентябре «ЛитМагниту» стукнуло 15 лет. Практически всё самое ценное, что есть в этой интернет-энциклопедии, создано в первые годы его существования. Именно тогда в библиотеке Мошкова постоянную прописку обрели произведения магнитогорских классиков, а в Википедии появились статьи о них. Немного поработать удалось и с современниками – кто-то предложил для оцифровки свои книги, а кто-то получил собственный аккаунт, который пополнял уже самостоятельно. На мой взгляд, молодёжи сейчас гораздо проще заявить о себе в сети, чем их родители и бабушки с дедушками, – технологиями они уже впитали с молоком матери. Так что пропагандировать своё творчество могут сами.

– Расскажи о городском клубе «Что? Где? Когда?».



– Моё серьёзное увлечение – интеллектуальные игры, а самая любимая из них – «Что? Где? Когда?» в спортивном варианте. В отличие от телеигры, в течение минуты заданный ведущим вопрос тут обсуждают сразу несколько команд, каждая за своим столом, а ответы сдают на бумажных бланках. Сами вопросы готовят знатоки по всему свету, а после игр результаты сводятся в единую таблицу и подсчитывается рейтинг команд. За без малого полтора десятка лет существования магнитогорского клуба через него прошли несколько сотен самодеятельных знатоков. Были среди них и литераторы – в своё время за столом обсуждения сживали прозаик Станислав Севастьянов, поэты Иван Попов, Наталья Карпичева, Екатерина Разумкова, Елена Лещинская...

– Да-да, незабываемый опыт!

– Настоящей звездой клуба стал поэт и журналист Ренарт Фасхутдинов, который несколько раз становился чемпионом города в личном зачёте, а теперь «зажигает» среди петербургских светил игры. Мы же продолжаем собираться каждую субботу в 15.00 в читальном зале центральной городской библиотеки имени Бориса Ручьёва и всегда рады новичкам.

– Возвращаясь к твоей второй книге. Её обложка практически такая же, как у первой, – только сочетание чёрного и жёлтого цветов заменили чёрным с синим...

– Это дань таланту Александра Ерофеева – поэта, художника, настоящего подвижника магнитогорской литературы, давшего дизайнерскую путёвку в жизнь многим книгам, изданным в нашем городе. Именно он подготовил обложку и макет моего первого сборника. К сожалению, взяться за оформление второго он не смог по объективным причинам, но другого художника я не видел. Так что решил «вливать новое вино в старые мехи», благо по названиям эти сборники образуют своеобразную диалогию: «Песни от фонаря» и «На неосвещённой стороне». А стихотворение «Песня о фонарном столбе», ставшее моей визитной карточкой и вошедшее в обе книги, я в знак благодарности посвятил Александру Вячеславовичу.

✍ Елена Лещинская

Поэзия

✍ Денис Коновальчик

Сергею Рыкову

*Ты секрет открой, дружище, мне
(я уже давно спросить хотел):
отчего мы ищем свой удел
на неосвещённой стороне?*

*Фонарём неярким очертив
свой микроскопический кружок,
толщю тьмы насквозь ты не прожжёг –
что ж твой нрав по-прежнему строптив?*

*Разве лучше призрачная мгла,
чем места, где глаз слепит неон,
где хвала летит со всех сторон
и довольно славы и «бабла»?*

*Там всё ясно, как в июльский день,
и чертовски непонятно – здесь.
На весах все «за» и «против» взвесь:
может, наше дело – дребедень?*

*Там – успеха акции в цене,
здесь – лишь только б шею не свернуть...
Впрочем, хватит. Засиделся. В путь –
по неосвещённой стороне!*

Песня о фонарном столбе

Александру Ерофееву

*В этом мире есть прелесть в обличье любом...
Небеспочвенно с этим в связи допущенье,
что неплохо совсем быть фонарным столбом,
всем бесплатно дарящим во тьме освещенье.
Всё богатство его – лишь щербатый плафон
на усталой спине без особых симметрий,
но зато в этот час позарез нужен он
всем, кто светом укрыт от ночи в полуметре.*

На неосвещённой стороне

*Лишь закончится день, на счастливы-столбы
на любой широте и при всякой погоде,
как божественный дар, как подарок судьбы,
вдруг в назначенный час озаренье находит.
Станет светочем столб, но к нему, между тем,
не почувствуют зависть за это коллеги –
освещая свой круг очень скользких проблем,
он не станет искать для себя привилегий.*

*Ну а если вдруг что-то замкнёт, заискрится,
или перегорит от чрезмерной нагрузки,
то знакомый монтер всё исправит тотчас
(пару раз, для порядка, ругнувшись по-русски).
И, наверно, когда я упрусь в стену лбом
и очнусь, обессиленный в «весёлой» больнице,
лучше стану тогда я фонарным столбом,
чтоб ко мне в темноте вы смогли прислониться...*

*Был день как день – ненастная хмури,
в худом кармане нет ни гроша.
Но что за прихоть, но что за дурь:
запела вдруг у меня душа!*

*Вернулась нот горячих волна,
как будто блудный путник домой,
и зазвучала в сердце струна,
что столько лет казалась немой.*

*А кто поймёт, что душа поёт?
И ни преград ей, ни роздыху.
Поёт – и к кинематобу льнёт,
поближе к чистому воздуху.*

*Плетёт мотивы, как бересту,
и каждый раз всё по-разному,
и устремляется в высоту,
непостижимую разуму.*

*Бреду на ощупь по ноябрю –
душа летит в июльский рассвет.
«Опомнись, милая!» – говорю, –
лишь брызги смеха ловлю в ответ.*

*Теряюсь вновь в городских клише,
штурмую вплавь вереницы луж...
Но подпекает моей душе
чуть слышный хор из прохожих душ.*

*Предрекают нам всезнайки-футурологи:
«Эй, поэты, ваши дни уже недолги.*

*Допотопные анапесты и дактили
скоро вымрут, как когда-то птеродактили.*

*Прозаическими стиснутые дамбами,
пересохнут все хореи вместе с ямбами.*

*В Лету канете вы, ахия и охия,
с меловой и чернильной эпохой».*

*Так реально это грозное пророчество...
Только верить мне в него совсем не хочется:*

*ждёт с концом «поэтозоя», без сомнения,
нас всемирное сердце оледенение.*

*Дождь бьёт мириадами строк
по улицам, скверам, бульварам...
Бегут мои дни в водосток.
Неужто всё даром, всё даром?*

*И, меряя луж глубину
среди сумасбродства природы,
я чую: вот-вот утону
в отчаянных поисках брода.*

*Обнявшись с грозой, в ночи
бредём беспризорными псами
и рифмы шальные кричим
простуженными голосами.*

Дырка от бублика

*Если нету в карманах ни рублика,
чтоб сварганить презент именной,
подарите мне дырку от бублика:
нет чудесней вещиц под луной.*

*Невесомая, тонкая, плоская...
Неприглядна, быть может, на вид.
Впрочем, хоть она внешне неброская,
но зато сколько пользы таит!*

*Не пылится она, не марается,
не нуждается в уходе ничуть.
Впрочем, даже когда постирается,
не садится (о линьке молчу).*

*Коль поставишь на видную полочку,
то не будет мозолить глаза.
И без лишнего потуг, втихомолочку
влезет в самый забытый рюкзак.*

*И ещё есть одно достижение:
сквозь неё (коль меж пальцев развесть)
мир увидишь ты без искажения,
то есть ровно таким, как он есть.*

*Подытожу: почтенная публика,
ты прислушайся к этой мольбе –
подари ты мне дырку от бублика,
ну а бублик оставь-ка себе.*

МАСТЕР-ДОМ
ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА
 УСТАНОВКА
ЛОДЖИИ
БАЛКОНЫ
 ОТДЕЛКА
ОТКОСЫ
РЕМОНТ ОКОН
39-30-58
 К. Маркса, 113
 вход через м-н «АВТОСКЛАД»

Металлические
БАЛКОННЫЕ
РАМЫ
 РЕМОНТ
 29-69-17, 8-902-897-24-04

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

РЕМОНТ квартир, помещений
ПОД КЛЮЧ
 Гарантия Скидки
8-964-249-26-55

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

Поздравляем!
Марию Григорьевну ЛЕТУНОВУ,
Галину Григорьевну ТОКАРЕВУ – с юбилеем!
 Желаем здоровья, долголетия и удачи во всех делах. Пусть жизнь будет полна ярких моментов, а достигнутые цели мотивируют на новые свершения! Желаем вам душевной гармонии, решимости и надежного окружения, которое поддержит в любых начинаниях.
 Администрация, профком и совет ветеранов ПВЭС ПАО «ММК»

Александрю Ивановну МАТЕРЕНКО – с юбилеем!
 Желаем вам крепкого здоровья, долгих лет жизни, заботы и внимания родных и близких людей.
 Администрация, профсоюзный актив и совет ветеранов теплоэлектроцентрали ПАО «ММК»

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ от 200 р.
ЖАЛЮЗИ от 490 р. **МОСКИТКИ.**
ЭЛЕКТРОМОНТАЖНЫЕ РАБОТЫ. Т.: 42-42-62,
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА. 8-961-576-91-81

НОВЫЕ ОКНА **ОСТЕКЛЕНИЕ**
БАЛКОНОВ
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
РЕМОНТ ОКОН
 Ул. Чапаева, 3, т.: 22-12-75, 43-20-31
ВХОДНЫЕ МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДВЕРИ
СЕКЦИОННЫЕ ВОРОТА, ВОДОСТОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

ОКНА ПВХ от 4500 руб.
ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ от 7400 руб.
МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ от 922 руб.
ВХОДНЫЕ ДВЕРИ от 10 250 руб.
КУХНИ от 16 500 руб.
ШКАФЫ-КУПЕ от 7500 руб.
СКИДКА Акция ***
- 30% НА ВСЁ!
 ШКАФЫ-КУПЕ, КУХНИ, ГАРДЕРОБНЫЕ, ПРИХОЖИЕ, ОФИСНУЮ МЕБЕЛЬ
Рассрочка без %, до 18 месяцев
Первый взнос от 500 рублей
8-906-851-09-03

ОКНА ПВХ от 4500 руб.
ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ от 7500 руб.
ВХОДНЫЕ ДВЕРИ от 10 050 руб.
МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ от 940 руб.
ШКАФЫ-КУПЕ от 7600 руб.
КУХНИ от 15 600 руб.
СУПЕР АКЦИЯ!***
ЗАКАЖИ ОКНО И ПОЛУЧИ 3 ПОДАРОК!
 1. Бесплатный замер
 2. Москитная сетка
 3. Ручка с замком на окно
8-906-851-09-11

«Гранит мастер»
ПАМЯТНИКИ - 15 %
ВЫКЛАДКА ПЛИТКИ - 5 %
ОГРАДЫ - 5 %
 Скидки действуют до 31 октября
Т. 8-3519-51-10-50
 Рассрочка до 6 месяцев. Без процентов.
 Доставка в черте города – бесплатно.
 Хранение бесплатно.
Копка могил.
 Ворошилова, 26 Чкалова, 62
 К. Маркса, 113

РЕМОНТ ОКОН
 Быстро, качественно.
 Пенсионерам скидка.
45-02-43

ЖАЛЮЗИ
 пр. Ленина, 139
 ТЦ «Казачий»
44-00-32

ОКНА для ПЕНСИОНЕРОВ
ОКНА ПВХ от 4300 р. oknapensioneram.ru
ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ от 7400 р.
КУХНИ от 18 900 р. **ШКАФЫ-КУПЕ** от 5300 р.
ВХОДНЫЕ ДВЕРИ от 10 240 р. *подробности по телефону:
МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ от 930 р.
39-31-46, 8-968-122-31-46
Сезонная акция!***
-25% на окна, двери и остекление балконов
РАССРОЧКА без % БЕЗ БАНКА ДО 1,5 ЛЕТ
ПЕРВЫЙ ВЗНОС от 500 руб.
805

ОГРАДКИ
 от 700 р. за метр
8-922-759-03-70,
8-912-805-68-66.

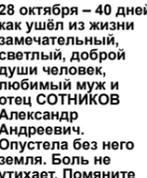
ОКНА
 (сетка в подарок)
ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНА
 (под ключ)
8-950-725-80-29

ДОЛГ
 Похоронная служба
 Организация захоронений всех категорий граждан.
 Захоронение военнослужащих за счёт государства.
 Захоронение пенсионеров и сотрудников Группы ПАО «ММК» за счёт компенсации от предприятия.
516-011
 (круглосуточно).

Память жива

 27 октября – 5 лет, как ушёл из жизни дорогой брат, дядя, дедушка **МЕЛЬНИКОВ Алексей Федорович.** Всю свою трудовую деятельность он посвятил металлургическому комбинату, мартеновскому цеху № 2. За свой труд удостоен звания Героя Социалистического Труда. Имеет звание почётного гражданина г. Магнитогорска. Светлые воспоминания мы сохраним в наших сердцах. Помним. Скорбим.
 Сестра, племянница, внук

Администрация, профком, совет ветеранов и коллектив вагонного цеха ООО «Ремпуть» скорбят по поводу смерти **СЕРГЕЕВОЙ Надежды Валентиновны** и выражают соболезнование семье и родственникам покойной.
 24 октября на 90-м году жизни в Ижевске скончался **ГРИЩЕНКО Пётр Семёнович.** Скорбим. Выражаем соболезнование его родным и близким.
 Группа товарищей

Память жива

 28 октября – 40 дней, как ушёл из жизни замечательный, светлый, добрый души человек, любимый муж и отец **СОТНИКОВ Александр Андреевич.** Опустела без него земля. Боль не утихает. Помыните его добрым словом. Любим, скорбим.
 Жена, сын, родные

Утрата
 Городская больница № 2 глубоко скорбит об уходе из жизни экс-заместителя главного врача по клинико-экспертной работе **ЛЫСЕНКО Валентины Ивановны.**
 Всю трудовую жизнь Валентина Ивановна отдала горбольнице № 2. Пришла в больницу для прохождения интернатуры в 1974 году, работала врачом-терапевтом в стационаре и продолжила им оставаться будучи сначала заместителем главного врача по врачебно-трудовой экспертизе, а затем заместителем главного врача по клинико-экспертной работе. За годы работы Валентина Лысенко проявила себя ответственным сотрудником, сумевшим организовать работу четко и результативно. Ее труд неоднократно был отмечен самыми высокими наградами на уровне министерств здравоохранения области и РФ. Коллеги помнят Валентину Ивановну как мудрого наставника, чуткого товарища и человека большой души.
 Коллектив ГАУЗ «Городская больница №2» глубоко скорбит об уходе из жизни коллеги и выражает искренние соболезнования родным.

Объявления. Рубрика «Продам» и др. – на стр. 14

Услуги
 *Металлические двери, ворота гаражные, лестницы, навесы и т. д. Т. 8-900-082-94-72.
 *Ремонт крыш. Т. 8-909-747-78-52.
 *Бани, отделка, ремонт, пристрой. Т. 8-912-805-21-06.
 *Ремонт теплиц, сварка. Т. 8-951-260-60-60.
 *Остекление балконов, ремонт окон. Т. 8-902-612-59-58.
 *Отделка балконов. Т. 8-951-128-76-26.
 *Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-03-49.
 *Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-07-65.
 ***Водомеры. Сантехработы. Т. 8-906-854-79-79.**
 *Сантехработы: разводка, канализация. Т. 8-912-478-40-13.
 *Сантехработы. Недорого. Т. 8-908-064-53-17.
 *Сантехработы. Т. 8-908-936-30-50.
 ***Сантехник. Т. 8-908-937-53-35.**
 *Сантехремонт. Т. 8-908-587-99-29.
 *Сантехработы. Т. 8-909-095-45-69.
 *СантехМастер. Т. 43-05-41.
 *Отделочные работы. Гипс, панели, вагонка, замена пола, ламинат и т. д. Работаю один. Т. 8-964-245-14-32.
 *Натяжные потолки. Пенсионерам скидки. Т.: 8-903-090-82-58, 28-17-12.
 *Ремонт квартир. Сантехник. Электрик. Плотник. Т. 8-919-115-95-20.
 *Натяжные потолки. Т. 8-912-790-74-02.
 ***Натяжные потолки. Т. 43-40-65.**
 *Ремонт квартир. Т. 8-982-317-22-68.
 ***Полы, замена. Т. 8-909-095-16-19.**
 *Обои. Т. 8-909-097-48-26.
 *Мастер на все руки. Т. 45-05-07.
 *Домашний мастер. Т. 8-951-441-43-13.
 *Домашний мастер. Т. 8-908-068-96-03.
 *Изготовление: кухни, прихожие, шкафы-купе. Т. 8-906-854-51-51.
 *Кухни, шкафы. Т. 43-15-87.
 *Электрик. Недорого. Т. 8-906-853-71-99.
 *Электрик. Т. 8-951-245-62-06.
 *Электрик. Т. 8-908-069-92-54.
 *Ремонт любых холодильников. Пенсионерам скидки. Т. 8-904-803-65-05.
 *Ремонт 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.
 *Ремонт холодильников. Вызов, диагностика бесплатно. Пенсионерам скидки. Т.: 8-952-501-14-45, 8-922-736-36-66.
 ***Ремонт холодильников и «Атлант». Т. 8-900-065-76-53.**
 *Замена резинок и ремонт дверей холодильника. Т. 8-919-319-75-79.
 *«Рембытхолод». Т. 28-04-81.
 *Ремонт телевизоров. Качественно, с гарантией. Выезд бесплатно. Т.: 28-17-75, 8-908-828-17-75.
 *Ремонт телевизоров. Гарантия. Т.: 45-05-24, 8-909-096-60-27.
 *Антенны, телеприставки. Установка, настройка, продажа. Т. 8-963-094-08-09.
 *Ремонт стиральных и посудомоечных машин, холодильников. Выезд и диагностика бесплатно. Пенсионерам скидки. Гарантия. Т. 8-951-259-93-67.
 *Ремонт стиральных машин. Гарантия. Т. 8-922-735-85-40.
 *Ремонт стиральных машин. Покупка б. у. Т. 8-922-759-12-45.
 *Ремонт стиральных машин, холодильников. Гарантия. Скидка до 30%. Т. 8-952-518-03-56.
 *«ГАЗель», грузчики. Город, межгород. Т.: 8-919-302-41-29, 8-963-476-84-38.
 *«ГАЗели» от 450 р./ч., грузчики. Т. 8-912-806-00-33.
 *«ГАЗель». Т.: 43-19-40, 8-982-358-87-52.
 *Грузоперевозки. Т. 8-906-899-42-21.
 *«ГАЗель». Т. 8-902-890-55-12.
 *Грузчики – 150 р. «ГАЗель». Недорого. Т. 8-950-745-40-19.
 *Грузоперевозки. Т. 46-09-90.
Считать недействительным
 *Бланки строгой отчетности Магнитогорского филиала ОА «ГСК «Югория»: полис чистый номерной (универсальный) формат А-4 вертикальный «Двухслыльный» 1214273, 951812. В случае обнаружения указанных бланков обращаться по т.: 49-59-16, 49-59-17.

Советы

Вопреки ожиданиям многие люди не получили больше времени на общение с семьей и просмотр сериалов, зато столкнулись с новыми проблемами со здоровьем, в том числе психическим, сообщает Medportal.ru. Поскольку в ближайшее время многим придется снова работать из дома, очень важно обзавестись полезными привычками, которые спасут от выгорания.

В конце прошлого года американские учёные провели опрос граждан, которые были вынуждены работать из дома во время пандемии. Респонденты жаловались на то, что чаще отвлекаются на бытовые факторы, гораздо меньше коммуницируют с коллегами, из-за чего продуктивность и удовлетворение от проделанной работы в конечном счёте падает. Это во многом связано с организацией рабочего пространства: лишь у половины участников была возможность уединиться, в то время как все остальные вынуждены были работать в одном помещении с членами своей семьи.

Удалёнка сказалась и на пищевых привычках людей: большинство респондентов сообщили о том, что стали больше есть и уделять меньше времени физическим упражнениям. По мнению авторов исследования, именно этот фактор во многом повлиял на ухудшение состояния здоровья участников опроса.

Другое исследование, проведённое в Канаде, показало, что многие сотрудники «хаум-офиса» сталкиваются с такими проблемами, как: чувство изоляции – в первую очередь те, кто живет один; сниженная мотивация к работе; невозможность найти баланс между работой и личной жизнью; расстройство сна; выгорание.

Избежать этих неприятностей или свести их к минимуму помогут полезные привычки.

Избегайте переедания

Работая в офисе, гораздо проще как минимум питаться вовремя: за-

В пижаме на работу

Почти два года пандемии показали, что преимущества «удалёнки» сильно преувеличены



втрак перед выходом, бизнес-ланч с коллегами, вечером – ужин. Но когда весь день проводишь дома у компьютера, велик соблазн поставить рядом тарелку с чипсами и почаще заглядывать в холодильник. Ещё легче забыть вовремя поесть и вспомнить только поздно вечером.

Эксперты рекомендуют не пренебрегать правилами здорового питания и включать в свой рацион фрукты, овощи, цельнозерновые и молочные продукты с низким содержанием жира. Также стоит ограничить потребление продуктов с большим содержанием сахара и соли и переработанной пищи.

Ложитесь спать вовремя

Возможность поспать лишние пару часов и гибкий график очень быстро расхолаживают, особенно тех, кто не привык к самодисциплине. Старайтесь спать, как минимум, 7–9 часов, которые

необходимы взрослому человеку ежедневно, и поддерживайте привычный режим сна.

Эксперты рекомендуют минимум 1,5 часа перед сном проводить без компьютера и гаджетов. Лучше посвятить это время прогулкам и расслабляющим занятиям.

Пейте достаточно жидкости

Но не газировку, энергетики или соки. Лучше потреблять чистую воду, допускаются чай и кофе в умеренных количествах. В среднем рекомендуется выпивать не меньше 6–8 стаканов жидкости. Эта простейшая мера позволит поддерживать здоровый вес, избегать запоров и перепадов настроения.

Гуляйте хотя бы по лестнице

Да, это самая сложная задача, ведь после целого рабочего дня за компьютером больше всего хочется полежать на диване, а не идти

гулять в холодную погоду. Но это жизненно важно, ведь сидячий образ жизни губительно сказывается и на массе тела, и на самочувствии. Всемирная организация здравоохранения рекомендует еженедельно уделять умеренной физической активности не менее 150–300 минут или 75–150 минут интенсивным упражнениям. Даже прогулка до магазина или ходьба по лестнице улучшат ваше самочувствие.

Не работайте в кровати

Этому соблазну поддаются многие: по данным одного исследования, до 80 процентов молодых специалистов работают дома, удобно расположившись на подушках. К сожалению, у этого комфорта есть и обратная сторона: нарушение сна и снижение продуктивности, поскольку обстановка в спальне, где вы привыкли отдыхать, очень расхолаживает.

Но если очень хочется, как минимум, старайтесь, чтобы ваш позвоночник был всегда в прямом положении, а шея и плечи не были в постоянном напряжении.

Даже если удалёнка – это временное явление для вас, позаботьтесь о том, чтобы ваше рабочее место было хорошо освещено, а стул или кресло поддерживали осанку. Покупка хорошего офисного кресла – это важная инвестиция в здоровье вашего позвоночника.

Попробуйте работать стоя

В офисе приходится работать только сидя, и даже в удобном кресле после многочасовой работы устаёт спина. Попробуйте обустроить себе дополнительное рабочее место, за которым можно работать стоя. Кроме того, что вы будете держать спину прямо, а ноги не будут затекать, это отличная возможность похудеть – исследования показали, что работающий стоя человек теряет не меньше 88 калорий в час. Это при том, что во время ходьбы сжигается 220 калорий за то же время.

Делайте перерывы

Исследования показали, что мышечное и зрительное напря-

жение значительно снижается, если каждый час отдыхать хотя бы пять минут. Короткая разминка, прогулка или просто ходьба по лестнице могут очень поддержать. Главное – не проводить это время за компьютером или смартфоном. Чтобы не забывать о перерывах, можно поставить таймер.

Упражнения для глаз

Даже если у вас отличное зрение, после пары месяцев работы в плохом освещении и с неправильно отрегулированной контрастностью монитора, здоровье ваших глаз может сильно пострадать. Эксперты CDC советуют в рабочее время выполнять упражнение «20–20–20»: каждые 20 минут в течение 20 секунд концентрировать взгляд на любом объекте на расстоянии 20 футов (около семи метров). Это поможет отдохнуть глазам.

Медитация осознанности

Нет, вам не придётся садиться в позу лотоса и петь мантры, достаточно уделять 3–5 минут в день для несложного упражнения.

Выберите место в вашей квартире, где вас никто не побеспокоит, лягте в удобную позу. Закройте глаза. Делайте спокойные и неглубокие вдохи и выдохи и сконцентрируйте свое внимание на дыхании. Переводите внимание на своё дыхание всякий раз, когда в голову лезут мысли. Не сердитесь на себя, если не получается их отогнать, и не закливайтесь на них.

Представьте луч света над вашей макушкой, который медленно перемещается по вашему телу сверху вниз. Попробуйте «поймать» ощущения в своем теле – зуд, покалывание или даже боль. Мысленно задайте себе три вопроса и наблюдайте за своими эмоциями и ощущениями, которые у вас возникают, но не оценивайте их: что сейчас происходит в моих мыслях, что я чувствую в своем теле, что происходит вокруг меня?

Ваша задача – научиться осознать, что происходит здесь и сейчас, и немного отстраниться от своих переживаний. Это помогает расслабиться и лучше понимать своё состояние.

на правах рекламы

kiosk.magmetall.ru
Электронный сервис
КИОСК

Приём рекламы, объявлений, поздравлений и соболезнований в газету «ММ»

МАГНИТОГОРСКИЙ МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ КОМБИНАТ

ЖЕНЩИНО

СММ-МЕТИЗ

КАСТИНГ

ЖЕМЧУЖИНА

2022

11 ноября 19:00

ДКМ им. С. Орджоникидзе

8 902 895 65 32

fonddetki.ru

Кастинг пройдет с обязательным соблюдением санитарных норм:

Объявления. Рубрика «Услуги» – на стр. 13

Продам

*Капитальный гараж 8x4 в районе бани на ул. Сталеваров за 150 т. р. Т. 8-961-579-77-96.

*Перегонной, землю, песок, щебень, скалу, отсеб, гравий и др. От 3 т до 30 т. Недорого. Т. 43-01-92.

*Дрова. Т. 45-45-77.

*Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48

*Дрова, горбыль, опилки. Т. 43-33-99.

Куплю

*Ванну, батареи, холодильники, стиралки, газплиты, микроволновки. Дорого. Т. 8-964-249-41-75, 47-47-44.

*Холодильник, стиралку, газплиту, микроволновку, ванну, батарею. Т. 8-909-094-26-39.

*Ванну, батареи, холодильники, газо-, электроплиты, стиральные машины, микроволновки. Выезд в сады, в гаражи. Т. 8-964-245-35-42, 45-21-02.

*Холодильник, морозильник, неисправные. Т. 8-909-097-18-16.

*Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.

*Ванну, холодильник. Т. 43-09-30.

*Холодильник, стиралку, двери. Утилизация. Т. 8-912-805-21-06.

*Холодильник до 2 т. р. Т. 8-982-324-32-30.

*Ванну, холодильник, машинку, утилизация. Т. 46-09-90.

*Радиодетали, измерительные приборы. Т. 8-916-739-44-34.

*Статуетки. Т. 8-951-780-22-02.

Сниму

*Квартиру. Т. 8-982-320-21-97.

*Квартиру. Т. 8-908-073-36-23.

*Гараж. Т. 8-951-110-04-95.

*Квартиру. Т. 49-67-77.

Требуются

*Дочернему обществу ПАО «ММК» на постоянную работу: администратор гостиницы (дома отдыха) – оплата от 22000, обращаться по т. 8-909-077-79-98. В ресторан – официант, оплата от 20000 р.; повар, оплата от 22000 р. Обращаться по т. 8-908-074-47-80. Гарантированные социальные пакет и полная занятость.

*Почтальоны для доставки газет «Магнитогорский металл», «Магнитогорский рабочий» 3 раза в неделю (вторник, четверг, суббота). Обращаться по адресу: пр. Ленина, 74. Т.: 26-33-49, 8-902-022-96-61.

*Машинист крана автомобильного, водитель автомобиля самосвал, водитель автобетоносмесителя – на постоянную работу в Магнитогорске, ул. Комсомольская, д. 133/1. Маршрут № 32. Т.: 8-982-368-11-70, 58-03-05, 8-995-850-29-57.

*Бетонщики на постоянную работу (устройство фундаментов). Т.: 8-912-407-33-77, 58-03-01, 8-995-850-29-57.

*Каменщики на постоянную работу (кладка шлакоблока). Т.: 8-967-868-14-21, 8-995-850-29-57, 58-03-01.

*Сортировщики вторсырья. Зарплата сдельная от 30000 руб. Т. 8-912-300-89-27.

*Укладчик-упаковщик металлопродукции, станочник-распиловщик, сбор-

щик изделий из древесины, грузчик Т. 8-909-095-40-10.

*Продавец на Казачий, 2x2, 350+8%, трикотаж. Т. 8-980-736-70-31.

*Дворники придомовой территории. Т. 8-906-854-87-00.

*Уборщицы (ки) в Ленинский район, новые кварталы. Т. 8-906-854-87-07.

*Уборщицы (цы) в ПАО «ММК». Т. 8-906-872-20-09.

*Дежурный в офис. Т. 8-986-933-63-45.

*Диспетчер. Т. 8-982-114-99-74.

*Швеи на пошив одежды в хорошем помещении. 3/п 30-45 тыс. Полный рабочий день, стабильная и вовремя оплачиваемая работа. Т. 8-963-853-33-41.

*Приглашаем на работу уборщиц/уборщиц на полный рабочий день. График работы: 5/2, 2/2. Оплата своевременно, без задержек. Т. 8-912-792-79-38.

*Водитель автопогрузчика (вилочный). Зарплата от 35000 руб. График 2/2. Т. 8-912-300-89-27.

*Работники, поддонщики. 3/п сдельная. Т. 8-951-251-33-74.

*Продавец в магазин «Семена». Т. 8-963-476-46-46.

*Сторож на автостоянку. Т. 8-902-892-83-93.

*Дезинфекторы/-ши. Т. 8-900-086-54-16.

*Разнорабочие на производство, з/п от 30000 р. Работа в Агаповке, добираться самостоятельно. Т. 8-904-810-92-44.

*Операторы уборки. Т.: 8-952-509-39-22, 8-951-472-04-47.

*Сторожа на автостоянку, график 1/3. Т. 8-3519-00-90-80.

COVID-19

НЕ СОМНЕВАЙСЯ – ПРИВИВАЙСЯ!

Вакцинация – это защита для каждого
Антитела после вакцинации сильнее, чем после болезни
Коронавирус коварный и опасный, лучше привиться, чем болеть
Цитокиновый шторм страшнее и опаснее прививки
Инфекция может начаться как обычное ОРВИ, сдайте тест
Не забывайте про меры профилактики – чистые руки и маска
Агрессивные новые штаммы может остановить прививка
Цель вакцинации – сохранить жизни
Информацию о вакцинации берите из официальных источников
Я привился, а ты?



РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

Подробнее на www.rosпотребnadzor.ru

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ ИЛИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?



1. Вызовите врача.



2. Выделите больному отдельную комнату. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.



3. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.



4. Часто проветривайте помещение, лучше всего каждые два часа.



5. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.



6. Выделите больному отдельную посуду для приема пищи. После использования ее необходимо дезинфицировать. Больной должен питаться отдельно от других членов семьи.



7. Часто мойте руки с мылом, особенно до и после ухода за больным.



8. Ухаживая за больным обязательно используйте маски и перчатки, дезинфицирующие средства.



9. Ухаживать за больным должен только один член семьи.

10. В комнате больного используйте дезинфицирующие средства, протирайте поверхности не реже 2 раз в день.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

ТОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ, НАЗНАЧИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ И КОМПЬЮТЕРНУЮ ТОМОГРАФИЮ ЛЕГКИХ!

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Подробнее на www.rosпотребnadzor.ru

Календарь «ММ»

27 Октября
Среда

☉ Восх. 7.54.
Зах. 17.43.
Долгота
дня 9.49.

Дата: Всемирный день аудиовизуального наследия. Международный день плюшевого мишки. День рождения колючей проволоки (1873 года).

28 Октября
Четверг

☉ Восх. 7.55.
Зах. 17.41.
Долгота
дня 9.45.

Дата: Международный день анимации. Международный день без бумаги. Всемирный день дзюдо. День армейской авиации РФ. День бабушек и дедушек.

Совет дня от «ММ»: чтобы смягчить кожу обуви, которую долго не носили, нужно обильно протереть её касторовым маслом и дать впитаться.

Авторская песня

Концерт Виктора Мельникова

В воскресенье 31 октября в 18.00 в Магнитогорском концертном объединении (пр. К. Маркса, 126) с авторской песенной программой «Имя бабочки» (12+) выступит Виктор Мельников. Один из самых известных бардов Урала, он достойно представляет родную Магнитку на российском и международном уровне. На его сольном концерте прозвучат новые, а также давно любимые слушателями композиции.



Виртуоз гитары, лауреат Всероссийского фестиваля авторской песни имени Валерия Грушина, Виктор Мельников пишет музыку на шедевры мировой поэзии, от Древнего Китая до России XXI века, а также на стихи магнитогорцев разных поколений – Людмилы Татьяничей, Бориса Попова, Александра Ерофеева, Натальи Карпиной... Название концерта отсылает к стихотворению Арсения Тарковского «Бабочка в госпитальном саду», как никогда актуальному сегодня, – о бабочке-душе, которая дарит надежду.

Магнитогорского барда называют одним из самых ярких представителей жанра, а его песни слушают и исполняют по всей России и за рубежом. У Виктора Мельникова узнаваемый творческий почерк: его песни отличаются яркими композиторскими находками. Оригинальные мелодии позволяют увидеть в стихах неожиданные грани.

Обращаем внимание зрителей на то, что в связи с эпидемиологическими ограничениями всех пришедших на концерт просят использовать индивидуальные средства защиты – маски. QR-код сертификата о вакцинации либо справка о медицинском отводе от вакцинации обязательны.

Дополнительная информация – на официальном сайте Магнитогорского концертного объединения concert-mgn.ru и по телефонам: 540-950, 8-932-01-76-579.

ПРОПАЛ КОТ!

Прошу помощи в розыске кота, убежал в районе ул. Сталеваров, 15/3 (может находиться в районе Советской Армии). Откликается на кличку Кузя. Хорошее вознаграждение!
Т. 8-906-899-37-60.



kiosk.magmetall.ru
Электронный сервис
КИОСК



Приём рекламы, объявлений, поздравлений и соболезнований в газету «ММ»

Экран

Тайна на самом дне души

Педро Альмодовар, Пенелопа Крус – что ещё нужно зрителю для счастья?



Завтра в киноклубе «P. S.» будут смотреть и обсуждать фильм Педро Альмодовара «Возвращение» (Испания, 2006, 18+). В ролях – Пенелопа Крус, Кармен Маура, Лола Дуэньяс, Бланка Портильо. Фильм стал победителем Каннского кинофестиваля в номинации «Лучший сценарий» и получил Серебряную премию за лучшую женскую роль, а также был отмечен «Золотым орлом – 2007» как лучший зарубежный фильм в российском прокате, номинировался на «Оскар» и «Золотой глобус».

Современный Мадрид. Раймунда – привлекательная молодая испанка живёт с безработным мужем и подрастающей красавицей-дочерью. Семье катастрофически не хватает денег и главной героине фильма приходится трудиться сразу на нескольких работах. Раймунда – сильный, волевой человек, прирожденный боец, но, как всякая женщина, она невероятно ранима. С детства она хранит тайну...

«С «Возвращения» в творчестве Альмодовара начинается «период Пенелопы Крус», а эта картина – самая выразительная из тех, в которых она сыграла главную роль. Благодаря этой картине Пенелопа Крус стала первой

испанкой, получившей номинацию на «Оскар», – пишет кинокритик Антон Долин.

Крус стала актрисой именно благодаря Альмодовару. Пенелопа захотела начать карьеру в кино, увидев его комедию «Свяжи меня» (1989, 18+). Фильм вдохновил девушку на поиски агента, и в 18 она уже получила первую большую роль – в драме «Ветчина, ветчина» (1992, 18+), а на съемочной площадке Пенелопа познакомилась с Хавьером Бардемом, который 18 лет спустя станет её мужем. В 1997 году Альмодовар, по легенде, позвонил Крус домой, чтобы поздравить с успехами, но она подумала, что ее разыгрывают, и не хотела брать трубку...

«Возвращение» Педро Альмодовара – это фильм о семейных ценностях, взаимопонимании и любви, которая может победить даже смерть. А ещё о том, как много противоречивого и сокровенного может таиться на дне одной души. Спустя четыре года после своей смерти главная героиня возвращается к родным в виде призрака, чтобы получить от них прощение. За что – это тайна самой Ирене. Она появляется перед дочерью и внучкой и помогает им по хозяйству. Её дочь Раймунда – привлекательная девушка с волевым характером и выгоревшей душой. Она живет с мужем-тунеядцем и несовершеннолетней дочерью. Ей приходится работать на двух работах, ведь в семье катастрофически не хватает денег. Как и супруг Ирене, муж Раймунды часто приходит домой пьяным... А потом уже у следующего поколения в семье Ирене появилась страшная тайна, которую приходится скрывать.

Что это за тайна, узнаем в среду вечером в кинотеатре с джазовой душой.

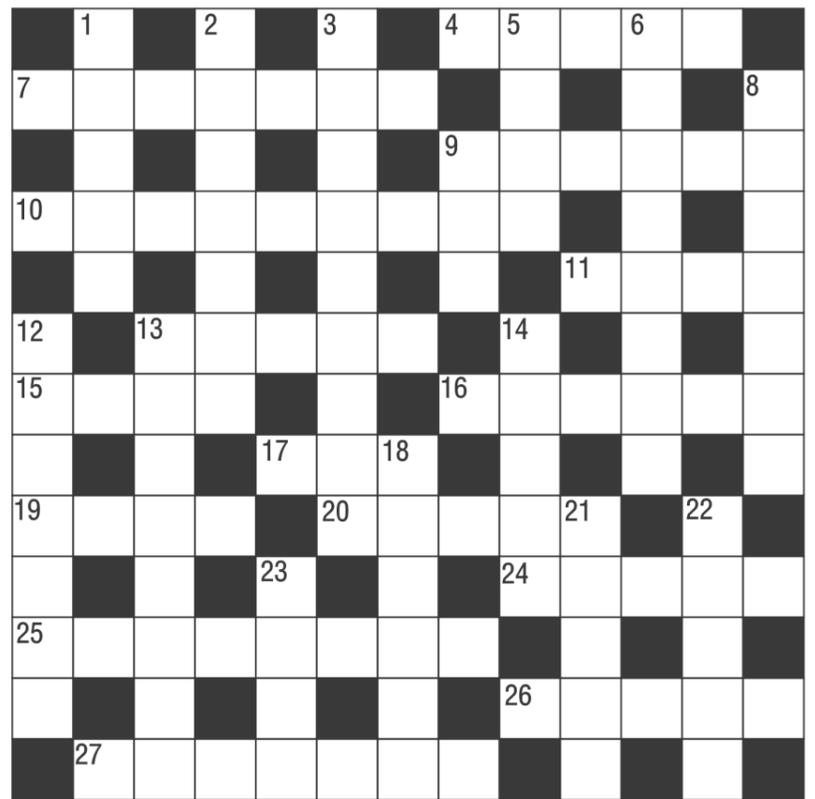
Елена Лецинская

Кроссворд

Забавы на радость

По горизонтали: 4. Святоша суклоном в лицемерие. 7. Откуда приезжает в Москву герой музыкальной драмы «Пёстрые сумерки»? 9. «И хочется тебе накинуть свой ... пойти туда избить всех кочергою». 10. Скелет пропаганды. 11. «Однажды он домой принёс такое, что ... с мамой плакали навзрыд». 13. Кто написал «Смерть Сократа» за шесть лет до «Смерти Марата»? 15. Что прежде ужина? 16. Рванина «давно минувших дней». 17. Куда ходят по грибы? 19. Белковый ... в эклере. 20. Кто потерял двух сыновей из-за шамаханской царицы? 24. «На прекрасном голубом Дунае». 25. Кто стал третьим назначенцем в «Год четырёх императоров» Древнего Рима? 26. Забава на радость. 27. Какой фильм принёс актрисе Ирине Горбачевой премию «Золотой орёл» за лучшую женскую роль?

По вертикали: 1. Какой цвет лица подпортил жизнь герою рассказа «Четыре дня» Михаила Зощенко? 2. Куда прыгает с плотины герой Харрисона Форда из детективного триллера «Беглец»? 3. «Персоналка» без бензина. 5. Оперный номер. 6. Какие звуки выдают муху? 8. «Лотерея знаний». 9. Банкет в старинном вкусе. 12. Корнеплод с каротином. 13. Военный преступник. 14. Кто из звёзд «Семнадцати мгновений весны» приравнял к преступлению «раскрашивание любимого всеми фильма»? 18. «Любимое ресторанное блюдо» для балерины Анастасии Волочковой. 21. Наш исторический сериал «Бедная ...» показали в 34 странах. 22. Какую эстрадную звезду носит на руках герой фильма «Неисправимый лгун»? 23. Спортивный честер.



По горизонтали: 4. Ханжа. 7. Воронёж. 9. Пиджак. 10. Идеология. 11. Папа. 13. Давид. 15. Обед. 16. Рубище. 17. Лес. 19. Крем. 20. Дадон. 24. Валс. 25. Вителлий. 26. Утеха. 27. Аргентина.
По вертикали: 1. Бордо. 2. Водонад. 3. Велосипед. 5. Ария. 6. Жужжажание. 8. Экамен. 9. Пир. 12. Морковь. 13. Дезертир. 14. Дуров. 18. Сашми. 21. Настя. 22. Пёхка. 23. Плот.

Ответы на кроссворд

magmetall.ru (16+)

kiosk.magmetall.ru

Мы есть во всех соцсетях

magmetall74

Адрес редакции, издателя: 455038, Челябинская область, г. Магнитогорск, пр. Ленина, д. 124, корпус 1. Тел. (3519) 39-60-74, отдел подписки: 39-60-87, отдел доставки: 26-33-49, отдел рекламы: 39-60-79, e-mail: inbox@magmetall.ru сайт: magmetall.ru (16+)

Учредитель – Автономная некоммерческая организация «Редакция газеты «Магнитогорский металл».
Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Челябинской области. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ТУ 74-01224 от 29 декабря 2015 г.

Главный редактор
Фролов Олег Валерьевич

Ответственный секретарь
Наумов Евгений Михайлович

Ответственности за прогноз погоды редакция не несёт.

За достоверность фактов и сведений ответственность несут авторы публикаций и рекламодатели.

Авторы публикаций выражают исключительно собственную точку зрения, которая может не совпадать с мнением редакции, издателя и учредителя.

Письма и рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Подписано в печать 25.10.2021 по графику в 19.00, фактически в 19.00.

Заказ № 5047. Тираж 67381. Объем 4 печатных листа. Печать офсетная.

Отпечатано ЗАО «Магнитогорский Дом печати» (455000, Челябинская область, г. Магнитогорск, пр. К. Маркса, д. 69).