



Меридианы партнёрства

Перспективы роста

ММК и Башкортостан укрепляют деловые отношения и усиливают социальную ответственность



Представители республики хотят расширить присутствие малого и среднего бизнеса Башкирии в закупках комбината

На ММК готовы к этому, если потенциальные поставщики будут соблюдать требования к качеству и цене продукции

© Андрей Серебряков

В заводоуправлении ПАО «ММК» провели круглый стол, темой которого стало исполнение соглашения о сотрудничестве между Магнитогорским металлургическим комбинатом и Республикой Башкортостан.

В частности, представители республики хотят расширить присутствие малого и среднего бизнеса Башкирии в закупках комбината. На ММК готовы к этому, если потенциальные поставщики будут соблюдать требования к качеству и цене продукции.

В работе круглого стола со стороны градообразующего предприятия участвовали старший менеджер группы социальных программ Егор Кожаев, ведущий специалист отдела перспективного развития Марина Корнева и директор детского оздоровительно-образовательного комплекса Светлана Тулупова. Исполнение соглашения обсуждали с постоянным представителем Республики Башкортостан в Челябинской области Амуром Хабибуллиным и председателем магнитогорского отделения Курултая Азаматом Ахметкужиным.

Марина Корнева напомнила, что с момента подписания договора товарооборот между партнёрами существенно увеличился.

Сотрудничество развивают не только по основным сферам — в металлургии, нефтехимии и машиностроении, но и по социальным направлениям

— Ко мне обращаются представители малого и среднего бизнеса республики, которые работают в обслуживающей отрасли. У них вопрос: как поучаствовать в ваших закупках? — сказал Амур Хабибуллин.

Постпред объяснил, что башкирские производители выпускают хорошую продукцию, но возникает проблема с реализацией. Хабибуллин предположил, что, возможно, это даже вопрос башкирской ментальности. Задача постпреда — помочь предпринимателям в этом.

— ММК заинтересован в развитии сектора малого и среднего бизнеса, — ответила Марина Корнева. — Ведётся работа с магнитогорскими предпринимателя-

ми, но будет правильно подключить и предпринимателей Башкортостана. Нужно понимать, что ни для кого нет никаких преференций. Для нас важны качество и цена. У ММК есть опыт проведения встреч с представителями бизнеса, на которых специалисты службы закупок разъясняли правила работы с поставщиками. Возможно проведение таких встреч и с башкирскими предпринимателями. Вопрос будем держать на контроле, дополнительную информацию вам предоставим.

— С поставщиками на ММК работа ведётся на постоянной основе, — отметил Егор Кожаев. — Они чётко понимают, чего мы от них хотим. Поэтому, наверное, было бы очень хорошо, если под эгидой представительства республики провели такую встречу. Чтобы закупщики комбината рассказали о критериях, которые предъявляют к поставщикам. Политика ММК по прозрачности закупок не допускает, чтобы поставщики думали, что мы с кем-то не работаем по субъективным причинам. У нас для всех равные права. Одна из главных задач закупочной стратегии — дать максимальную информацию по требованиям к товарам.

Продолжение на стр. 2

Вниманию садоводов!

Сезонные маршруты



© Андрей Серебряков

С 16 апреля до садов начнут курсировать бесплатные для пенсионеров автобусы.

Благодаря решению магнитогорских депутатов, в нашем городе садовые маршруты традиционно начинают работать на две недели раньше, чем во всей области. В этом году бесплатный проезд и провоз багажа по сезонным автобусным маршрутам будет осуществляться только на основании пластиковой «Социальной карты жителя города Магнитогорска». Для своевременного получения льготы на проезд необходимо оформить эту карту в любом из отделений АО «Кредит Урал Банк». При себе необходимо иметь паспорт.

Напомним, садовые автобусные маршруты работают в Магнитогорске с 16 апреля до 16 октября. Проезд для пенсионеров уже многие годы остаётся бесплатным и безлимитным. В про-

шлом году в Челябинской области поменялись правила возмещения затрат перевозчиком за провоз пенсионеров по межмуниципальным маршрутам, то есть к тем садам, которые находятся за чертой города, а это более семи тысяч участков. В результате соглашения с областными властями учёт поездок по муниципальным маршрутам стал осуществляться также по пластиковой карте «Социальная карта жителя города Магнитогорска», а половину затрат компенсирует лишь 50 процентов стоимости проезда. Магнитогорские власти не допустили деления пенсионеров на категории. Наш город — единственный в области, где садоводам даются такие весомые льготы.

Качество жизни

За комфортную среду



В 19 городах Челябинской области с населением более 20 тысяч человек 18 марта прошло рейтинговое голосование за общественные пространства, которые должны быть благоустроены в приоритетном порядке в рамках проекта «Формирование комфортной городской среды». Счётные комиссии извлекли из урн 814455 бюллетеней.

В территориях с населением менее 20 тысяч человек муниципальные программы сформируют общественные комиссии по результатам обсуждений с жителями.

«Южноуральцы приняли личное участие в определении вектора развития городской среды и создании новых «точек притяжения», — подчеркнул Борис Дубровский. — Эти решения будут приняты нами как руководство к действию, и в ближайшее время мы приступим к их непосредственной реализации».

В Магнитогорске свой выбор по программе благоустройства города сделали почти 158 тысяч жителей. Итоги голосования будут подведены не позднее 25 марта, а до 31 марта должны быть утверждены муниципальные программы благоустройства. «Затем в дело вступят проектировщики и строители», — обозначил министр строительства и инфраструктуры Челябинской области Виктор Тулкин.



© Андрей Серебряков

Территории, набравшие больше всего голосов, будут облагорожены в первую очередь — в 2018 году. Пространства, набравшие меньше голосов, войдут в программу благоустройства на последующие годы.

Всего на благоустройство области в рамках проекта «Формирование комфортной городской среды» в 2018 году выделено 1 млрд 54 млн. рублей. Из них 853,9 млн. рублей — федеральные средства, 200,4 млн. рублей — из областного бюджета. В регионе планируется благоустроить 636 дворовых и 128 общественных территорий.

ВНИМАНИЕ!
25-26 марта с 9.00 до 18.00 в ДКМ им. С. Орджоникидзе (ул. Набережная, 1), т. 89091371059

ФАБРИЧНЫЙ РЕМОНТ ОБУВИ

ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ?
- Полная замена низа обуви (перетяжка, замена на НАТУРАЛЬНУЮ кожу, велюр, нубук, п.ж. замшу всех цветов)
- Замена подошвы (большой выбор на любую ногу. Не скользят, не лопаются)
- Изменение фасона (формы носка, высоты и ширины подошвы и каблука, переход с каблука на горку и обратно, увеличение/уменьшение размера)

ПОЧЕМУ ЭТО ВЫГОДНО?
- Мы реставрируем и придаём заводской вид даже самой изношенной обуви, в т. ч. и искусственной, в 2-3 раза дешевле, чем новая обувь!

Кировское обувное предприятие принимает на ремонт любую обувь в любом состоянии (кроме летней)

КАЧЕСТВО ФАБРИЧНОЕ!

ДО ПОСЛЕ

Принимем унты на ремонт! Изготавливаем новые!

27 марта с 10.00 до 16.00 в Левобережном Дворце культуры (пр. Пушкина, 19)

ФАБРИКА РЕСТАВРАЦИИ ОБУВИ

предлагает услуги по профессиональному ремонту осенней и зимней обуви из натуральной кожи:

- полная замена нижней части сапог (изменить фасон, размер, полностью колодки).
- большой выбор подошв (не скользят и не ломаются);
- голенщице ваше — остальное мы сделаем!

Цифра дня

60 %

Столько россиян, по данным ВЦИОМ, следят за своим питанием, соблюдают диету по рекомендации врача или самостоятельно стараются есть более здоровую пищу.

Погода

Пт -8°... -4°
з 4...5 м/с
716 мм рт. ст.



Сб -7°... -3°

ю-з 3...6 м/с
722 мм рт. ст.



Вс -8°... -2°

з 3...4 м/с
728 мм рт. ст.



Меридианы партнёрства

Окончание. Начало на стр. 1

Перспективы роста

ММК и Башкортостан укрепляют деловые отношения и усиливают социальную ответственность.

Амур Хабибуллин поддержал идею организации встречи потенциальных поставщиков Башкирии со специалистами службы закупок комбината. Постпред признал: опыт показал, что некоторые товаропроизводители, с которыми ММК налаживал деловые отношения, «не совсем правильно осуществляли поставки». Встреча поможет «подучить их, чтобы они не допускали каких-то ненужных вещей».

За круглым столом обсудили возможность взаимодействия партнёров в информационном пространстве и заинтересованность ММК в усилении взаимодействия в сфере молодёжной политики. Председатель курултая Азамат Ахметкужин сказал, что готов разработать проекты в этом направлении. Егор Кожаев уделил внимание исполнению соглашения в части создания туристско-рекреационного кластера «Горные курорты Башкирии «Легенда Урала».

– В этом отношении мы удовлетворены сотрудничеством, – подчеркнул Кожаев. – В конце 2017 года был реализован серьёзный инфраструктурный проект, связанный со строительством дороги от ресторанный комплекса «Старый очаг» до деревни Кусимово. Насколько мы понимаем, в республике есть план в этом году реализовать проект до конца. Также у ММК есть намерение принять участие в реконструкции очистных сооружений в районе озера Банное. Для этого ведём переговоры с администрацией Абзелиловского района. На данный момент рассматриваем вопрос о софинансировании проектной документации. Мы прекрасно понимаем ответственность за территории, где находятся наши активы, в том числе санаторно-курортные. Качество жизни на этих территориях у населения и отдыхающих там людей должно повышаться.

Также Егор Кожаев добавил, что в интересах ММК и Башкортостана, чтобы туристы воспринимали «Легенду Урала» не как отдельные курорты, а как курортный район наравне с Крымом, Сочи, Кавказскими Минеральными Водами.

✍ Максим Юлин

Отопление

Без долгой раскочки

В Челябинской области началась подготовка объектов жилищно-коммунального хозяйства к отопительному периоду 2018–2019 годов.

На эти цели по решению губернатора Бориса Дубровского будет выделено 350 миллионов рублей из областного бюджета. «Главам муниципалитетов предстоит провести материально-техническую оценку состояния коммунальной инфраструктуры, исправить за летний период все недостатки», – подчеркнул глава региона.

Как сообщили в пресс-службе губернатора, все 43 муниципалитета области до 15 апреля должны подготовить планы мероприятий по подготовке к следующей зиме объектов ЖКХ и социальной сферы, а также планы работ по повышению эффективности работы котельных и снижению убытков коммунальных предприятий.

Утрата



Строитель и патриот

15 марта ушёл из жизни Николай Блуметич.

Николай Петрович родился 24 ноября 1928 года в Хорольском районе Приморского края. Окончил Новосибирский институт военных инженеров транспорта. Прошёл трудовой путь от строительного мастера до управляющего трестом «Магнитогорсктрансстрой». Под его руководством построены железнодорожные линии Белорецк–Карталы, железная дорога с вокзалами и станционными сооружениями Кустанай–Урицкое, электрифицирована железная дорога Целиноград–Магнитогорск. Николай Петрович руководил строительством железнодорожных узлов Магнитогорска и Магнитогорского металлургического комбината, городов Карталы, Тобол и Кустанай. В нашем городе под его началом возводили железнодорожный вокзал, аэропорт, железнодорожную поликлинику и больницу, стоматологическую поликлинику № 2, хирургический корпус 4-й горбольницы, началось строительство онкологической больницы, построены жилые дома, школы и детские сады в Магнитогорске, Кустанае, Карталах, Межгорье.

Николаю Петровичу присвоено почётное звание «Заслуженный строитель РСФСР», «Почётный транспортный строитель», он награждён правительственными наградами – орденом Трудового Красного Знамени, медалями «За освоение целинных и залежных земель», «За доблестный труд в ознаменование 100-летия со дня рождения В. И. Ленина», золотой медалью Выставки достижений народного хозяйства СССР, являлся лауреатом премии Совета Министров СССР. Жизненный путь Николая Петровича Блуметича служит образцом для новых поколений.

✍ Администрация города, Магнитогорский городской совет ветеранов, общественная палата Магнитогорска

Малому и среднему бизнесу

КРЕДИТ УРАЛ БАНК
ГРУППА ГАЗПРОМБАНКА

РАСЧЕТНО-КАССОВОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- оперативность и удобство;
- бесплатное открытие и ведение счета;
- 5 вариантов тарифных планов;
- счета в Р, \$, €, ¥.

Корпоративное кредитование - поддержка и развитие Вашего бизнеса

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

- работа с Вашим клиентским менеджером позволяет находить конструктивные решения в любых ситуациях;
- гибкий подход к установлению процентных ставок постоянным клиентам.

ЗАРПЛАТНЫЙ ПРОЕКТ

- сокращение накладных расходов;
- экономия времени бухгалтера;
- привилегии сотрудникам организации;
- минимизация рисков.

ИНТЕРНЕТ-БАНКИНГ

- безопасность и конфиденциальность;
- круглосуточный доступ;
- удобный и понятный интерфейс;
- сервис «Центр финансового контроля».

ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ

- кредит типа «Овердрафт»;
- кредиты на пополнение оборотных средств, приобретение коммерческой недвижимости и автотранспорта, реконструкцию и ремонт основных средств;
- факторинг;
- банковские гарантии.

ДЕПОЗИТЫ

- эффективное управление временно свободными денежными средствами;
- выгодные условия;
- ежемесячная выплата процентов;
- возможность досрочного изъятия.

ШИРОКАЯ ЛИНЕЙКА ПРОДУКТОВ ПОЗВОЛИТ ЗАКЛЮЧИТЬ КРЕДИТНЫЙ ДОГОВОР, МАКСИМАЛЬНО УДОВЛЕТВОРЯЮЩИЙ ПОТРЕБНОСТИ ВАШЕГО БИЗНЕСА

Банк «КУБ» (АО). Реклама.
Ген. лицензия ЦБ РФ №2584 от 15.09.2015г.

credital.ru

☎ (3519) 248 902

День в календаре России

На страже границ



✎ Андрей Серебряков

В Магнитогорске отметили День подводника

Сто двенадцать лет назад, 19 марта 1906 года, по указу императора Николая II в классификацию судов военного флота был включён новый класс боевых кораблей – подводные лодки. Этот род войск считается главной ударной силой Военно-морского флота России, потому что обладает высокой мобильностью, скрытностью и способностью участвовать в решении оперативно-стратегических задач.

Субмарины входят в состав всех флотов, наиболее мощными группировками подводных сил обладают Северный и Тихоокеанский.

Казалось бы, какое отношение этот праздник имеет к Магнитогорску, весьма отдалённому от морских просторов? Одной из лучших подлодок Краснознаменной Кольской флотилии разнородных сил Северного флота считается подшефная городу и градообразующему предприятию большая дизельная субмарина «Магнитогорск». Имя «Магнитогорский комсомолец» подводная лодка «Б-437» получила в год 50-летия Магнитогорского металлургического комбината. И хотя в 1992 году название упразднили, субмарину продолжили называть магнитогорской. В 2001 году в городе Полярный Северного флота состоялось прощание с

субмариной, а её знамя передано новой подлодке «Б-471», которая получила название «Магнитогорск». В тот же год было подписано соглашение о шефских связях между экипажем подводной лодки и градообразующим предприятием Магнитки. Подводная лодка «Магнитогорск» неоднократно признавалась лучшей в соединении и даже снималась в кино – исполнила роль подводной лодки «Славянка» в фильме Владимира Хотиненко «72 метра».

Дружеские связи города и субмарины никогда не были символическими

Представители командования подлодки неоднократно бывали в Магнитогорске, а делегация города – на субмарине. Город всегда поддерживал команду «тёзки» не только морально, но и материально, особенно в сложные перестроечные времена. Честью считалось, когда магнитогорского призывника направляли служить на субмарине «Магнитогорск».

С гордостью о своей службе вспоминает старшина первой статьи Вячеслав Евдокимов, служивший ещё на «Магнитогорском комсомольце» в 1985–1988 годах. Дважды пришлось быть в автономном плавании, вспоминает Вячеслав, – на два и восемь месяцев. Сейчас

Евдокимов живёт в Южноуральске, но не мог не приехать на День подводника в Магнитогорск, где у него немало друзей. В другие годы, с 1989 по 1992-й, служил на субмарине старшина первой статьи рулевой Андрей Каринцев. Попал в непростые перестроечные времена, когда лодка уже была на пороге списания, потому на серьёзные боевые задания не выходила.

В День подводника ветераны собрались во дворе школы ДОСААФ, рядом с памятником морякам-подводникам. На встречу были приглашены старшеклассники школы № 66. Митинг открыл заместитель председателя совета ветеранов Василий Муровицкий и, без преувеличения, – самый близкий и верный друг экипажа субмарины «Магнитогорск» заместитель главы Орджоникидзевского района Вадим Чуприн.

– За всю свою историю подводный флот доблестно защищал рубежи страны, с честью выполнял поставленные боевые задачи, – отметил Вадим Валентинович. – Современный подводный флот России за счёт интенсивного развития и обновления способен противостоять всем возможным угрозам в Мировом океане. И здорово, что залогом безопасности России на морских границах служит субмарина, носящая имя легендарной Магнитки.

Участники митинга возложили венки и цветы к памятнику морякам-подводникам.

✍ Ольга Балабанова

Изобретение, которое меняет жизнь и возвращает здоровье



Народная артистка РСФСР Талызина Валентина Илларионовна

Это должно было когда-то случиться. В России появился аппарат для оздоровления организма. То, о чем так долго и практически безуспешно мечтали миллионы людей, уже свершилось. Аппарат «НАДЕЖДА» стал первой ласточкой медицины третьего тысячелетия, и вам просто необходимо узнать о нем как можно больше.

Скажите честно, а Вы можете себе представить аппарат, который быстро устраняет болевые симптомы и действует на причину заболеваний? Пожалуй, что нет. В это действительно сложно поверить, но такой аппарат есть. И самое замечательное, что не имеет значения, какая именно это боль.

Однако основное назначение этого аппарата — дать энергию вашим клеткам, возродить в них жизнь и вернуть им молодость.

ТАК ПОЧЕМУ ЖЕ ЭТО ПРОИСХОДИТ?

Просто представьте, что у Вас есть очаг воспаления, боли или, к примеру, какое-то хроническое заболевание, которое требует лечения. Теперь Вам нужно всего лишь закрепить пару электродов в необходимых местах, выбрать нужную лечебную программу и нажать кнопку «ПУСК». И процесс восстановления начинается. Чудо? Нет, это вовсе не чудо. Давайте попробуем заглянуть внутрь себя и посмотрим, что же будет происходить, когда ток сложной модуляции будет проходить через Ваши клетки? Потерпите несколько секунд и, возможно, Вам станет понятнее, что чудо нет, а есть лишь технический прогресс на службе здоровья вашего организма.

ТЕХНОЛОГИЯ ВЫСОКОТОНОВОЙ ЭЛЕКТРОТЕРАПИИ

Несколько слов о том, как и откуда возник аппарат «НАДЕЖДА».

Отцом высокотоновой (в России — сложномодулированной электротерапии) медицины яв-

ляется немецкий ученый, медик Ганс-Ульрих Май. Даже немецкие специалисты оценили появление высокотоновой терапии как новый и гигантский шаг в медицине.

В 2015 г. инженерам Санкт-Петербурга удалось создать аппарат сложномодулированной электротерапии для каждого человека. Имя ему дали «НАДЕЖДА».

«НАДЕЖДА» уже с завода имеет девять запрограммированных режимов работы. Именно простота и заводское программирование позволили применять аппарат в домашних условиях. Все, что Вам нужно, — это расположить электроды на теле согласно инструкции (электроды, к слову сказать, самоклеющиеся и крепятся очень легко), выбрать необходимый режим, который тоже указан в инструкции, и нажать кнопку ПУСК. Остальное «НАДЕЖДА» сделает сама и отключится после проведения процедуры.

Воздействие получается очень точным и строго необходимым. Именно такие токи позволяют передавать энергию непосредственно на клеточный уровень, не раздражая ни мышцы, ни нервные волокна.

По оценке немецких исследователей, такая терапия в десятки раз превосходит традиционные методы воздействия. 8 из 10 человек отмечают исчезновение болей сразу после первой процедуры.

С «НАДЕЖДОЙ» В БУДУЩЕЕ!

«НАДЕЖДА» — это аппарат из будущего. Технология его лечебного воздействия вскоре появится в учебниках, на которых вырастут новые поколения. Лет через 10-15 этот аппарат будут рекомендовать как панацею, в то время как он существует и работает уже сейчас. Вот только есть ли у Вас лишних 10-15 лет? Решать Вам: ждать или прикоснуться к будущему уже сейчас.

Здоровья Вам и Вашим близким!



Цена аппарата — 13 870 руб.
«НАДЕЖДА»¹ — 11 900 руб.
Ваша ВЫГОДА — 1 970 руб.

БОЛИ В СПИНЕ, СУСТАВАХ?

«НАДЕЖДА» помогла при лечении:

- деформирующей дорсопатии;
- спондилопатии;
- радикулитов;
- полиартроза;
- коксартроза;
- гонартроза;
- и других артрозов.

Подробнее на сайте www.zdravlider.ru

Никто уже давно не верит в чудеса! Скажите, а разве не чудо, когда в России создан уникальный аппарат, который помогает справиться с простатитом и аденомой предстательной железы и улучшает потенцию!

А разве не чудо, что все это не рекламная «утка», как, к сожалению, часто бывает, а подтвержденный документально медицинский факт! И разве не удивительно, что миллионы мужчин страдают от простатита и аденомы и ничего не знают о новом, действительно уникальном по своему воздействию на проблему медицинском изделии, имя которому — «ЭРЕТОН».

Подробнее об «ЭРЕТОН» на сайте www.ere-ton.ru. Результаты «ЭРЕТОН» действительно впечатляют! Цена аппарата «ЭРЕТОН»² — 11 900 руб.



8 990 руб.

Официальные показания к применению «ЭРЕТОН»:

- гиперплазия (аденома) предстательной железы;
- хронический бактериальный простатит;
- функциональная эректильная дисфункция;
- простатит;
- отсутствие или потеря сексуального влечения.

Подробнее на сайте www.ere-ton.ru

НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ПОСЕТИТЬ ВЫСТАВКУ-ПРОДАЖУ?

ЗАКАЗЫВАЙТЕ медтехнику для дома по БЕСПЛАТНОЙ федеральной линии

8-800-777-83-41

www.zdravlider.ru / www.ere-ton.ru
www.pro-bimagn.ru / www.phizioton.ru

435507, г. Динитроград, а/я 73

Консультация БЕСПЛАТНО

РЕКОМЕНДУЕМ! Дезинфицирующее средство для обработки кожи и зонда. Цена 290 руб. Не является лекарственным средством.

А также гель для электростимуляции и физиотерапии «Экзорпан». Цена 550 руб.

ВНИМАНИЕ АКЦИЯ*

ВЫРЕЖЬТЕ ПРИХОДИТЕ ПОЛУЧИТЕ

Магнитную подставку для воды в ПОДАРОК***

Не хотите вырезать? Приносите газету с собой на выставку-продажу



ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННАЯ СИЛА ВОДЫ

ТОЛЬКО 31 МАРТА! В ГОРОДЕ МАГНИТОГОРСК СОСТОИТСЯ ВЫСТАВКА-ПРОДАЖА МЕДИЦИНСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ

ДК ОРДЖОНИКИДЗЕ, УЛ. НАБЕРЕЖНАЯ, 1 10.00-11.00 И АПТЕКА ЭКОНА, УЛ. ТРУДА, 25 12.00-13.00

БИМАГ³
Магнитофизиотерапевтический аппликатор
2 200
1 290 Р

Позволяет получить максимум от магнитотерапии за счет уникальной особенности. Оболочка металлического диска скрывает источник постоянного магнитного поля. Две стороны аппликатора — два разных полюса магнита, действие которых можно комбинировать, добиваясь потрясающих результатов.

РАДУГА⁷
Физиотерапевтический многофункциональный аппарат
4 900 Р

Действие «РАДУГИ» основано на методе лечения током надтоновой частоты, разработанном ученым Д.Синициным в 1960 году. «РАДУГА» служит для лечения широкого спектра заболеваний (позвоночник, суставы, нервная система и пр.)

НЕВОТОН АК-201⁴
Лечебно-косметологический аппарат
4 500
5 090 Р

Простое и надежное устройство для комплексного ухода за кожей в домашних условиях. Настоящий личный косметолог. Аппарат «НЕВОТОН АК-201» стимулирует нервно-мышечные ткани, регенерирует клетки.

ЭЛФОР⁸
Аппарат для гальванизации и электрофореза
3 450 Р

Возможности гальванического тока не ограничиваются купированием сердечных болей, улучшением состояния вен на ногах. Аппарат «ЭЛФОР» поможет справиться не только с вегетососудистой дистонией, но и поможет при лечении остеохондроза, радикулита и болевых суставов рук и ног.

ФИЗИОТОН⁵
Физиотерапевтический аппарат
7 990
5 990 Р

Российским ученым удалось создать уникальный медицинский комплекс для лечения на дому. Аппарат «Физиотон» с мощным лечебным эффектом умещается в ладони и сочетает в себе 4 вида физиотерапевтического воздействия: магнитное поле, импульсный ток, красное излучение и вибротерапия.

ЛАМПА «НЕВОТОН»⁹
Фототерапевтический светодиодный аппарат
2 350 Р

Фототерапия способна вызывать в тканях организма биохимические реакции, запускающие восстановительные процессы. Лампа «НЕВОТОН» — это фототерапевтический аппарат для профилактики и лечения различных заболеваний в домашних условиях при помощи монохромного излучения.

НЕВОТОН ИС-112⁶
Ионизатор серебра для воды
3 700 Р

Благодаря своим антибактериальным свойствам серебро по праву считается чудом. Недостаток серебра в организме поможет восполнить аппарат «НЕВОТОН ИС-112». Не является медицинским изделием.

ОЧКИ МОРФЕЯ¹⁰
Магнитный аппликатор
1 090 Р

Частое недосыпание — причина ухудшения иммунитета, а значит — развития многих заболеваний. Предотвратить это поможет полноценный здоровый сон. Используя магнитный аппликатор «ОЧКИ МОРФЕЯ», проблема недосыпа отпадет. Вместе со здоровым сном по цепочке начнется восстановление здоровья всего организма.

ИП Пимонов Александр Юрьевич, ОГРНИП 308 730 226 600 012. ¹Аппарат физиотерапевтический НАДЕЖДА, Рег. уд. № РЗН 2015/3004; ²Аппарат урологический ЭРЕТОН № ФСР 2012/13666; ³Устройство-аппликатор обезболивающий магнитофизиотерапевтический и гармонизирующий БАТ и БАЗ «БИМАГ», № ФСР 2011/10100; ⁴Электростимулятор низкочастотный импульсной терапии, гальванизации и электрофореза в физиотерапии и косметологии «НЕВОТОН АК-201», № ФСР 2009/04131; ⁵Аппарат физиотерапевтический автономный для сочетанного электрического, магнитного, фотохромного и микровибрационного воздействия одноканальный ФизियोТон, № ФСР 2010/07421; ⁶Ионизатор серебра для воды НЕВОТОН ИС-112; ⁷Аппарат для лечения токами надтоновой частоты РАДУГА АФ-119, № ФСР 2011/10412; ⁸Аппарат для гальванизации и лекарственно-го электрофореза портативный для воздействия на БАТ и БАЗ «ЭЛФОР», № ФСР 2009/05259; ⁹Аппарат фототерапевтический светодиодный СИНИЯ ЛАМПА НЕВОТОН, № РЗН 2015/1280; ¹⁰Аппликатор магнитный «ОЧКИ МОРФЕЯ», № ФСР 2010/07967. Реклама *Подробнее по телефону 8 (800) 777-83-25. Доставка «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. ***Только при покупке аппарата. Не является медицинским изделием.

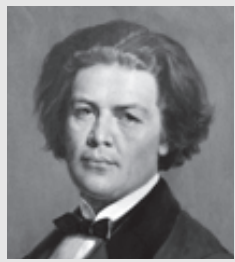
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Музыкальная по духу

Сегодня мы приглашаем окунуться в историю улицы, которая имеет богатое музыкальное прошлое. Поэтому вовсе не случайно она носит имя великого русского композитора – Антона Рубинштейна.

Все города на карте выглядят похожими – участок земли, испещрённый линиями разной толщины, длины и формы. С этими линиями – улицами и переулками, шоссе и проездами – связана вся городская жизнь. По ним прокладывают маршруты, на них собираются пробки, идут пешеходы, расположены жилые дома и административные здания. У многих улиц – одинаковые названия. Но их история, облик и характер – разнятся.

Например, в Санкт-Петербурге и Магнитогорске есть улицы, названные именем Антона Григорьевича Рубинштейна. И если в Северной столице – это самая длинная «ресторанная» улица, то в Магнитогорске – тихая улочка протяжённостью четыре километра. Но, несмотря на скромные параметры, она участвует в формировании площади Победы и имеет интересную историю. Об этом и поговорим.

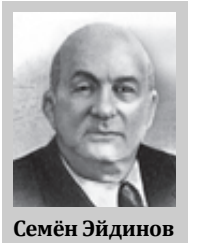


Антон Рубинштейн – личность мирового масштаба. Композитор, дирижёр, педагог, пианист, общественный деятель. Любители музыки всего мира называли его царём пианистов. И это было совершенно справедливо. Его игра покоряла слушателей величайшим размахом, страстностью и одновременно необычайной нежностью. Говорят, что музыкант играл с закрытыми глазами. Это случилось после того, как на одном из концертов он увидел зевавшую старушку. Во время исполнения музыкальных произведений известных композиторов часто брал неверные ноты, что очень раздражало его недоброжелателей. Сами же авторы были в восторге, потому что импровизация была виртуозной. По инициативе Рубинштейна создано Русское музыкальное общество и основана первая в России консерватория.

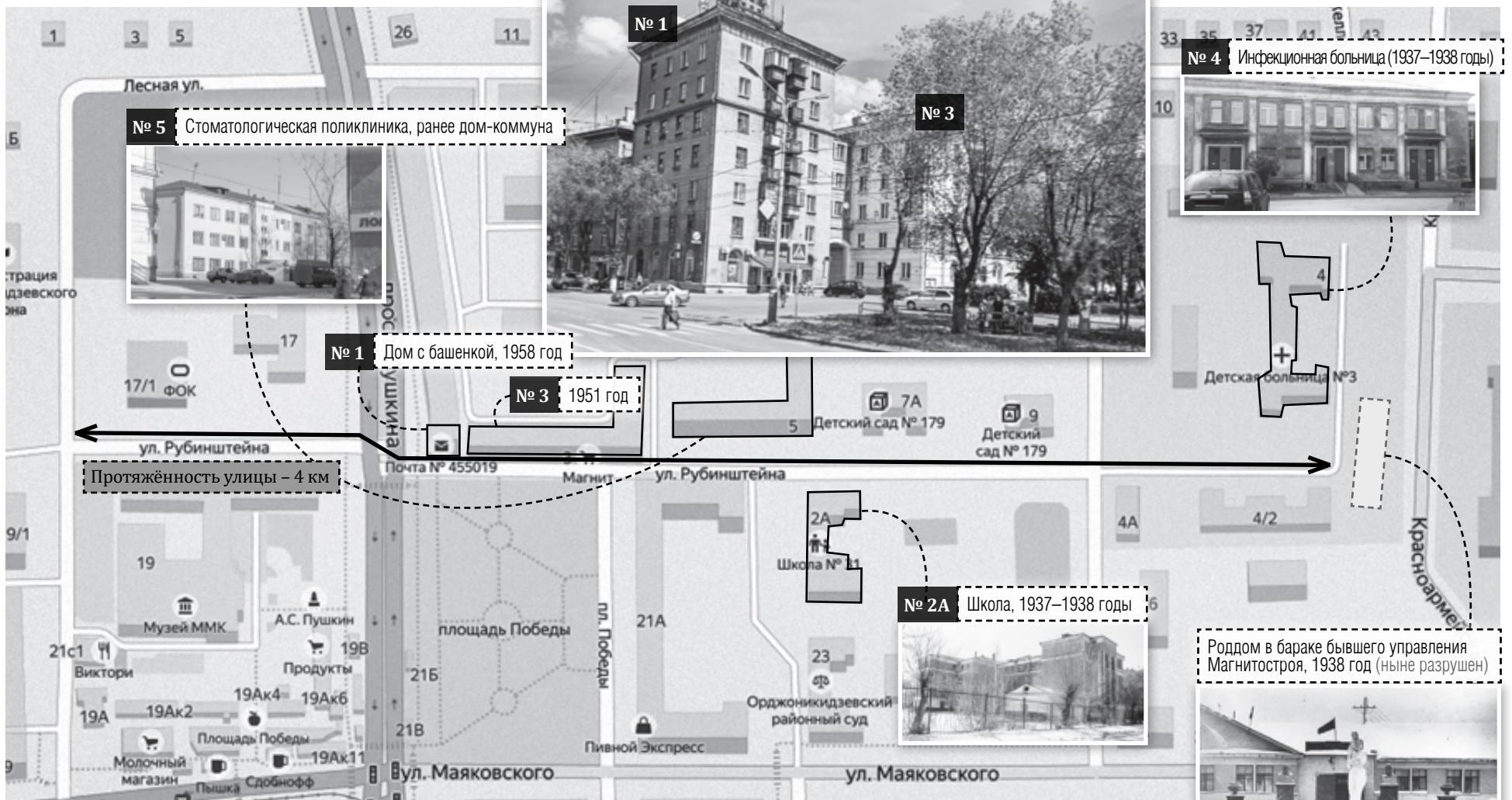
Не центральная, но передовая

В Магнитогорске улица Рубинштейна появилась в послевоенное время. Точнее – получила название. Произошло это по инициативе Семёна Григорьевича Эйдинова – основателя и первого руководителя Магнитогорского музыкаль-

ного училища, ныне – консерватории. Ранее, в 1940 году, по его же предложению, Карадырский проспект был переименован в улицу имени Чайковского. Но об этом – в другой раз. Вернёмся к улице Рубинштейна. Строительство её началось ещё в 1934 году с дома-коммуны (ул. Рубинштейна, 5), проект которого разработал голландский архитектор Йохан Нигеман. Не нужно путать с общежитиями. Это была попытка создать совершенно другой формат жилья. В комплексе дома-коммуны предполагалось наличие коллективной кухни или общественной столовой, прачечной, детского сада и яслей, клуба, библиотеки, гимнастического зала. То есть у жителей должен был быть общий быт, общий досуг, общественная жизнь. Здание было построено, но дома-коммуны, как образ жизни, в Магнитогорске, как и во многих других городах, так и не прижились.

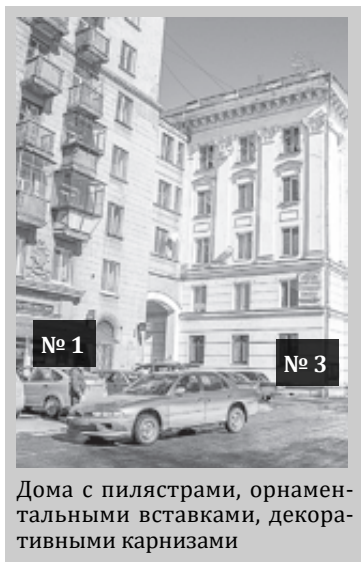


Семён Эйдинов



Первоначально планировалось, что в конце улицы на месте барака, в котором с 1931 по 1936 годы размещалось управление строительством города, будет построено здание клуба. Но эти планы так и остались на бумаге. С 1937 года в этом бараке располагался роддом № 1, в 1940 году – общежитие, а с началом Великой Отечественной войны он был отдан детской больнице.

По данным архитектора Маргариты Мигуновой, изначально на месте нынешних жилых домов на улице Рубинштейна рассматривали вариант строительства крупного гостиничного комплекса, а на месте кинотеатра «Мир» – здания горсовета. Учитывая, что оно участвует в оформлении площади, планировалось сделать его архитектурно-выразительным, не ниже четырёх этажей. Кроме прочего в нём должен был располагаться ещё и «дом связи» – почта и телеграф. Но и этот проект не был реализован. После войны жилищный вопрос стоял остро как никогда.



Дома с пилястрами, орнаментальными вставками, декоративными карнизами

Поэтому в 1948 году 4-й квартал (ул. Рубинштейна) был отведён под жилую застройку калибровочному заводу. В 1951 году был построен дом № 3, в 1958-м – № 1. Они едва успели избежать участи зданий, попавших под указ «по устранению излишеств в проектировании и строительстве», благодаря чему по сей день радуют глаз пилястрами, орнаментальными вставками, декоративными карнизами и угловой башенкой.

В 1937–1938 годах на улице Рубинштейна построены школа № 31, которая ранее располагалась в одном из барачков 5-го участка, и корпус детской инфекционной больницы. В годы войны здание школы одним из первых переоборудовали под госпиталь. В течение нескольких лет строительство на улице не велось, поскольку все силы были брошены на застройку центральной части левобережья.

Кстати, в доме по адресу: Рубинштейна, 5 в годы войны располагались музыкальное училище и музыкальная школа, а в жилом крыле, где сегодня размещается стоматология, в 1937 году находилось обще-

житие музыкантов-педагогов, в котором жили Л. Авербух, А. Сулержицкий, С. Эйдинов и другие. Возможно, этот факт и сподвиг впоследствии Семёна Эйдинова ходатайствовать о присвоении улице «музыкального» названия.

По сведениям Маргариты Мигуновой, в 1946 году между домом-коммуной и детской больницей на территории зелёного массива были построены два детских сада. Но несмотря на то, что значительной частью зелёных насаждений пришлось пожертвовать, улица по-прежнему утопает в зелени. Во многом благодаря тому, что после открытия школы её педагогический коллектив и ученики во время субботников высаживали на близлежащей территории деревья и кустарники. Многие планы в отношении застройки улицы Рубинштейна так и не были реализованы. И сегодня только старожилы помнят, какой нарядной и уютной была эта улица во времена их юности.



Детский сад № 179

Елена Брызгалина, Виктор Рамих



Маргарита Мигунова, архитектор

Округ



Евгений Ружмалёв

Сообща работа спорится

Инициатива жителей и заинтересованность депутата – залог успешного решения вопросов благоустройства



Фоторепортаж смотрите на сайте magmetall.ru

Александра Евдокимова во дворе за домом № 21 по улице Труда знают все – именно с его лёгкой руки хоккейная площадка, стоящая разрушенной больше десяти лет, вновь обрела активную спортивную жизнь.

– Я сам любитель спорта, радовался, что двадцать лет назад на этой площадке в хоккей играли мальчишки с папами, девушки катались на фигурных коньках, – делится воспоминаниями Александр Станиславович. – Но по мере времени начались – сами знаете, молодёжь иными вещами увлеклась, а площадка разрушилась.

Неровный асфальт в трещинах, разбитые борты, отсутствие сетки и давно отключённые от питания столбы освещения – требовался капитальный ремонт. И тут как раз Александр Евдокимов вышел на пенсию. Решил не тосковать дома, а взять решение вопроса на себя.

– Составил текст письма, собрал подписи жителей двора и пришёл на приём к депутату городского Собрания от нашего округа Александру Бочкарёву, – рассказывает Александр Евдокимов. – К идее реконструкции площадки Александр Викторovich отнёсся с пониманием.

С планом и предложениями народный избранник обратился к главе города – и Сергей Бердников инициативу поддержал

– С помощью Сергея Николаевича и депутатского фонда для исполнения наказов избирателей удалось решить сразу две проблемы, – говорит депутат Магнитогорского городского Собрания, главный инженер ООО «Шлаксервис» Александр Бочкарёв. – Отремонтировали спортивную площадку на территории 54-й школы – для воркаута, волейбола, футбола, а также эту хоккейную коробку.

С октября во дворе начались работы: замена льда, установка новых бортов, строительство навеса, восстановление освещения... Хоккеисты-легионеры «Металлурга», проживающие в спортивной гостинице в этом дворе, помогли приобрести сетку, управляющая компания ЖРЭУ-2 отвечает за содержание площадки, а обязанность чистить снег и заливать лёд взяли на себя сам Александр Евдокимов и его единомышленники – пара соседей.

И всю зиму каждый день всё больше мальчишек и девочек приходили сюда, предпочитая провести вечер не перед компьютером и телевизором, а взрезая коньками лёд родной коробки.

Теперь у организаторов – новые, не менее грандиозные, мечты о популяризации зимних видов спорта

– Есть мысль договориться с директорами близлежащих школ № 59 и 54, чтобы мальчишки с третьего по пятый-шестой класс приходили сюда на уроки физкультуры. Выявим тех, у кого способности к хоккею, сколотим из них команду, и этим составом будем участвовать в городских соревнованиях по хоккею, – говорит депутат 25-го избирательного округа Александр Бочкарёв.

Пока же под занавес нынешнего дворового хоккейного сезона решили подвести итог работы обновлённой коробки – выставочным матчем любительских команд «Белые акулы» и «Чёрные волки».

Рита Давлетшина

Рабочий визит

Искусство в комфорте



magnitogorsk.ru

Глава Магнитогорска Сергей Бердников проинспектировал ход ремонтных работ в одном из зданий детской художественной школы по адресу: улица Сталеваров, дом 26/1.

Помещение передали учреждению в 2011 году. В здании планируют разместить классы по направлению декоративно-прикладного искусства, керамики и гончарного мастерства, а также кабинеты декоративно-прикладной композиции и теории искусства, академического рисунка и живописи. В цокольном этаже появятся две мастерские для сушки, обжига и росписи керамических изделий. В настоящее время занятия по этим направлениям проходят в основных помещениях детской художественной школы.

Сейчас в здании уже выполнены работы по замене сантехники, окон и витражей. Проведена система электроснабжения и гидроизоляции. В помещении сделали перепланировку. Отдельные кабинеты приобретают окончательный вид.

– Необходимо завершить ремонт к сентябрю текущего года, – отметил Сергей Николаевич. – Объём предстоящих работ позволяет достичь этого результата.

Планируется, что в обновлённом здании смогут заниматься искусством 120 детей.

Налоги

Двери без замка

Налоговая служба проводит дни открытых дверей для граждан, декларирующих доходы.

Мероприятие пройдёт во всех налоговых инспекциях России: 23 марта с 09.00 до 20.00 и 24 марта с 10.00 до 15.00.

Сотрудники налоговой службы подробно расскажут: кто и когда обязан представить декларацию о доходах, как получить налоговые вычеты и воспользоваться интернет-сервисами, а также ответят на другие актуальные вопросы об уплате налогов.

При наличии необходимых сведений и документов возможно прямо на месте подать декларацию о доходах, проверить наличие задолженности по имущественным налогам. Каждый сможет подключиться к интернет-сервису «Личный кабинет налогоплательщика для физических лиц», чтобы с его помощью, не выходя из дома, заполнить налоговую декларацию о доходах и направлять её в налоговый орган, подписанную электронной подписью налогоплательщика, отслеживать статус камеральной проверки декларации о доходах, получать информацию о начисленных и уплаченных налоговых платежах, оплачивать налоги через Интернет без комиссии.

Социальная защита

Эффективные механизмы поддержки

Социальная защита населения является сложной многофункциональной отраслью

В сфере внимания социальной защиты находится две трети жителей города. На учёте 80 тысяч льготников – 35 тысяч федеральных и 45 региональных. Ещё 86 тысяч человек относятся к другим категориям – многодетные семьи, кавалеры ордена Славы, Герои Социалистического Труда, получатели детских пособий.

– В 2017 году более двадцати тысяч семей Магнитогорска получали субсидию на оплату жилья и коммунальных услуг. Это около двенадцати процентов от общего количества семей, – рассказал на аппаратном совещании в администрации города

исполняющий обязанности начальника управления социальной защиты населения Эдуард Зуев. – Предоставление субсидий остаётся одним из самых эффективных механизмов поддержки малоимущих семей и одиноко проживающих граждан, которые в силу небольших доходов не справляются самостоятельно с оплатой услуг ЖКХ. За последние два года отмечаем рост граждан, обратившихся за назначением и выплатой ежемесячных пособий, – их число превысило двадцать тысяч человек.

У социальных работников есть понятие «социальное неблагополучие». Под него попадают и семьи, в которых из-за асоциального поведе-

ния мам и пап страдают дети, становясь сиротами при живых родителях. Благодаря тому, что такие семьи стараются держать на контроле, вовремя вмешаться и исправить ситуацию, группа риска уменьшается. Но получившие моральную травму дети нуждаются в реабилитации.

– Управлением социальной защиты направлена заявка для участия на конкурсном отборе инновационных социальных проектов Фонда поддержки



Эдуард Зуев

детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, – рассказал Эдуард Зуев. – Проект «Семейная площадка: благополучное детство» отобран для получения гранта в размере почти двух миллионов рублей. Проект направлен на профилактику социального сиротства.

На начало 2018 года в Магнитогорске 1875 детей были лишены родительского попечения. Но это гораздо меньше, чем было раньше. Количество воспитанников детских домов и интернатов снижается год от года: детей забирают в семьи. Благодаря этому произошла реорганизация учреждений: центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Апельсин» присоеди-

ли к социально-реабилитационному центру для несовершеннолетних. Всего в городе функционирует четыре социальных учреждения, в которых проживают 270 детей.

В течение 2017 года для детей-сирот приобретено 112 однокомнатных квартир. Причём дополнительные средства на эти цели выделялись дважды. За судьбой воспитанников социальных учреждений стараются следить и после выхода их во взрослую жизнь, пока они не обретут профессию и крепко не встанут на ноги. На так называемом постинтернатном сопровождении находятся 250 молодых людей в возрасте от 18 до 23 лет. Из них шестьдесят успешно трудоустроены, двадцать пять состоят на учёте в службе занятости, восемьдесят три продолжают обучение в учреждениях профессионального образования.

Ольга Балабанова

Здоровье

Жизнь в зоне риска

Ежегодно 24 марта по решению ВОЗ отмечается Всемирный день борьбы с туберкулезом

Накануне этой даты областная туберкулезная больница № 3 Магнитогорска организовала пресс-конференцию с участием главного врача учреждения и главного фтизиатра города Анатолия Владимировича Шалагина.

Встреча прошла в музее городской фтизиатрической службы туберкулезной больницы и была посвящена обсуждению вопросов, связанных с распространением в Магнитогорске этого социально-опасного заболевания.

Журналисты смогли не только пообщаться со специалистами, но и посмотреть, как проходят лечение и диагностика туберкулеза. Наглядная картина – рентгеновские снимки, где вместо лёгкого – белое пятно из-за поражения лёгочной ткани. Но такой снимок рентген покажет в запущенных случаях. Первые симптомы заболевания – слабость, утомляемость, субфебрильная температура, поднимающаяся до 37,5 градуса, снижение аппетита и работоспособности. Классические признаки банальной простуды и переутомления. Многие ли поспешат с таким недомоганием на флюорографию? Ведь по-прежнему бытует мнение, что туберкулез – болезнь заключённых, бомжей, наркоманов и алкоголиков.

Инфицирован каждый второй

Туберкулез угрожает любому человеку независимо от социального статуса и материального положения. Подхватить микобактерию можно в магазине, в лифте, в общественном транспорте. Считается, что каждый третий житель планеты – носитель палочки Коха. В России есть регионы, где инфицированность составляет до 80 процентов.

В Магнитогорске каждый второй заражён микобактерией. Именно из-за высокой инфицированности населения были отменены ревакцинации БЦЖ в подростковом и взрослом возрасте. Сейчас прививку делают дважды: в роддоме и в 6–7 лет. Главная цель вакцинации – не допустить развитие первичного туберкулеза у детей.

Инфицированность не опасна для окружающих, пока микобактерия дремлет в организме, но в любой момент носительство может перейти в острую форму. Вторичный туберкулез у взрослых развивается на фоне стрессов, снижения иммунитета, вредных привычек. Так, курение в 20 раз повышает риск развития болезни. Туберкулез могут вызывать эмоциональные переживания. Анатолий Шалагин рассказал, что московские специалисты провели исследование, показавшее: люди, которые смотрят выпуски новостей, в пять раз чаще болеют туберкулезом.

– Чем у человека позитивнее настрой, тем меньше шансов, что разовьётся вторичный туберкулез, – отмечает специалист. В практике главного фтизиатра города были случаи, когда человек заболел туберкулезом из-за стресса на фоне долгов по кредиту.

Ещё один фактор риска – иммунодефицит, причём не обязательно вирусный. Сезонное ослабление иммунитета, снижение защитных сил на фоне хронических инфекций также может приводить к развитию болезни.

Главное – ранняя диагностика

– Заболеваемость в 2017 году составила 48,1 на 100000 населения, это чуть выше индикатива, который был установлен для Челябинской области, – сообщил Анатолий Шалагин. – Это объясняется тем, что в прошлом году практически

три четверти магнитогорцев были охвачены профосмотрами.

В 2017 году вступил в силу новый приказ о проведении профосмотров на туберкулез, согласно которому в регионе, где заболеваемость выше 40 случаев на 100000 населения, взрослым необходимо ежегодно проходить флюорографическое обследование.

– Сегодня заболеваемость туберкулезом стремительно растёт среди благополучного населения, – отметил специалист. – Если группы риска ещё можем контролировать, то обычные люди считают, что туберкулез – где-то далеко и проходить ежегодно флюорографию не обязательно.

В 2017 году медики выявили 201 случай заболевания. Причём из них всего 42 процента – по результатам флюорографии. Люди тянут с обращением в поликлинику, в результате приходят уже с запущенными формами. В текущем году диагноз «туберкулез» был поставлен 34 магнитогорцам. В настоящее время в туберкулезной больнице № 3 проходят лечение более 230 пациентов. Всего на учёте у фтизиатра состоят около 500 человек.

Растёт удельный вес выявления случаев среди ВИЧ-инфицированных, 40 процентов всех вновь заболевших – носители вируса иммунодефицита. Хотя ещё пять лет назад больных с ВИЧ-инфекцией среди туберкулезников были единицы. Тревожит медиков и тот факт, что в прошлом году не удалось на сто процентов охватить осмотрами группы риска. Непростая ситуация складывается с проживающими в Магнитогорске приезжими из ближнего зарубежья. В 2017 году туберкулез был обнаружен у двух водителей маршрутных такси. Произошёл в практике магнитогорских фтизиатров и ещё один вопиющий случай: туберкулез выявили у двух мигрантов, работавших на фасовке

салатов в гипермаркете. В числе заболевших в 2017 году оказались также два ребёнка и один подросток. Причина – отказ родителей от своевременной диагностики.

– Дети из обычных семей, в одном случае мама категорически отрицала и БЦЖ, и пробы Манту, – уточнил Анатолий Шалагин.

Основным методом профилактики первичного туберкулеза в детском возрасте по-прежнему остаётся вакцинация. На данный момент почти 400 детей в городе не имеют прививки БЦЖ из-за отказов родителей. В прошлом году в роддомах написали отказы 76 мам. Медики отмечают, что такие родители серьёзно рискуют здоровьем детей.

Лечиться можно дома

Лечение туберкулеза длительное и сложное. Если болезнь была обнаружена в запущенной стадии, она может привести к инвалидности или даже летальному исходу. Смертность от туберкулеза с 2010 года удалось сократить более чем в два раза. Сегодня она составляет 10,2 на 100000 населения, в абсолютных цифрах за 2017 год – 43 человека. Из них тридцать – мужчины трудоспособного возраста, до 60 лет.

– Как правило, это безработные, поступают с запущенными формами и множеством сопутствующих патологий: алкоголизм, наркомания, цирроз печени, – объяснили специалисты.

Больные с закрытыми формами туберкулеза могут проходить лечение дома или в дневном стационаре. Бациллярные формы выявлены примерно у 30 процентов пациентов, 70 процентов не являются распространителями микобактерии и не опасны для окружающих.

Самая распространённая форма, представляющая наибольшую эпидемиологическую опасность, – туберкулез лёгких. В то же время в Магнитогорске состоят на учёте пациенты с туберкулезом глаз, кожи, костей, почек – микобактерия может поражать практически любой орган. Внелёгочные формы выявляются у 5–7 процентов от общего числа заболевших.

Не пугают, а предупреждают

В 2017 году туберкулезная больница впервые начала внедрять картографический метод обследования очагов туберкулеза. На карту города были нанесены все вновь выявленные случаи заболевания. На эту же карту нанесли всех выраженных детей – с положительными пробами Манту, показывающими наличие туберкулезной инфекции. Выяснилось, что возле одного заболевшего порядка 20 детей являются носителями палочки Коха.

Теперь медики стали размещать объявления о том, что в конкретном микрорайоне выявлен случай туберкулеза, поэтому жителям необходимо пройти флюорографию. Магнитогорск стал вторым городом в России, где решили внедрить такой способ профилактики. В Москве он успешно работает уже несколько лет.

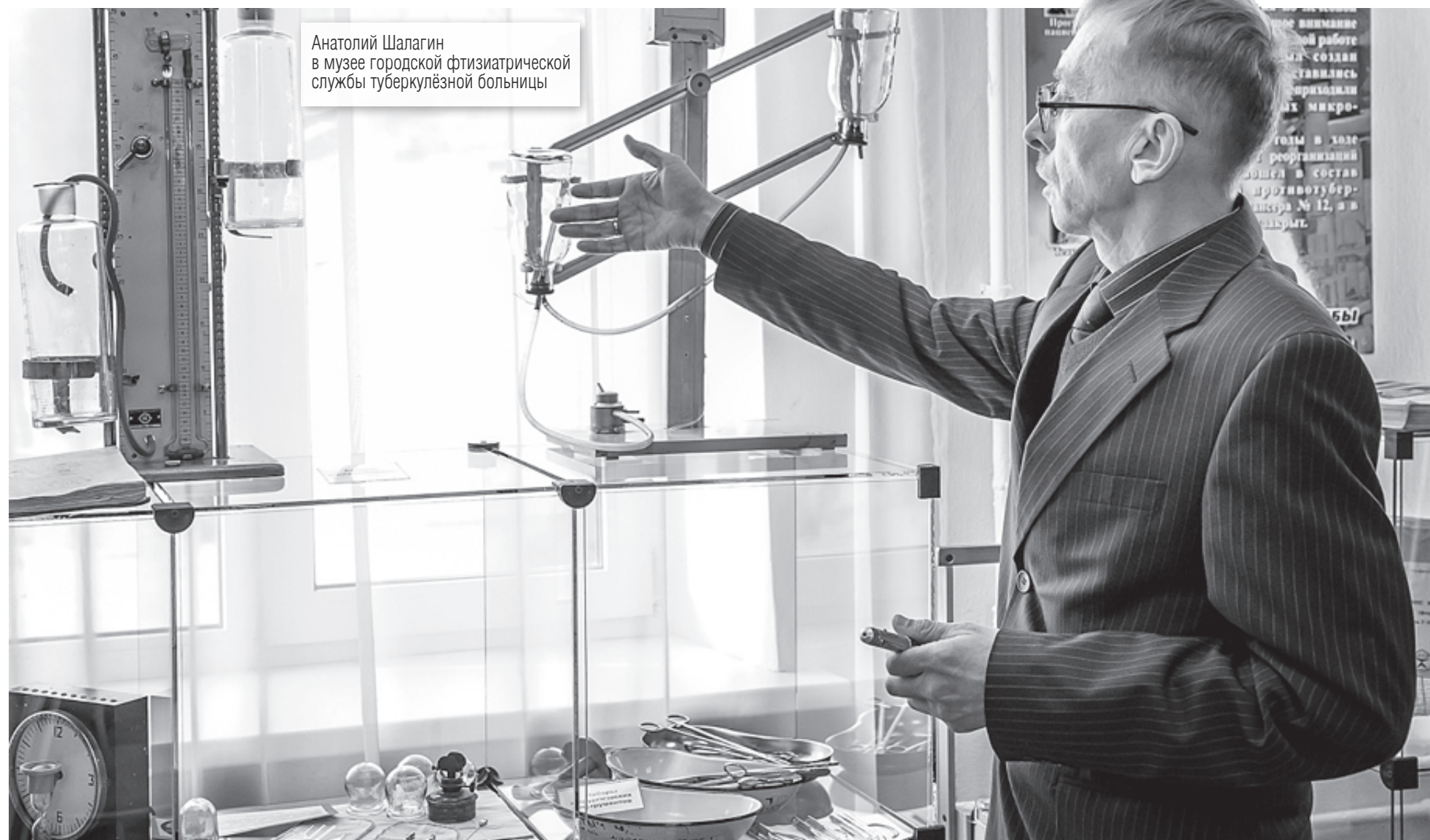
– Если в среднем по области на один очаг обследуется два контакта, то в Магнитогорске уже семь, – отметил Анатолий Шалагин. – Но это мало, должно быть 20–25 человек.

Кроме успехов в охвате профосмотрами магнитогорская туберкулезная больница может гордиться и открытием собственного стоматологического кабинета. А в 2017 году она была включена в реестр ведущих учреждений здравоохранения РФ благодаря участию в программе федерального контроля качества лабораторной диагностики.

Простые правила

Как можно защитить себя от туберкулеза? В первую очередь – вести здоровый образ жизни, избегать стрессов, отказаться от вредных привычек, соблюдать правила гигиены и укреплять иммунитет. Добавим, заразиться микобактерией можно через непастеризованное молоко, непереваренное мясо, также встречаются случаи заражения от домашних животных. В то же время важно помнить, что туберкулез успешно лечится при условии своевременного обнаружения инфекции. Поэтому главный способ профилактики – регулярные профосмотры. В 2017 году в Магнитогорске 125 человек успешно прошли лечение и были сняты с учёта.

Карина Левина



Анатолий Шалагин в музее городской фтизиатрической службы туберкулезной больницы

Шесть соток

«Розовый куб» на стане «5000»

На ММК состоялась презентация уникальных гибридов томатов, которые впервые будут выращены именно в Магнитогорске



Александр Сидельников

Гибрид «Розовый куб»

В Магнитогорске по приглашению автора и ведущего программы «Зелёный остров» Александра Сидельникова и представителей городского клуба садоводов побывал известный российский селекционер Юрий Алексеев. Он – автор множества известных в России сортов огурца, арбуза, баклажана, дыни, но своим «профилем» считает томаты.



Юрий Алексеев

Знакомство Юрия Алексеева с Магнитогорском состоялось задолго до этого визита. Родом он из города Уччалы и в 60–70-х годах неоднократно с родителями бывал в Магнитке. Будущий селекционер вспоминал, что, когда они подъезжали к городу, его всегда завораживал величественный вид ММК, и ещё мальчишкой он решил когда-нибудь побывать на этом огромном предприятии. Так что его нынешний визит на комбинат в некотором смысле исполнение той далёкой мечты.

Два года назад во время своей рабочей поездки в Магнитку Алексеев передал на испытание магнитогорскому клубу садоводов семена выведенных им гибридов томатов. Выращенные из них овощи действительно оказались отменного вкуса и качества, о чём магнитогорцы сообщили Алексееву в фото- и видеотчёте. Он отметил это и предложил провести презентацию нового вида гибрида с уникальными свойствами в Магнитогорске.

С Юрием знакомы давно, – рассказывает Александр Сидельников. – Встречались на различных выставках, семинарах. Он много лет живёт и работает в Москве, но всегда очень тепло относится к уральцам. Поэтому мы поддержали его идею презентовать новый вид томата в нашем городе, но решили пойти дальше и организовали это мероприятие на промплощадке

ММК. Идея была проста: уникальный гибрид – на уникальном российском предприятии. Руководство комбината одобрило затею, и в результате прямо на стане «5000» и в доменном цехе мы раздавали семена гибридов, а заодно знакомились с историей ММК.

Кстати, Александр Сидельников по образованию прокатчик, но признаётся, что на ММК не был уже лет двадцать, и перемены, произошедшие на предприятии за последние годы, его впечатлили не меньше, чем московского гостя.

– Семена, которые раздавали в цехах, ещё даже не поступили в продажу. Так что у металлургов есть возможность первыми вырастить чудо-помидоры на своих приусадебных участках. «Розовый куб» – томат кубовидной формы с очень высокой устойчивостью к различным заболеваниям, неблагоприятным погодным условиям, что снижает пестицидные нагрузки. Но главное его достоинство – уникальные вкусовые качества.

– Хотелось, чтобы Магнитогорск получил самые последние селекционные достижения, – отметил Юрий Алексеев на презентации нового сорта томатов. – В частности, чтобы овощеводы Магнитогорска могли пользоваться тем, что сейчас является высшим достижением в области селекции томата.

«Розовый куб» не чисто российский гибрид – отмечает Сидельников. – Его исходные формы были взяты в Израиле, где селекция находится на самом высоком уровне. Так что это международный проект».

На вопрос: «Какая связь между металлургией и селекцией овощей?» Александр Сидельников отвечает коротко: «Прямая»

Учитывая непростые условия, в которых живут металлургические города, учёные вывели специальные виды овощей, которые помогают справиться с экологическими проблемами. Например, томаты, которые имеют высокий процент содержания ликопина – сильнейшего антиоксиданта.

Под впечатлением от увиденного во время экскурсии на уникальный

толстолистовой стан «5000» учёный-селекционер Юрий Алексеев загорелся идеей создать новый гибрид томата. Он уверил, что семена появятся уже в следующем году, и, вкушая плоды этих семян, магнитогорцы непременно почувствуют, что их автор был на стане «5000» и восхищёлся раскалёнными металлическими заготовками.

Обычно селекционеры называют гибриды именами любимых женщин, городов, областей, – отмечает Александр Сидельников. – Например, «Алтайский розовый» или «Тобольск». Но Юрий Алексеев решил назвать свой сорт «Стан «5000» Такого в селекционной практике ещё не было.

По мнению Александра Сидельникова, то, что подобные мероприятия проходят именно в Магнитогорске, вовсе не случайность. Это обусловлено исторически.

– Садоводство на Урале имеет древние корни. Когда был открыт Аркаим, рядом с ним обнаружили интересное место, которое впоследствии назвали «огород Аркаима», – рассказывает Александр Иванович. – Было доказано, что ещё четыре тысячи лет назад на Урале рядом с древними городами существовали участки, которые сегодня называют приусадебными. В газете «Уфимские ведомости» за 1886 год есть статья о станции Магнитной, в которой говорится, что она вся окружена огородами. На строительство ММК люди приезжали со всей страны и привозили с собой саженцы и семена, то есть садоводство в Магнитке было всегда. С 50-х годов начало развиваться коллективное садоводство. Товарищество «Строитель» треста Магнитострой считалось самым крупным в СССР, его опыт изучался и распространялся ВЦСПС по всей стране.

Такие проекты, как презентация селекционных достижений на площадке промышленного гиганта, объединяют людей, считает Александр Иванович. Проще говоря, это цемент, который делает наше общество крепче, цельнее. Вот есть просто строители, учителя, металлурги, но, благодаря любви к садоводству, эти люди, живущие в разных уголках страны, становятся общностью.

Елена Брызгалкина

Озеленение

Что посеешь

В Челябинской области высадят аллеи из семян Кремлёвской ёлки.

Как сообщили в главном управлении лесами Челябинской области, в 2017 году несколько школьных лесничеств региона получили экокубы с семенами в рамках программы «Вторая жизнь Кремлёвской ёлки».

– Из этих семян будут выращены молодые деревья, лучшие из которых в дальнейшем вернутся из Челябинской области в Москву и будут высажены в специально созданной Кремлёвской роще, – рассказал начальник главного управления лесами Челябинской области Виктор Блинов.

В настоящее время в четырёх лесничествах состоялась закладка семян. Места их высева, который состоится в конце апреля–начале мая, определяют лесники главного управления лесами.

– До посева семена необходимо подготовить: они должны пройти обработку холодом, чтобы при наступлении низких температур не погибли, – уточнил Виктор Блинов. – Далее их будут высаживать. После того как выращенные из семян саженцы достигнут 20–30 сантиметров, мы предложим нашим общественным организациям заложить аллеи в Челябинской области.

Суд да дело

Оставили за решёткой

В Правобережном районном суде продлено содержание под стражей водителя, по вине которого погиб человек.

Трагедия произошла 21 ноября прошлого года. Водитель автомобиля «Ренж Ровер», находясь в состоянии алкогольного опьянения, следовал по проспекту Ленина от Советской Армии к улице Грязнова. В районе дома 104 он потерял контроль над управлением внедорожника, выехал на полосу встречного движения и столкнулся с встречным транспортом – «Джили МК-Кросс» и «ВАЗ-21140».

Водитель «ВАЗа» скончался на месте происшествия, пассажирам были причинены телесные повреждения. В отношении водителя «Ренж Ровер» возбуждено уголовное дело и арестовали. Прокурор просила суд продлить срок содержания под стражей, поскольку наказание предусматривает до семи лет лишения свободы, и обвиняемый может скрыться от органов следствия. Более того, ранее водитель неоднократно привлекался к административной ответственности за нарушение скоростного режима, непредставления преимуществ пешеходам, что свидетельствует о грубом пренебрежении требованиями Правил дорожного движения. Находясь на свободе, обвиняемый может употреблять алкоголь и управлять автомобилем, ведь прежние меры административного воздействия не оказали на него должного влияния. Кроме того, нарушитель может оказать давление на очевидцев и свидетелей дорожно-транспортного происшествия.

Мера пресечения подсудимому продлена до 21 мая 2018 года.

Евгения Скачкова,
заместитель прокурора района,
советник юстиции

Конкурс

Сними кино – получи признание

Оргкомитет Всемирного фестиваля уличного кино проводит отбор игровых короткометражных фильмов на русском языке.



Попадание в шорт-лист даёт режиссёрам возможность показать свою работу многотысячной аудитории и получить оценку профессионалов киноиндустрии.

Для участия в отборе принимают профессиональные и непрофессиональные короткометражные фильмы хронометражом до 20 минут, снятые не ранее 2017 года. Предпочтение отдаётся картинам, в которых отражена жизнь в моногороде.

Заявку необходимо отправить до 31 марта по адресу электронной почты оргкомитета: info@wsffest.com. Также её необходимо продублировать в управлении экономики и инвестиций администрации города по адресу: krysanova@magnitogorsk.ru. В теме письма обязательно пометка «Заявка из моногорода».

Ссылку на форму заявки можно найти на официальном сайте фестиваля wsffest.com.

Не принесли газету «Магнитогорский металл»

ВОВРЕМЯ?

39-60-87

Конкурс

Каблучки на подиуме

Сегодня у участниц «Красы Магнитки» (6+) – самый трудный день: начались предстартовые часы, полные ожидания, волнений и надежд

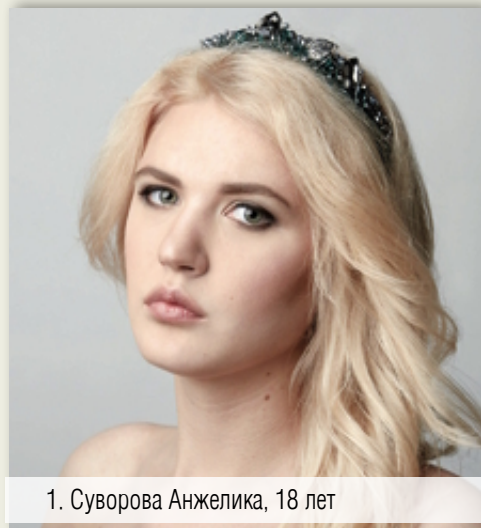
Завтра на подиум выйдет тридцать одна красавица, потом отведут двадцатку и десятку, прежде чем определится тройка победительниц.

Но каким бы ни было решение

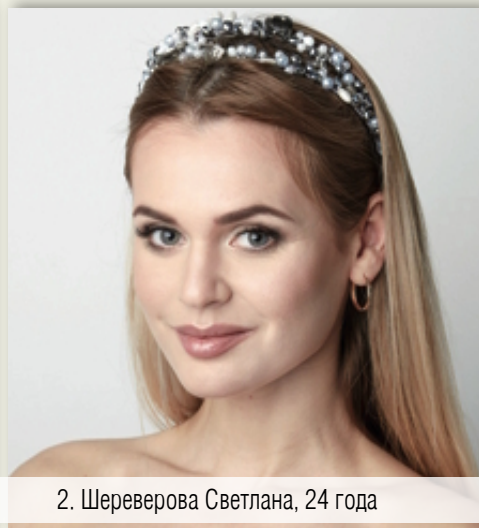
жюри, Магнитка получит яркое шоу грации, красоты и молодости.

Атмосфера юности и романтики не противоречит лозунгу конкурса «Нам уже 18!» – как-никак первые его участницы предстали на суд жюри и зрителей ещё в 2001 году. Возможно, сегодня в нём участвуют

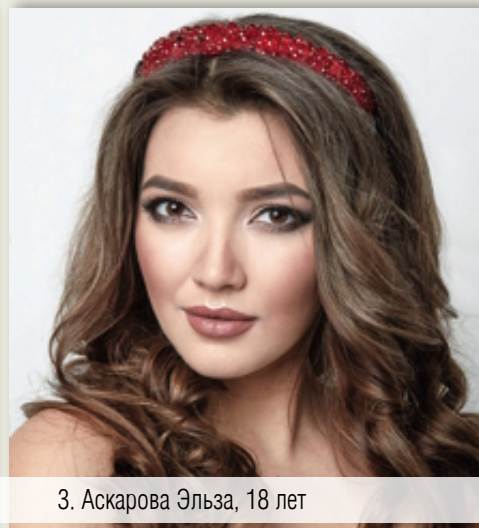
дочери первых конкурсанток, а значит, «Красе Магнитки» все возрасты покорны. Убедимся в этом завтра во Дворце культуры металлургов имени Серго Орджоникидзе в 18.00. Удачи вам, красавицы Магнитки!



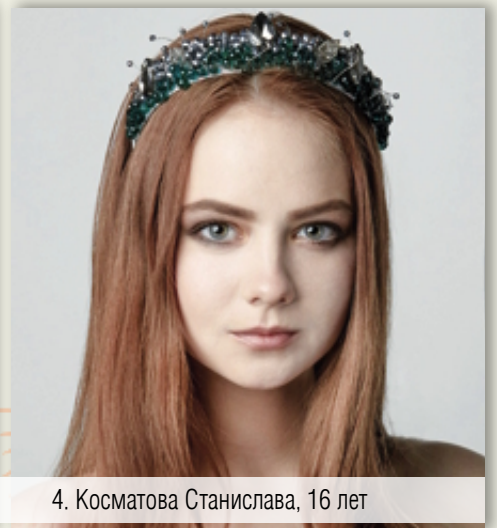
1. Суворова Анжелика, 18 лет



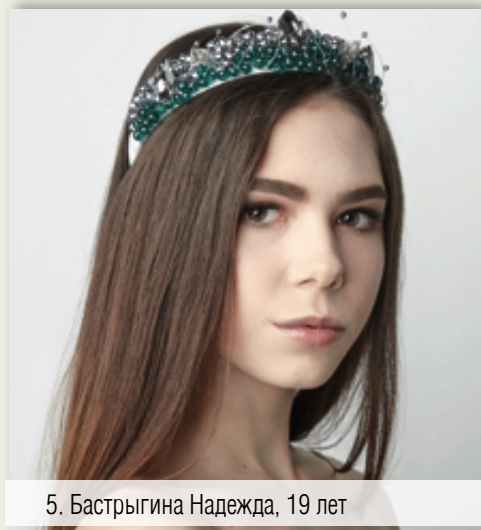
2. Шереверова Светлана, 24 года



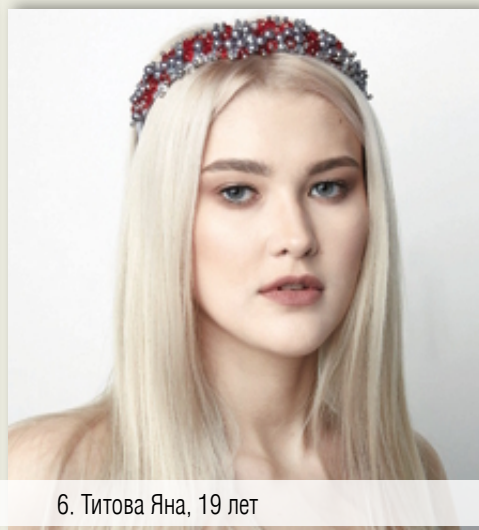
3. Аскарова Эльза, 18 лет



4. Косматова Станислава, 16 лет



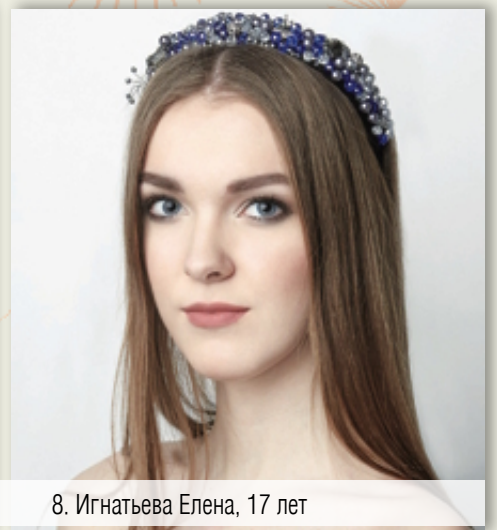
5. Бастрыгина Надежда, 19 лет



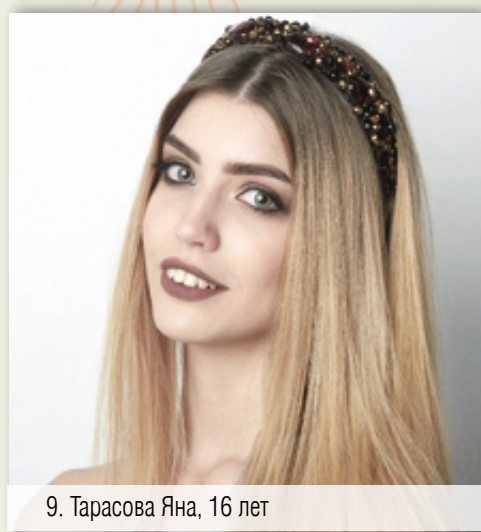
6. Титова Яна, 19 лет



7. Герасимова Кристина, 15 лет



8. Игнатьева Елена, 17 лет



9. Тарасова Яна, 16 лет



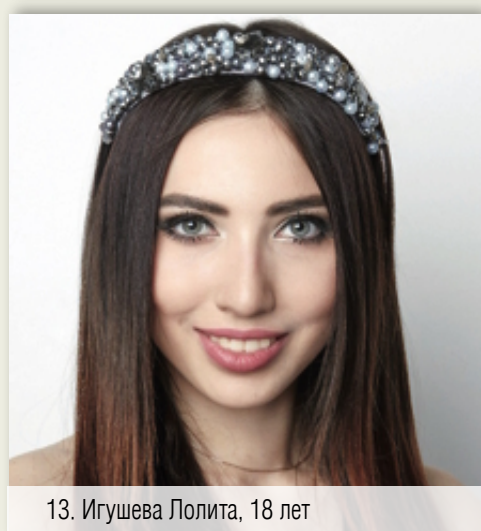
10. Руженцева Арина, 16 лет



11. Заяц Анастасия, 16 лет



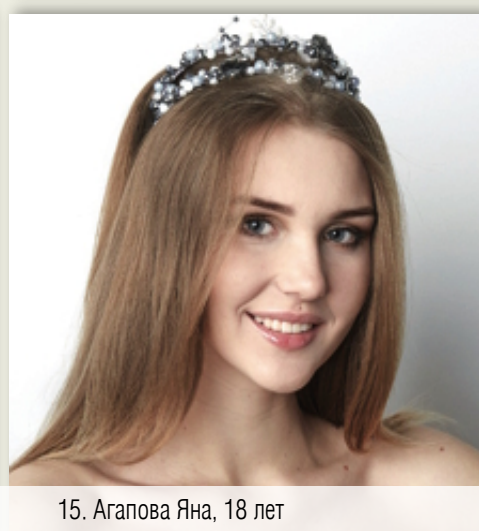
12. Акмурзина Юлия, 17 лет



13. Игушева Лолита, 18 лет



14. Сеимова Мария, 18 лет



15. Агапова Яна, 18 лет



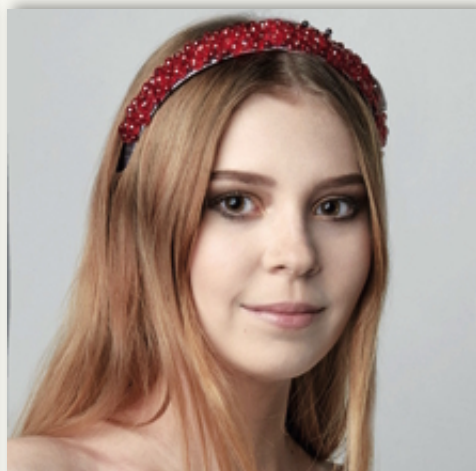
16. Семёнова Ксения, 20 лет



17. Сантарова Екатерина, 18 лет



18. Касалинская Анастасия, 18 лет



19. Максимова Ольга, 17 лет



20. Чеусова Анастасия, 17 лет



21. Дружинина Ева, 17 лет



22. Косенко Полина, 15 лет



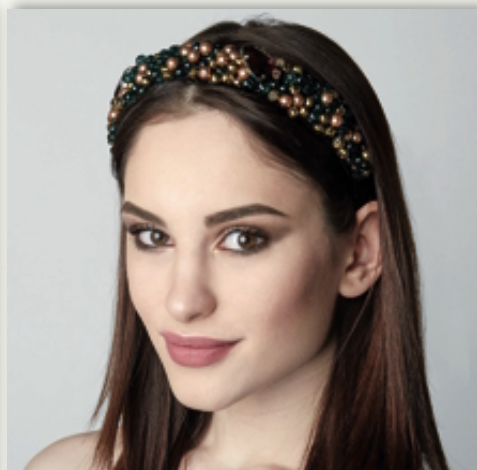
23. Ручинская Екатерина, 18 лет



24. Астахова Виолетта, 17 лет



25. Дудник Валерия, 17 лет



26. Пономарева Полина, 17 лет



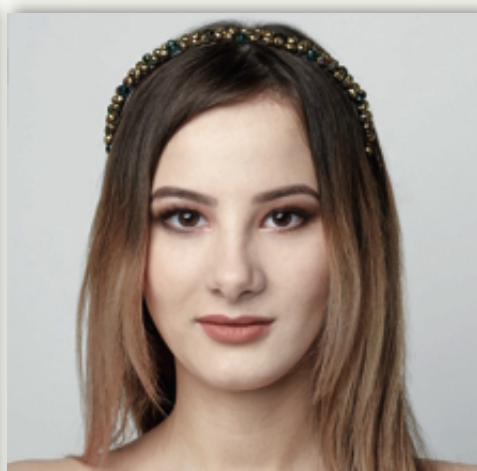
27. Мукаева Алина, 21 год



28. Жвайкина Владислава, 16 лет



29. Минязева Карина, 16 лет



30. Хайдарова Евгения, 17 лет



31. Саталкина Валерия, 18 лет



Организаторы конкурса

Модельное агентство «Краса Магнитки» и ДКМ им. С. Орджоникидзе ПАО «ММК».

Спонсоры

1. ПАО «ММК»
2. Сеть ювелирных магазинов «Каменный цветок»
3. ЦГЯ и меховой салон «Гранд Меха»
4. Торговая марка «Ольга Холобаева».
5. Диадемы авторского дизайна ручной работы торговой марки «Сорока».

6. Представительство косметики «Мак».
7. Гостиничный комплекс «Маяк».
8. Медиахолдинг «Знак».
9. ТРК «Джазмол».
10. Полиграфический центр «Типограф».
11. Деловой комплекс «Альфа-центр».
12. Сеть кафе быстрого питания «Мика Фуд».
13. Сеть «МФитнес».
14. Академия красоты Юлии Шарыгиной.
15. Студия «Магия красоты от Анисы».
16. Тайский спа-салон.
17. Сеть магазинов ткани и фурнитуры «Ольга».

18. Дом кино «Джаз Синема».
19. Магазин «Спорт Лакшери».
20. Сеть магазинов «Леди Коллекшн».
21. Бутики элитной дизайнерской одежды «Марк Кейн» и «Перфект».
22. Парфюм от торговой марки «Ламбре».
23. Чайная компания «Винтаж».
24. Региональное представительство «Вайт энд Смайл».
25. Туристическая компания «Пегас Туристик».
26. Мастерская для ваших волос «Малина».
27. Ресторан «Сова».
28. Студия маникюра «Тип-топ».

Информационная поддержка

1. Газета «Магнитогорский металл», телекомпания «ТВ-ИН».
2. Телеканал ТНТ.
3. Телеканал «Звезда».
4. Телеканал «Урал TV».
5. ТВ «Магнит».
6. ТВ «Глянец».
7. Медиапорталы «МагСити», «Геометрия», «Лук Бук», «Бинокль», «Верстов Инфо», «Доброе утро город».
8. Продакшн-студия «МУВВИ».

Партнёры конкурса

Всероссийская общественная организация «Единая Россия» г. Магнитогорск, общероссийское общественное движение «Краса России» г. Москва, союз молодых металлургов.

Макияж конкурсанток – Академия красоты Юлии Шарыгиной.
Причёски – салон «Магия красоты от Анисы».

Официальный фотограф конкурса – Виталий Негодин.

Видеографы – Роман Кольцов, Андрей Власов.

Талисман

Мишка стал Уралцем

Талисману чемпионата мира среди юниоров по хоккею, который пройдёт с 19 по 29 апреля в Челябинске и Магнитогорске, выбрали имя.

По результатам голосования, в котором в группе чемпионата в социальной сети «ВКонтакте» приняли участие более семи с половиной тысяч южноуральцев, бурый мишка получил имя Уралец. Именно оно набрало наибольшее количество голосов.



Как сообщает пресс-служба министерства по физической культуре и спорту Челябинской области, плюшевый медведь в хоккейной майке и с клюшкой будет сопровождать участников чемпионата и болельщиков на протяжении всего турнира. Талисман будет изображён на полиграфической и сувенирной продукции чемпионата мира среди юниоров. Планируется также изготовление ростовых кукол для Челябинска и Магнитогорска, городов, где пройдёт турнир.

Напомним, в чемпионате мира среди юниоров примут участие десять национальных команд, составленных из ребят 2000 года рождения и моложе.

Мини-футбол

От «Легенды» до «Курорта»

Команда «ММК-Курорт» стала победителем высшей лиги Александра Кукушкина по итогам традиционного турнира по зимнему футболу «Снежный мяч».

Эти массовые соревнования с декабря 2017 года по март 2018-го прошли уже 23-й раз. Матчи состоялись на открытых площадках спортивного клуба «Металлург-Магнитогорск». Участники соревновались в четырёх лигах – Александра Гурова, ветеранов, Николая Помилуйко и Александра Кукушкина.

В детской лиге Александра Гурова победила команда «Легенда», второе место занял «Гайдаровец», третье – «Победа». В лиге ветеранов сильнейшим стал «Метан», вторую и третью строчку итогового протокола заняли соответственно «ПВЭС-Дизель» и «Союз-Форум». Среди участников первой лиги Николая Помилуйко победила команда «К-52», вторым стал «ОСП-Профком», третье места заняла «Горэлектросеть».

В высшей лиге, которая носит имя легендарного магнитогорского футболиста и тренера Александра Кукушкина, как и в прошлом году, победила команда «ММК-Курорт». Второе место заняла «ОСК», третье – команда со звучным названием «СССР». Были награждены и лучшие игроки в разных амплуа. Лучшим вратарём турнира в высшей лиге признан Артур Муртазин (команда «ОСК»), получивший приз памяти Николая Гнилова; лучшим защитником – Андрей Злобин («СССР»), удостоенный приза памяти Юрия Худякова; лучшим нападающим – Александр Берестин («Агаповка»), лауреат приза памяти Вадима Пикунова. Лучшим бомбардиром стал Александр Петрикеев («ММК-Курорт») – ему вручён приз памяти Владимира Преснякова.

Лыжные гонки

Марафон в день выборов

Магнитогорская спортсменка Елена Мицан заняла третье место в абсолютном зачёте и первое – в своей возрастной группе на IX Всероссийском лыжном марафоне «Крылатый конь» в Златоусте.

Соревнования прошли в минувшее воскресенье, когда страна избирала своего президента. Дистанцию 30 километров Елена преодолела за 1 час 50 минут 13,58 секунды. Как свидетельствуют участники, марафон прошёл «в невероятно сложную погоду для скольжения». опередили Мицан лишь две молодые лыжницы – Юлия Ижбердина из Каслей и Любовь Воробьева из Челябинска.

Магнитогорская команда в большом составе приняла участие в традиционном марафоне в Златоусте. Автобус для поездки на соревнования выделила первичная профсоюзная организация Группы ПАО «ММК», и на гонку отправились 25 человек. В число призёров вместе с Еленой Мицан вошла также Светлана Бабичева, занявшая второе место в своей возрастной группе. Среди мужчин на дистанции 30 километров высокие места в своих возрастных группах заняли: Михаил Шамрай – четвёртое и Сергей Гусев – седьмое.

На 50-километровой дистанции лучшим из магнитогорцев был Евгений Ткачев, занявший четвёртое место с результатом 2 часа 40 минут 31,8 секунды. А победил здесь легендарный в среде лыжников-любителей Вадим Нестеров из Златоуста.

Магнитогорец Андрей Иванов на дистанции 50 км стал шестым в своей возрастной группе, Павел Максимов – восьмым, Владимир Головин – девятым.

В центре внимания



Казанский индикатор

В серии с «Ак Барсом» видны истинные возможности «Металлурга»

Первый домашний матч четвертьфинальной серии Кубка Гагарина «Металлургу» явно не удался. Магнитка уступила «Ак Барсу» с крупным для таких поединков счётом 2:5, и казанцы вышли вперёд в серии – 2:1.

«Барсы» чувствовали себя на магнитогорском льду как рыба в воде и, похоже, безупречно реализовали свой план на игру. Предположение о том, что на выезде им играть с «Металлургом» легче, чем дома, полностью подтвердилось. На протяжении почти всей встречи хозяева были в роли отыгрывающихся (гости открыли счёт на первой же минуте), однажды даже сравняли счёт, но провалы в обороне не позволили им «зацепиться» за приемлемый для себя результат. Не получилась у наших хоккеистов на сей раз и игра в меньшинстве, образцовая для нынешней серии плей-офф – две шайбы «Ак Барс» забросил, реализовав численное преимущество. «Металлург» дважды тоже удачно разыграл «лишнего» – авторами голов стали Сергей Мозякин и Оскар Осала, но при игре в равных составах ни разу поразить ворота гостей не

сумел, в то время как «барсы» это сделали трижды. Причём дважды голы гостей, по сути, сотворил «наш» Данис Зарипов. В этих эпизодах в протокол ему записали результативные передачи, но обе шайбы состоялись, прежде всего, благодаря мастерству и настойчивости прошлогоднего 25-го номера «Металлурга» и нынешнего 25-го номера «Ак Барса». Отметился Зарипов (вот ведь мастер!) и великоленными силовыми приёмами. В первом периоде он сокрушил гораздо более габаритного Григория Дронова, а в третьем – Евгения Тимкина.

Когда пишутся эти строки, команды ещё не вышли на вчерашний, четвёртый матч серии. Но в данный момент у болельщиков «Металлурга» возникли серьёзные опасения за итоговый результат. Выиграв первый четвертьфинальный поединок в овертайме, Магнитка затем дважды подряд проиграла с разницей в три шайбы. И главной причиной этих поражений представляются проблемы в обороне. Вратари «Металлурга» играли, конечно, не без ошибок, но вряд ли их можно обвинять в пропущенных шайбах: порой полевые игроки оставляли Василия Кошечкина и Илью Самсонова чуть

ли не на растерзание сопернику. На «фоне» «Ак Барса» стали очевидными те сложности, которые наша команда испытывает в обороне, и не заметить этого просто нельзя.

Тем не менее ничего ещё не потеряно. Классная игра в исполнении «барсов», продемонстрированная ими в двух матчах подряд, не должна продлиться до конца серии. Да и голкипер казанской команды Эмиль Гарипов неприступной стеной в воротах не выглядит. Шансы у «Металлурга» есть. Надо только подстроиться к нынешнему «Ак Барсу», который явно сильнее, чем был год назад, когда Магнитка всухую выиграла у казанского клуба финальную серию Восточной конференции. Правда, необходимо учесть, что «барсы» с Данисом Зариповым и без него – две совершенно разные команды...

© Владислав Рыбаченко

Бомбардиры «Металлурга»

Сергей Мозякин – 11 очков (4 гола плюс 7 передач), Войтек Вольски – 8 (4+4), Крис Ли – 7 (2+5), Оскар Осала – 6 (3+3), Ян Коварж – 6 (2+4).

Дзюдо

Полку заслуженных прибыло

Ещё двое представителей магнитогорского дзюдо удостоены высшего спортивного звания. Приказом главы Министерства спорта Российской Федерации серебряным призёрам XXIII Сурдлимпийских летних игр Ростиславу Берку и Алине Поздеевой присвоено звание «Заслуженный мастер спорта».

Напомним, в июле прошлого года на летней Сурдлимпиаде, прошедшей в турецком городе Самсун, магнитогорские дзюдоисты завоевали одну золотую и четыре серебряные медали. Все четверо наших спортсменов, принимавших участие в главном соревновании четырёхлетия в спорте глухих, возвратились домой с наградами. В личном зачёте второе в своей спортивной биографии золото Сурдлимпиады завоевала Наталья Дроздова, серебро добыла Алина Поздеева. В командных соревнованиях

серебряными призёрами Игр в Самсуне стали Наталья Дроздова, Жанна Кузнецова и Ростислав Берк.

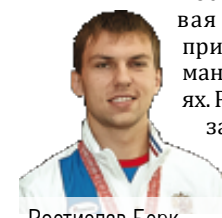
Наталья Дроздова и Жанна Кузнецова прежде уже были удостоены звания «Заслуженный мастер спорта» за свои успехи на крупнейших международных соревнованиях. Теперь пришёл черёд и двух других магнитогорских героев прошлогодних летних Сурдлимпийских игр.

Спортсменка из села Варна Алина Поздеева, тренирующаяся под руководством заслуженного тренера России Рауфа Валеева и призёра двух Сурдлимпиад Юлии Молодцовой, на турнире в Самсуне нанесла поражение украинке Ксении Довбыщук, турчанке Серпил Явуз и белорусской дзюдоистке Александре Коршуновой, проиграв только

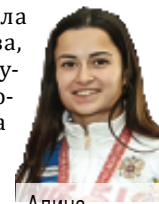
мексиканке Марии Хитрон и заняв второе место в весовой категории 48 кг.

Ростислав Берк (весовая категория 81 кг) принимал участие в командных соревнованиях. Российская дружина, за которую боролся магнитогорский дзюдоист, нанесла поражения соперникам из Казахстана (4:1) и Турции (5:0). Лишь в финале наши соотечественники не справились с южнокорейцами (2:3), завоевав серебряные медали.

Магнитогорские дзюдоисты поднимались на пьедестал почёта уже на трёх летних Сурдлимпийских играх, завоевав в сумме восемь наград. В 2009 году наши спортсмены добыли две серебряные и одну бронзовую медали, в 2013-м – одну золотую и одну серебряную, в 2017-м – пять наград.



Ростислав Берк



Алина Поздеева

Презентация

Страницы жизни

Зоя Бородина почти двадцать лет проработала в музыкальном училище под руководством Семёна Эйдинова



Зоя Бородина

Зинаида Исакова, Зоя Бородина, Людмила Эйдинова, Дмитрий Зарецкий, Семён Эйдинов



К своему 85-летию она написала книгу, где вспоминает о военном детстве, Семёне Григорьевиче и о первом в Советском Союзе Доме музыки, который был создан в Магнитогорске.

Родные соседи

Зоя Бородина родилась в голодный 1933-й год. Родители приехали на Урал из Сибири. Сначала предпочли жить в совхозе Буранный. Отец, Евсей Сулима, в 1941 году ушёл на фронт, воевал в Финляндии. Через два года вернулся домой с двух-

сторонним туберкулёзом лёгких. Выжил. Мама Василиса Никитична в основном была «хранительницей очага», родив десять детей.

«Жили бедно, голодно, как все, – вспоминает Зоя Евсеевна. – У нас с сестрой было одно платье на двоих. С ранней весны и до поздней осени ходили босиком, паши коров, носили из колодца воду, следили за младшими. Директором совхоза был Яков Моисеевич Каппер, которому мы благодарны. На зиму семьи получали зерно, у всех были коровы, а значит, и молоко. К нам на лето приезжали родственники из города, где выжить было ещё труднее».

Тетрадей не было, писали на книгах между строк. Учебников не хватало – учили, решали по очереди. В пятый класс пришлось ходить на станцию в четырёх километрах от посёлка. Зимой детей возили на лошадах: сбили короб, поставили на сани, туда и «упаковывали» маленьких пассажиров.

«В 1943 году папа стал заместителем директора совхоза, и нам выделили половину дома, где были три комнаты, кухня, – пишет Зоя Бородина в своей книге. – Так комфортно прожили около месяца. А потом приехала из оккупированной Белоруссии еврейская семья. Они чудом спаслись, многие их родственники были расстреляны в Городке, что недалеко от Минска. Надо было их подселить к кому-то, это оказалось большой проблемой. Папа принял решение забрать их к себе. Нас было шестеро, а их – девять». Семьи так сдружились, что стали родными. Общаются и сейчас, хотя со времени их знакомства прошло уже 75 лет и многие оказались в разных городах и даже странах.

Мечта сбылась

В 1949 году семья Сулима переехала в Магнитогорск. Зоя закончила педучилище и сразу поступила на заочное отделение в пединститут. Работала в школе № 18, до которой из дома приходилось идти более двух часов. Учительнице было 18 лет, а ученикам от 12 до 16.

Из книги З. Е. Бородиной: «Мне очень повезло: дети были умные и очень любили математику, которую я преподавала. После уроков мы не спешили уходить домой. Зимой они приносили для меня фуфайку, большую пуховую шаль и несколько санок. Школа была на горе, связывали санки, получался целый обоз, в котором и катились до самого Гортеатра. Меня даже директор вызывала в свой кабинет и наставляла, что так учителю нельзя себя вести. Не убила. Мы катились всю зиму. Часто родители приглашали меня на обед. Сколько слов благодарности они мне говорили. Только теперь поняла, почему они так ко мне относились. Ведь это были дети спецпереселенцев, их ущемляли во многих жизненных ситуациях. А я полюбила их всем сердцем. Мой класс занимал в соревнованиях первые места. На экзаменах ребята показали лучшие результаты по городу. Вот так успешно начался мой педагогический труд. Я знала, что родилась быть учителем. Очень любила своего дядю Ефима, который стал преподавателем и в 1939-м – директором школы № 3. С детства хотела быть на него похожей. И моя мечта сбылась».

Вскоре её пригласили в школу № 47, где заслуженный учитель СССР А. Г. Овчинникова взяла над новой школой шефство. Потом Зоя поехала с мужем Дмитрием в Сибирь. Супруга после окончания юридического института направили судьёй в старый шахтёрский город Прокопьевск. Среди новых знакомых оказались люди, сосланные в эти края одновременно с царской семьёй. У них сохранилось много фотографий вместе с Николаем II, его близкими. Однажды на шахте взорвался метан, многие погибли. «Через три дня были похороны, – вспоминает Зоя Евсеевна. – Такого я никогда больше не видела. Шла многотысячная колонна, все одеты в чёрное и – гробовое молчание. Говорили, что такой ритуал выработан десятилетиями».

Только балалайки!

В 1957 году семья вернулась в Магнитогорск. Дмитрий несколько месяцев проработал на металлургическом комбинате, потом ему пред-

ложили должность следователя в 4-м отделении милиции, на «Берёзках». Зоя трудилась в 16-й школе. А в 27 лет стала завучем школы № 13 с прекрасным директором Фаиной Яковлевой.

В 1963 году 4 января неожиданно умер муж Зои Бородиной. Ему стало плохо в автобусе. Вышел, сел на скамейку и уже не смог встать. Как Зоя Евсеевна тогда выжила, она и сейчас не понимает, но надо было заботиться о детях, работать, вдобавок сдавать экзамены в институте. А через два года её пригласил на работу директор музыкального училища С. Г. Эйдинов. «Я согласилась, хотя зарплату предлагали в разы меньше, – вспоминает Зоя Евсеевна. – Теперь думаю, что это было мудрое вмешательство Бога в мою жизнь. Я словно попала в другой мир. Бежала на работу, как на большой праздник».

Зоя Бородина стала ответственным секретарём хорового общества. Через месяц Эйдинов, уезжая с капеллой на гастроли, поручил ей проследить за строительством Дома музыки.

Из книги: «Честно с утра приезжала и видела одну и ту же картину. Никто ничего не делал, а мне объясняли, что всё зависит от того, когда дадут отопление. И я верила». По-настоящему через некоторое время, что её обманывают, Зоя Евсеевна поехала в горком КПСС к секретарю Михаилу Ненашеву. Он решил вопрос. Ремонт наконец стал продвигаться. А энергичная руководитель решила заодно прикупить пианино. Тем более что в смете хорового общества она обнаружила большую сумму неиспользованных средств. В советские времена была сложная система расчётов. Например, купить пианино оказалось нельзя. Только балалайки. Помог руководителю отдела культуры, который договорился, что универмаг выпишет счёт на народные инструменты, банк выдаст деньги, а на них будут куплены два пианино. Реализовав эту схему, Зоя Бородина с ребятами из училища перевезла обновки на санках. Тогда училище было на левом берегу, рядом с универмагом. Бухгалтер музыкального училища пришла в ужас. Заявила, что это мошенничество. Зоя Евсеевна плакала и готовилась к тому, что её уволят с работы, а то и посадят. Но Семён Эйдинов очень обрадовался, увидев у входа два пианино. Он уже давно думал, где взять инструменты.

Десятитысячный хор

Дом музыки, который открылся в Магнитке 16 марта 1966 года – первый в Советском Союзе. В этот день в городе было дано более 100 концертов. Приехали все члены президиума Всероссийского хорового общества из Москвы. Они утвердили смету нового учреждения, штат. Позже выделили ещё методистов: для руководства хорами училищ и школ, в Дворцов культуры, для работы в цехах металлургического комбината.

«Кто-то из ВХО подсчитал, что у нас было работников больше, чем в хоровых обществах от Урала до Владивостока, – вспоминает Зоя Бородина. – В ВХО входили краевые, областные, республиканские общества и только трёх городов: Москва, Ленинград и Магнитогорск. Когда спрашивали, почему Магнитогорск попал в этот ряд, то Семён Григорьевич, шутя, отвечал: «Да москвичи плохо знают географию, они считают наш город областным». В этом, конечно, заслуга и огромный авторитет Семёна Григорьевича».

Магнитогорский Дом музыки быстро стал известен на всю страну. В город приезжали перенимать опыт и приглашали к себе: Зоя Бородина объездила весь Союз. Пре-

зидиум правления ВХО наградила её нагрудным знаком «Отличник Всероссийского хорового общества» – за большую работу по пропаганде музыкального искусства в Магнитогорске.

Дом музыки организовывал концерты, семинары учителей пения, подготовку к праздникам. Репетиции проводил заместитель директора музыкального училища, участник Великой Отечественной войны Дмитрий Зарецкий со своим оркестром.

«Самым запоминающимся событием был десятитысячный хор к столетию В. И. Ленина, – пишет Зоя Бородина. – Разучить песни, отрепетировать – это одно. А как всех поставить? Надо было строить станки. В Доме музыки многие годы работали настоящие мастера своего дела – фотограф Анатолий Князев и художник Александр Карелин. Они сделали чертежи в нескольких экземплярах. И я пошла по организациям. Райкомы КПСС изготовили сто подставок, свезли на площадь Ленина напротив горного института, где и проходил праздник. Эти подставки пригодились и потом, их использовали на всех мероприятиях».

В 70-е годы в Москве ЮНЕСКО проводила съезд. Пригласили участвовать и Дом музыки из Магнитки. «Выручил, как часто и раньше, металлургический комбинат, – вспоминает Зоя Евсеевна. – Сделали большой макет из оргстекла. Смонтировали фото 10-тысячного хора. Ак десятилетия Дома музыки решили выпустить газету. Статья на первой странице называлась «Город металла и музыки». На фоне многих афиш возвышались трубы завода и его дымков. На первом месте стоял металл, мы никогда не забывали о его приоритете».

Амнистия 8 Марта

«В Семёна Григорьевича влюблялись все, – отмечает Зоя Бородина. – В нём было столько доброты, желания помочь. Он умел прощать и совсем не умел наказывать. Например, долго думал, как поступить с опаздывающими педагогами и вдруг обрадованно сказал: «Мы им объявим амнистию в связи с 8 Марта». Один из самых талантливых студентов пропускал уроки физкультуры. Семён Григорьевич «наказал» его, дав клавир. Через два часа студент вернулся и сыграл «как Бог» – так оценил его Эйдинов. Мимоходом посоветовав всё-таки ходить на физкультуру, Семён Григорьевич пригласил молодого человека аккомпанировать капелле. За те годы, что я работала, в училище не появилось ни одного приказа о наказании».

После рабочего дня коллеги Эйдинова зачастую шли к нему. З. Е. Бородина вспоминает: «Он говорил: «Идёмте к нам, Люсюня уже наверняка сварил гречневую кашу, хватит на всех!» Людмила Ивановна была идеальной женой, матерью, бабушкой. Часто к ним приходили дирижёры, пианисты и артисты капеллы, московские гости и из других городов. Всех принимали и угощали в гостеприимном доме Эйдиновых. Семён Григорьевич был удостоен звания народного артиста РСФСР. Он был единственным не только в Магнитогорске, но и во всей Челябинской области, кто заслужил это высокое звание. Эйдинова помнят и любят. Но его преждевременная смерть до сих пор отзывается в моём сердце кровотокающей раной. Впрочем, как ни больно было, я всё равно чаще вспоминаю нашу плодотворную работу и его мудрое руководство».

Правоохранительные органы

Предупреждён – значит вооружён

Психолог УМВД рассказал студентам, как вовлекают в группы асоциальной направленности.

Участниками встречи с психологом управления МВД России по городу Магнитогорску старшим лейтенантом внутренней службы Матвеем Салеевым стали более 180 студентов-первокурсников политехнического колледжа. Общение проходило в форме диалога. В своём выступлении Матвей Игоревич рассказал о том, как вовлекают молодёжь в распространение наркотических веществ.

– Обращайте внимание на людей, с которыми общаетесь, в том числе в соцсетях, – отметил старший лейтенант внутренней службы. – Если вам предлагают заработать приличную сумму очень простым способом, разложив несколько закладок, помните, что это может привести вас на скамью подсудимых.

Особое внимание Салеев обратил на проблему вовлечения молодёжи в деструктивные группы. Он подробно рассказал при помощи каких механизмов воздействия на человеческую психику осуществляется вовлечение в секты, мошеннические пирамиды и преступные сообщества. В завершение встречи Матвей Салеев озвучил основные механизмы защиты, позволяющие эффективно противодействовать психологическим манипуляциям и ответил на вопросы слушателей.

Концерт

Дети и Steinway

Второй год подряд детская музыкальная школа № 3 проводит городской фестиваль «Фортепианный марафон – играют дети на Steinway» на сцене ДКМ имени Серго Орджоникидзе.

19 марта на сцену Дворца поднялись воспитанники детских музыкальных школ, детских школ искусств и других учреждений дополнительного образования сферы культуры города Магнитогорска – лауреаты городских, зональных, областных, региональных, всероссийских, международных конкурсов и фестивалей.

Уникальность этого события в том, что юные магнитогорские пианисты на один вечер стали полноправными «хозяевами» рояля Steinway, на котором играют выдающиеся мастера, выступающие с концертами в нашем городе, – Денис Мацуев, Владимир Хомяков и другие.

«Звёздные» дети

Екатерина Стриженова впервые станет бабушкой

Супруги Александр и Екатерина Стриженовы в программе «Вечерний Ургант» рассказали о скором прибавлении в семье. Как признались звёзды кино и телевидения, их 29-летняя дочь Анастасия скоро станет мамой.



Александр и Екатерина Стриженовы

На вопрос Ивана Урганта, понимают ли Александр и Екатерина, что не сегодня так завтра они могут перейти в статус бабушки и дедушки, супруги утвердительно кивнули и таинственно заулыбались. Тогда ведущий уточнил свой вопрос и спросил, когда это случится. «В 2018 году», – ответили Стриженовы и добавили, что никому раньше не говорили о скором прибавлении в семье.

Напомним, 50-летняя Екатерина и 48-летний Александр Стриженовы вместе с 1987 года. У пары две дочери: 29-летняя Анастасия и 17-летняя Саша. Анастасия с мужем Петром Грищенко живет в США. Молодые люди поженились летом 2013 года. Стриженовы постоянно находятся на связи со старшей дочерью и часто проводят с ней отпуск.



www.magmetall.ru



В ИНТЕРНЕТЕ –
РАНЬШЕ,
ЧЕМ В ГАЗЕТЕ

для перехода по ссылке воспользуйтесь QR-кодом

Диалог

Книга или смартфон?

В Магнитогорске пройдёт конференция, посвящённая популяризации чтения



Ещё пару-тройку десятилетий назад обычным вопросом в разговоре было: «Что ты сейчас читаешь?»

Из архива «ММ», Андрей Серебряков

В связи с объявленным в 2017 году президентом Владимиром Путиным «Десятилетием детства» и в соответствии с «Концепцией программы поддержки детского и юношеского чтения в Российской Федерации» 27–28 апреля в Магнитогорске состоится научно-практическая конференция «Антропология чтения: культурные смыслы, дискурсы, ритуальные практики».

Инициатором проведения масштабной двухдневной встречи библиотекаршей, педагогов, творческой интеллигенции и всех заинтересованных горожан стала заведующая лабораторией народной культуры научно-исследовательского института исторической антропологии и филологии МГТУ имени Г. И. Носова Татьяна Рожкова. Её начинание нашло поддержку в объединении городских библиотек Магнитогорска. Библиотекари как никто другой знают, как непросто приобщить к чтению подрастающее поколение, но как велика отдача, когда удаётся это сделать.

Мир меняется стремительно, и не всегда в лучшую сторону. Ещё пару-тройку десятилетий назад обычным вопросом в разговоре было: «Что ты сейчас читаешь?» Сейчас в расхожей интернет-шутке предлагают унизить собеседника вопросом о последней прочтённой книге – предполагается, что тот не найдётся с ответом.

Полбеды, что бумажные книги вытесняются электронными носителями – ридерами и смартфонами. Страшнее, что новое поколение перестало интересоваться чтением. Соцсети, листание анекдотов и видеоприколов, ни к чему не обязывающая болтовня – возможность моментально связаться с любой точкой планеты низвела эпистолярный жанр к обмену сообщениями. Всё это зовётся «клиповым сознанием»: картинка вместо слов, калейдоскоп впечатлений вместо логически выстроенной картины, создание которой потребовало бы работы ума и души.

Значит ли это, что новые технологии – главная причина падения интереса к чтению? Пожалуй, вернее было бы сказать, что они не добро и не зло, а средство. Средство общения, получения информации... Важно не оттащить

ребёнка за уши от компьютерной игры и, угрожая ремнём, всучить книгу, а заинтересовать чтением. Показать, что с книгой в руках человек становится не потребителем предложенных развлечений, а творцом, который вместе с писателем создаёт новые миры силой своего воображения.

Книга и новые технологии могут не вытеснять, а органично дополнять друг друга

Цели, поставленные организаторами конференции «Антропология чтения», – обобщение накопленного опыта в области поддержки книги, продвижение чтения и обсуждение межведомственного взаимодействия в сфере культурной политики. Подтверждено участие литературоведов, писателей, преподавателей вузов, аспирантов, книготорговцев, филологов и других учёных из Челябинска и Магнитогорска, Уфы и Оренбурга, Москвы и Ульяновска, Екатеринбург и Санкт-Петербурга. Ожидается приезд авторов из Москвы и Санкт-Петербурга, пишущих для детей и юношества.

В рамках конференции будет организована многоплановая выставка «Человек читающий: книга и чтение в жизни города», площадка «Звучащее слово», организован выход к IT-платформам учебного чтения, подготовлены филологические игры в онлайн-режиме и другие квесты, а также курсы повышения квалификации для библиотекарей.

Чтобы найти путь к сердцу читателя, нужно уметь говорить на его языке – а значит, преподносить информацию ярко и динамично, сочетая виртуальную реальность с миром литературы, используя интерактивные методы приобщения к чтению. Так, в библиотеке семейного чтения № 5 прошёл предваряющий конференцию «Антропология чтения» двухмесячный просветительский марафон, включающий разноплановые обучающие семинары, практикумы, творческие встречи.

Напомним и о ещё одном масштабном проекте – фестивале «Видеостихия», организованном центром визуальной культуры «Век». Положение конкурса поэтических видеороликов размещено на официальном сайте объединения городских библиотек.

Библиотеки помогают выстраивать мосты между культурными традициями и реалиями современности. Сегодня это не просто хранилища книг, а многопрофильные культурные центры. И предстоящая конференция – очередное тому подтверждение.

Елена Лещинская

Знай наших

Звёздочка, зажженная в Магнитке



Александр Коровяевич

В марте обладатель «Бронзового Щелкунчика» Александр Коровяевич выступил с сольным концертом в центре музыкального образования «Камертон».

В Магнитогорске молодой пианист привез новую концертную программу, в которую вошли самые известные произведения русской и современной классики.

Александр Коровяевич – пианист с исключительным темпераментом и запасом творческой энергии, обладающий не по возрасту богатой техникой и непринужденной манерой игры. В творческой биографии музыканта – выступления в концертных залах Москвы, Праги, Зальцбурга и Вены, участие в международном фестивале «Москва встречает друзей» международного благотворительного фонда Владимира Спивакова, стипендия Международного благотворительного фонда Юрия Розума, министерства культуры Челябинской области. В Магнитогорске

юный музыкант проходил обучение в классе преподавателя Елены Борисовны Федюковой.

Концертную часть визита восходящей звезды мировой классической музыки предварила творческая встреча, в ходе которой пианист поделился своей историей успеха, впечатлениями об обучении в Москве и стажировке в Румынии и планами на будущее. Александр с благодарностью вспоминал годы обучения в Магнитке, отметил преданность своему делу преподавателей ЦМО «Камертон», их уникальный подход к детям.

Музыкальную часть встречи открывал Первый концерт П. И. Чайковского, с блеском исполненный в дуэте с профессором МаГК имени М. И. Глинки, лауреатом международных конкурсов Еленой Трофимовой. Продолжили программу концерта известные произведения великих классиков – партита с-мoll Баха, соната № 23 «Аппассионата» Бетховена, «Мефисто-вальс» Листа, прелюдия с-moll Рахманинова.

ТЕПЛИЦЫ
усиленные
изготовление 1 день
59-11-09

ООО СТРОЙКОМ
СТРОПЫ
- ТЕКСТИЛЬНЫЕ
- КАНАТНЫЕ
- ЦЕПНЫЕ
8 (3519) 45-25-00

БАЛКОНЫ
любое остекление и отделка
ОКНА | **БАНИ**
ПВХ | **ЛЮБЫЕ**
Т. 45-15-92

ТЕПЛИЦЫ
Большой выбор.
Ремонт, усиление.
Благоустройство.
45-85-35

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Санаторная школа-интернат № 2 для детей,
нуждающихся в длительном лечении»
города Магнитогорска
проводит
медицинский осмотр по выявлению сколиоза, нарушения
осанки и плоскостопия с целью определения показаний для
обучения в школе-интернате
по средам с 14.00 до 17.00
и с 26 по 30 марта с 10.00 до 14.00.
Лицензия на медицинскую деятельность ЛО-74-01-004057 от 21.04.2017 г.
Адрес: ост. «Площадь Победы», ул. Лесная, д. 6.
Справки по телефонам: (3519) 48-29-41, (3519) 48-27-27.
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ СИЛ
Можно по-разному относиться к таланту Дмитрия Ефремова из Санкт-Петербурга – восторгаться его способностями или, наоборот, все отрицать. Но положительные результаты его работы есть всегда – этому свидетельство полный зал на его встречах!
Приходите и вы – и, возможно, эта встреча будет для вас очень важной!
24, 25 марта в 15.00 в ДКМ им.
26, 27, 28 марта в 18.00 С. Орджоникидзе
Впервые новые возможности Дмитрия Ефремова –
«Мои невидимые стрелы»
Вход бесплатный.
Телефон **8-964-245-80-71, 23-52-00.**

Приглашаем на курсы:
• **КОМПЬЮТЕРНЫЕ КУРСЫ**
ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ
Адрес: пр. Карла Маркса, д. 77/3
т. **592-034, 590-520**

Предприятию ООО «Шлакоблок»
требуются
инженер-лаборант строительной лаборатории (бетон, ЖБИ). Возможно совместительство. ☎ **8-909-747-58-88, 58-03-01.** Резюме: Larisavsmirnova@yandex.ru
инженер проектно-сметной документации. ☎ **8-909-747-58-88, 58-03-01.** Резюме: Larisavsmirnova@yandex.ru
водитель автобетоносмесителя. ☎ **8-912-792-97-47, 58-03-01.**
водитель автомобиля самосвал. ☎ **8-902-892-33-33, 58-03-01.**
машинист NEW-HOLLAND. ☎ **8-902-892-33-33, 58-03-01.**
мастер в цех по производству шлакоблока. ☎ **8-912-792-97-47, 58-03-01.**
подсобный рабочий. ☎ **8-9000-861-055, 58-03-01.**

Приглашает дом «Ветеран»!
Чтобы обеспечить вам достойную старость, обогреть одинокие сердца на склоне лет, благотворительный фонд «Металлург» приглашает вас поселиться в тёплом и уютном доме с комфортными и достойными условиями проживания.
Всех, кто одинок, болен и в связи с возрастом испытывает недуг и трудности – дом «Ветеран» готов предоставить покой и заботу при заселении по договору найма с оказанием комплекса социально-бытовых услуг.
Мы рады видеть вас в стенах нашего дома, где всегда открыты двери. Не зря говорят: лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.
Наш адрес: пр-д Сиреневый, 16.
Телефоны: 30-12-97, 30-81-11.
Дирекция БФ «Металлург»

ТЕПЛИЦЫ
3x4 – 11000 р., 3x6 – 14000 р.
45-14-49

Акция! Теплицы
усиленные.
3x6 – 14500 т. р.
3x4 – 12000 т. р.
Т. 45-40-50.

Магнитогорские Оконные Конструкции
Остекление балконов, лоджий.
Внутренняя, наружная отделка.
Окна REHAU
Т. 26-47-94, пр. Ленина, 90

БАНИ
П. Ф. «Миасские сауны»
рассрочка
Т. 45-46-35

ТЕПЛИЦЫ
усиленные
Доступная цена.
Высокое качество
43-19-21

Коллектив ДКМ им. С.Орджоникидзе скорбит по поводу преждевременной кончины **САДЧИКОВА** Алексея Николаевича и выражает искреннее соболезнование родным и близким.

Подать и оплатить объявление в печатную версию газеты «Магнитогорский металл» можно online на нашем сайте: www.magmetall.ru

Администрация, профком, совет ветеранов и коллектив цеха пути ООО «Ремпуть» скорбят по поводу смерти **ХАФИЗОВА** Мингалея Адгамовича и выражают соболезнование семье и родственникам покойного.

Частные объявления. Рубрики «Продам», «Куплю», «Сдам», «Сниму» и т. д. на стр. 14

Память жива
22 марта – 30 лет, как перестало биться сердце моей мамочки **ЕРОФЕЕВОЙ** Пелагии Абрамовны.
Она была трудолюбивая, добрая, отзывчивая. Нам не хватало её совета и тепла. Пусть ей будет земля пухом. Любим, помним.
Дочь Киселёва Валентина и внук Юрий и его семья

Услуги

Память жива
19 марта – 20 лет, как ушёл из жизни дорогой и любимый человек **ПЕЧЕРИН** Валерий.
Вспомните те, кто его знал.
Родные

- *Ворота, заборы, ковка, решётки, двери, теплицы, металлоконструкции. Т. 8-912-805-21-06.
- *Сварка. Ремонт теплиц. Т. 8-904-801-17-72.
- *Кровли. Кровельные работы. Недорого. Т. 8-951-461-50-34.
- *Кровельные работы. Монтаж сайдинга. Т. 8-912-805-46-35.
- *Летние бани на сваях. Дёшево. Т.: 8-919-117-60-50.
- *Металлические балконы. Решётки. Двери. Теплицы. Металлоконструкции. Т.: 8-912-805-27-10, 8-951-805-87-77, 45-27-10.
- *Двери, решётки, ворота, навесы. Т. 8-900-072-85-98.
- ***Покрытие и ремонт старых теплиц. Т.: 8-951-461-50-34, 43-19-21.**
- ***Теплицы усиленные. Доступно. Т. 8-950-736-45-30, 43-30-86.**
- *Теплицы из поликарбоната. Т. 45-09-80.
- Покрытие теплиц поликарбонатом. Т. 45-40-50.
- ***Теплицы. Дёшево. Т. 8-961-576-00-38.**
- *Окна пластиковые. Остекление балконов. Откосы. Ремонт окон. Т. 8-906-851-50-99.
- *Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-03-49.
- *Установка замков. Вскрытие, гарантия. Т. 43-35-34.
- *Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-07-65.
- *Сантехмонтаж. Канализация. Разводка. Гарантия. Скидки пенсионерам. Т.: 45-00-21, 28-99-49.
- *Прочистка канализации. Т. 28-01-05.
- ***Водомеры. Сантехработы. Т. 8-906-854-79-79.**
- *Сантехник. Т. 45-20-95.
- *Сантехмастер. Т. 43-05-41.
- ***Домашний мастер. Любая мужская работа по дому. Т. 8-982-317-42-17.**
- *ООО «Спец». Линолеум. Ламинат. Замена пола. Малярные работы. Кафель и т. д. Т. 8-908-703-90-88.

- ***Натяжные потолки. Т. 43-40-65.**
- *Натяжные потолки. Т. 8-912-790-74-02.
- *Монтаж пластиковых панелей. Т. 43-49-07.
- *Домашний мастер. Т. 8-951-441-43-13.
- *Домашний мастер. Т. 8-906-871-06-17.
- *Перетяжка мебели. Быстро. Дёшево. Качественно. Т. 8-908-579-65-44.
- *Кухни, шкафы. Т. 43-15-87.
- *Электрик. Т. 8-919-333-08-91.
- *Электрик. Ремонт бытовой техники на дому (в т. ч. электроплиты и духовки). Т. 8-951-789-41-80.
- *Электрик квалифицированный. Т.: 8-951-437-93-75, 46-16-10.
- *Электрик. Качественно. Т. 8-951-245-62-06.
- *Электрик. Т. 43-12-05.
- *Электрик. Т. 43-21-08.
- *Электрик. Недорого. Т. 8-904-975-47-35.
- *Электрик, надёжно. Т. 8-900-091-94-84.
- *Ремонт холодильников. Пенсионерам скидки. Т.: 30-17-07, 8-904-803-65-05.
- *«Стинол». Ремонт любых холодильников. Гарантия. Т.: 44-94-51, 8-904-819-24-51.
- *Ремонт холодильников и «Стинол». Пенсионерам скидка. Гарантия. Т.: 43-11-56, 8-908-588-70-96.
- *Ремонт холодильников. Гарантия год. Т. 45-26-10.
- ***Ремонт холодильников и «Атлант». Т. 43-61-34.**
- *«Рембытхолд». Пенсионерам скидка. Т. 28-04-81.
- *Ремонт телевизоров. Гарантия. Скидки. Т.: 23-99-09, 8-904-800-59-77.
- *Ремонт телевизоров. Гарантия. Т.: 45-05-24, 8-909-096-60-27.
- *Ремонт телевизоров. Гарантия. Т. 45-70-10.
- *Ремонт телевизоров. Гарантия. Вызов бесплатно. Т. 45-53-95.

- *Антенны! Ремонт. Т. 8-951-810-10-55.
- *Телеантенны! Пенсионерам скидки. Т. 44-03-75.
- *Триколор ТВ, обмен. Пр. Ленина, 104. Т.: 46-10-10, 299-000.
- ***Компьютерщик Евгений. Т. 8-982-288-42-86.**
- *Ремонт холодильников, стиральных машин. Т.: 22-54-65, 8-950-732-6635.
- *Ремонт холодильников и стиральных машин. Т.: 43-42-87, 8-951-456-5115.
- *Ремонт стиральных машин и холодильников. Т.: 31-90-80, 8-963-097-3954.
- *Ремонт стиральных машин и холодильников. Т. 8-904-975-6150, 8-900-081-0191.
- *«РемТехСервис» – ремонт стиральных машин, холодильников, водонагревателей и др. бытовой техники. Т.: 43-80-15, 8-964-249-28-22.
- *Ремонт любых стиральных машин. Пенсионерам скидки. Выезд Бесплатно. Т. 8-9000-72-84-47.
- *«Мастер-Техно». Ремонт стиральных машин, холодильников. Т.: 8-968-120-21-10, 45-55-24.
- *Ремонт любых стиральных машин. Пенсионерам скидки. Гарантия на работу. Т. 8-906-871-65-45.
- *Оперативно, ежедневно, «ГАЗели» высокие, длинные, обычные. Переезды. Грузчики. Т.: 43-10-90, 8-908-811-03-03.
- ***«ГАЗели», грузчики в любое время. Т. 46-03-82.**
- *«ГАЗели», грузчики. Город, межгород, переезды. Т.: 30-94-19, 8-963-476-84-38.
- *Грузчики – 150 р. «ГАЗель» – недорого. Т. 8-950-745-40-19.
- *«ГАЗель» недорого. Т.: 43-01-11, 8-908-064-53-53.
- *Грузоперевозки, трезвые грузчики. Т. 8-951-439-61-51.
- *«ГАЗель», 180 р. грузчики. Т. 8-906-872-21-91.
- *«ГАЗели». Грузчики. Т. 8-951-44-97-224.

ОКНА
ЖАЛЮЗИ
44-00-32
пр. К. Маркса, 104

Изготовление
ТЕПЛИЦ
от 12500 р.
45-68-66, 59-03-70,
49-01-46.

Память жива
22 марта исполнился год, как ушла из жизни **АЛЕНКИНА** Людмила Михайловна.
Светлая ей память. Помним, любим, скорбим. Помяните её вместе с нами.
Муж, родные и близкие

Память жива
22 марта – 15 лет, как ушёл из жизни **МЕЛЬНИЧЕНКО** Николай Николаевич, добрейшей души человек.
Нам так его не хватает. Вернуть невозможно, забить не в силах. Любим, скорбим.
Жена, сын, внуки, сестра, племянники, друзья

- *«ГАЗель», грузчики. Т. 45-35-02.
- *«ГАЗели», гр. Т. 8-912-806-00-33.
- *«ГАЗель». Т. 8-906-899-42-21.
- *Грузоперевозки. Профессиональные «ГАЗели» и грузчики. Т. 8-951-124-71-10.
- *Грузоперевозки. Профессионально. Т. 8-908-587-92-33.
- *Грузоперевозки. «ГАЗели». Переезды. Грузчики. Т. 45-61-80.
- *«ГАЗель». Т. 8-912-805-31-32.
- *Манипулятор. Т. 8-902-604-66-33.
- ***Реставрация ванн. Т. 8-912-805-07-36.**
- Требуются**
- *Вахтер. Т. 8-908-062-70-50.
- *Вечерний администратор. Т. 8-912-403-42-18.
- *Комплектовщик на полдня. Т. 8-900-026-76-49.
- *Бизнес-партнер. Т. 8-919-401-50-64.
- *Сторож в офис. 18000 р. Т. 8-961-575-94-12.
- *Диспетчер. Т. 8-909-749-39-91.
- *Пекарь-кондитер, кухонный работник. Т. 8-908-587-59-99.
- *Электрогазосварщики, монтажники, слесари-ремонтники. Т.: 45-53-25, 46-05-00.
- *На вахту: водители (С, Е), бетонщики, монтажники, кузнецы, слесари МСР и МК, сварщики, электро-монтажники, токари, фрезеровщики, наладчики ЧПУ, сверловщики. З/п 45-80. Проживание, спецодежда – бесплатно. Т. 8-919-313-96-76 (Наталья).
- *Водители в такси. А/м в аренду. Т. 43-16-43.
- *Грузчики. Т.: 49-01-46, 49-01-47.
- *Уборщики (цы) в «Магнит». Т. 8-952-509-39-22.
- *Работа до 20000 р. Т. 8-982-311-04-93.
- *Администратор до 25000 р. Т. 8-908-587-35-48.
- *Оператор на телефон. Т. 43-48-73.



Труженицу тыла Нину Ивановну БОРОДИНСКУЮ – с днём рождения!

Желаем здоровья, внимания родных и близких.

Администрация, цеховой комитет паросилового цеха

Труженицу тыла Анну Егоровну СОКОЛОВУ – с юбилеем!

Благодарим за доблестный труд, желаем крепкого здоровья, активного долголетия, благополучия, уважения и заботы близких на многие годы.

Пенсионеров сортового, ПШЦ, обжимного и прокатного цеха 9:

Людмилу Петровну ДЕМИНУ, Иду Абрамовну КРИВОРУЧКО, Николая Трофимовича ПАХОМОВА, Григория Давыдовича ЦВЫКА, Нину Васильевну НИКИТИНУ, Нину Степановну САЖКО, Валерия Александровича ТЕРЕХИНА, Олега Александровича АФНАСЬЕВА, Владимира Михайловича ДЕРИГЛАЗОВА, Анатолия Степановича КОЛЕСНИКОВА, Валентина Григорьевича СЕРГИЕНКО, Елизавету Ильиничну АРХИПОВУ, Олега Андреевича ДЕЙНЕКО, Валентину Васильевну КРОЛЬ, Александра Федоровича КРЮКОВА, Николая Ефимовича ПАРФЕНОВА, Анатолия Георгиевича ФИЛИППОВА, Ольгу Петровну ШАТИЛОВУ, Геннадия Дмитриевича ГОРБУНОВА, Владимира Дмитриевича ЛЕГЕНЬКО, Юрия Николаевича МОШКИНА, Вячеслава Георгиевича ОВЧИННИКОВА, Петра Васильевича КАЛЯКИНА, Рагита Каюмовича КАЮМОВА, Федора Максимовича КУРИЛО, Валентину Федоровну МАЛЫШЕВУ, Гульсум Мухамедовну САЛИХОВУ, Ивана Прокофьевича СЕМИСИНОВА, Софью Константиновну КРАСТИНУ, Валентину Михайловну КРЫМОВУ, Анатолия Александровича СОТНИКОВА, Леонида Савельевича ТЕРЕНТЬЕВА, Виктора Ивановича ХЛУДНЕВА, Степана Петровича ШЕРСТОБИТОВА.

Желаем здоровья, благополучия, счастья и удачи.

Администрация, профком, совет ветеранов сортового цеха

Не принесли газету «Магнитогорский металл» ВОВРЕМЯ? ☎ 39-60-87



Сергея Алексеевича БОЯРКИНА, Алексея Иосифовича БРЖЕЗИЦКОГО, Константина Геннадьевича БУРОВА, Виктора Николаевича ГАВРИЛОВА, Николая Яковлевича ГРИШИНА, Александра Николаевича ДУЛОВА, Веру Николаевну ЕРМАКОВУ, Лидию Афанасьевну ИВАНОВУ, Александра Андреевича ИЛЬИНА, Николая Леонидовича КИРЕЕВА, Валентину Ивановну КАПУСТИНУ, Игоря Григорьевича КИРЬЯНОВА, Вячеслава Петровича КИТАЕВА, Василия Александровича КОМЛЕВА, Геннадия Ивановича КРАСНОПЕРОВА, Анну Петровну КОЛЮБАЕВУ, Виктора Ильича ЛОПАТИНА, Владимира Михайловича ЛУНЁВА, Василия Михайловича МАЛЫЦЕВА, Владимира Федоровича МИРОНОВА, Веру Николаевну НИКИТИНУ, Николая Ивановича ПЕТРАШОВА, Леонида Ивановича ПИЩАНСКОГО, Сергея Сергеевича ПОГОРЕЛОВА, Светлану Георгиевну ПЫХТИНУ, Алексея Ивановича САБАКАРЯ, Нину Михайловну САЯПИНУ, Александра Павловича ТАЛОВА, Римму Рагитовну ТИМУРШИНУ, Алевтину Михайловну ФИЛОСОФЕНКО, Татьяну Семёновну ФОМИЧЕВУ, Анатолия Егоровича ХАНИНА, Александра Григорьевича ШОКИНА – с днём рождения!

Желаем крепкого здоровья, счастья и благополучия на долгие годы.

Администрация, профком и совет ветеранов ЛПЦ-3 (ПМП) ПАО «ММК»

Николая Ивановича ЗИНИНА, Алексея Михайловича ИВАНОВА, Владимира Андреевича ЛАРИНА, Светлану Алексеевну ЛОСЕВУ, Алексея Александровича МАЛАХОВА, Валентину Ивановну МАТВЕЕВУ, Нину Тихоновну МАСЛАКОВУ, Михаила Александровича ПАВЛОВА, Алексея Сергеевича САМОЙЛОВА, Людмилу Филипповну СМЕРНОВУ, Раилу ХАЛИЛОВУ – с юбилеем!

Желаем крепкого здоровья, семейного счастья, удачи и добра.

Администрация, профком и совет ветеранов ЛПЦ-3 (ПМП) ПАО «ММК»

Труженика тыла, ветерана труда РФ – Алексея Михайловича ИВАНОВА – с 90-летием!
Желаем крепкого здоровья, оптимизма и семейного благополучия.

Администрация, профком и совет ветеранов ЛПЦ-3 (ПМП) ПАО «ММК»

Посадки

Внимание- картофель!

В последнее время многие магнитогорцы, даже те, которые без большой теплоты вспоминают поездки в детстве и юности «на картошку», начинают сами сажать картофель – «стратегический» и самый ходовой овощ.

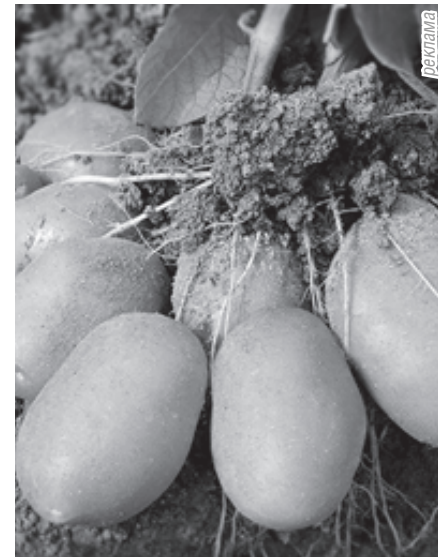
Одного желания вырастить всё же мало, ведь выращивание картофеля очень трудозатратное, и на выходе хотелось бы получить урожай с большой буквы, который обеспечит всю семью на зиму и весну, а не собрать столько же, сколько и посадил, а то и меньше. Специально для любимых магнитогорских садоводов и огородников **садовая фирма «Виктория»** приготовила настоящие шедевры современного картофелеводства. Рады представить вам хиты продаж 2018 года – сорта картофеля «Голубизна» и «Романо»!

Сорт «Голубизна» стал притчей во языцех – молва о нем разносилась по всему городу даже без рекламы, в прошлом году нас буквально завалили просьбами включить этот сорт в продажу. А все дело в его **уникальных** достоинствах! Во-первых, ему нипочем похолодания и засуха. Во-вторых, он сверхустойчив к вирусным заболева-

ниям картофеля, фитофторозу, гнили, парше. В-третьих, он отличается выдающимися урожаями и хранится до следующего урожая. Но самое главное – это, возможно, **самый вкусный картофель**, который вы попробуете! Почувствуйте себя гурманом, готовя из этого сорта пюре, просто отваривая или запекая в мундире. Нежная мякоть очень приятна на вкус и не темнеет при варке. **Мы гарантируем вам и вашей семье подлинное удовольствие от знакомства с этим удивительным сортом российской селекции, не пожалеете!**

Второй сорт, который непременно должен быть на вашей участке, – это восхитительный «Романо», невероятная удача голландских селекционеров. Голландские сорта ценят за стабильный, предсказуемый урожай. «Романо» – один из лучших среднеранних сортов, ценится за высокую урожайность, универсальность (подходит для любых блюд) и красивый внешний вид клубней. «Романо» **спокойно переносит жару и засуху**. Из него легко приготовить нежное пюре – картофель хорошо разваривается и не оставляет комочков в пюре. Ну а лежкость у него, пожалуй, лучшая, среди всех сортов.

Приходите за посадочным материалом картофеля в **садовую фирму «Виктория»**, и вы будете испытывать гордость за свой урожай. Немаловажно, мы продаем **исключительно оздоровленные мини-клубни картофеля репродукции суперэлита**, а это значит, что вы гарантированно получите чистый картофель, лишенный какой бы то ни было заразы!



Спрашивайте во всех магазинах и садовых центрах «Виктория».



**Комсомольская, 77 • Труда, 22
Грязнова, 1 • Калмыкова, 16 • Зеленая, 12**

22 МАРТА 12.00
ЧИР СПОРТ

23 МАРТА 9.00
ХАБИБИ

22-25 МАРТА / ДС им. РОМАЗАНА
УЛИЦА ГОРЯЩИХ ФОНАРЕЙ

24-25 МАРТА 9.00
СТИЛЬНОЙ ХОРЕОГРАФИИ

24 МАРТА 19.00
АРГЕНТИНСКОЕ ТАНГО

24 МАРТА 20.00
LADY STYLE DANCE

КРАСА МАГНИТКИ 2018

23 марта
в 18.00

Цена билета от 200 до 350 р.

6+

КРАСА МАГНИТКИ 2018

ЕДИНАЯ РОССИЯ

ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ МЕТАЛЛУРГОВ им. Серго Орджоникидзе

Частные объявления. Рубрики «Услуги», «Требуются» на стр. 13

Продам

- *Или сдам: дом (ул. Большевикская), газ, вода, канализация. Т. 8-967-868-84-38.
- *Шпалы строительные. Т. 29-00-37.
- *Песок, щебень, отсев, ПГС, дрова, от 1 до 30 т. Т. 8-951-249-86-05.
- *Срочно: стенку, трельяж, диван. Т. 8-903-507-13-79.
- *Дрова, горбыль, опилки. Т. 43-33-99.
- *Дрова. Т. 8-909-095-45-63.
- *Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.
- *Дрова. Т. 8-951-466-61-02.
- *Доска, брус, вагонка. Т. 8-904-973-41-43.
- *Дрова, песок, щебень, скала, уголь. Т. 8-951-464-79-97.

Куплю

- *Жилье. Т. 8-982-304-94-44.

- *Автовыкуп. Дорого. Т. 8 (3519) 464-555.
- *Ноутбуки, ЖК-телевизоры, электронинструмент и другую технику. Т. 43-22-22.
- *Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.
- *Ванну, холодильник, машинку. Т. 43-09-30.
- *Подшипники. Т. 8-906-101-40-60.
- *Автовыкуп. Т. 8-951-817-13-99.
- *Неисправную микроволновку. Т. 8-906-898-06-96.
- *Телевизоры, компьютерную, цифровую технику. Т. 8-909-092-21-72.

Сдам

- *Или продам: 2-к. квартиру (р-н «Юности»). Т. 8-967-868-84-38.
- *Часы, ночь. Т. 8-906-871-17-83.
- *Срочно – жилье пенсионерке, недорого. Т. 22-46-45.
- *Посуточно. Т. 8-951-444-64-86.

- *Жилье. Т. 8-964-247-60-22.
 - *Часы. Т. 8-900-064-90-94.
- Сниму**
- *Квартиру. Т. 49-67-77.
 - *Жилье. Т. 8-964-247-60-22.
 - *Жилье. Т. 26-44-77.

Разное

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

Требуются

*Предприятию на постоянную работу: водитель автобетоносмесителя; водитель автомобиля самосвал; машинист погрузчика экскаватора New-Holland; водитель автоманипулятора. Заработная плата выплачивается своевременно, два раза в месяц. Оформление по ТК РФ. График работы: пятидневка, с 8.00 до 17.00. Работа на территории г. Магнитогорска. Телефоны для связи: 8-902-892-33-33 (Сергей Викторович), 58-03-01.

Питание с пользой

Диета для красивой кожи

Весна – время любви и вдохновения, время переодеться в лёгкое и яркое...

Весной прекрасным дамам особенно хочется выглядеть безупречно. И один из главных секретов красоты – безупречная кожа. Но, как ни досадно, весной она особенно уязвима – авитаминоз, перепады температуры, ветра... Как же быть? Подобрать правильный уход – половина дела. А вторая половина – правильное питание, способствующее здоровью кожи.

Продукты, которые мы употребляем в пищу, влияют на состояние и цвет кожи, и в первую очередь кожи лица – одни блюда способны улучшать её тон, другие же, напротив, ухудшают состояние эпидермы. Именно поэтому голливудские актрисы придерживаются строгих правил в питании, предписанных личным диетологом.

Но иметь красивую и ухоженную кожу – желание каждой женщины, неважно, звезда киноэкрана она или многодетная домохозяйка. А дорогих кремов и здорового сна недостаточно для персикового личика. Каким продуктам отдать предпочтение, а каких избегать?

Белый список

Морепродукты и рыба помогают коже оставаться гладкой, чистой и молодой. Жирные кислоты, содержащиеся в рыбе, поддерживают оптимальный уровень влаги в коже, препятствуя сухости и старению.

Цинк, которым богаты жирные сорта рыб и особенно устрицы, влияет на синтез коллагена и обновление кожного покрова, замедляет процесс старения. Кроме того, цинк способен препятствовать воспалению и подавлять активность сальных желез, наиболее часто являющихся причиной угревой сыпи.

Морские водоросли – кладезь витаминов и полезных веществ, в том числе ретинола и йода, необхо-

димых для сохранения молодости кожи.

Цитрусовые почитаемы не только диетологами, но и косметологами – за свою способность стимулировать выработку коллагена. Достаточное количество витамина С в рационе – залог замедленного образования морщин и старения кожи. Витамин С – сильный антиоксидант, нейтрализующий действие окружающей среды. А ещё соки цитрусовых помогают избавиться от пигментных пятен, отбелить кожу лица и выровнять её цвет.

Зелёные листовые и оранжевые овощи богаты витамином А, а от него зависит не только зрение – кожа также требует большого количества этого элемента. Морковь, шпинат и другие листовые зелёные овощи – надёжные помощники в борьбе за молодость и красивый тон кожи лица. Витамин А считается эффективным антиоксидантом, способным предотвращать воспа-

Орехи – поистине кладовая ценных элементов – аминокислот, жирных кислот, минералов и витаминов. Одним из наиболее ценных для кожи по праву считается витамин Е, содержащийся в большом количестве в фундуке и миндале – он защищает кожу от ультрафиолета, поддерживает правильный уровень влажности и придает тону лица особую свежесть.

Орехи содержат селен, благотворно влияющий на состояние кожи и её цвет. Чистое и сияющее личико – эффект, которого можно достичь, если включить в ежедневный рацион разные виды орехов. Так, арахис богат цинком – именно этот элемент регулирует жирность кожи и влияет на процессы её обновления.

Цельнозерновые ценятся за сильные антиоксидантные свойства и наличие витаминов. Высокое содержание клетчатки, участвующей в нормализации микрофлоры кишечника, скажется на вашем внешнем виде – красота кожи лица очень зависит от здоровья нашего желудка. Витамины группы В

предотвращают раздражения кожи и высыпания. Полезные вещества, комплексно содержащиеся в цельнозерновых продуктах, поддерживают оптимальный уровень влажности кожи и обеспечивают чистоту лица.

Пророщенные зёрна – продукт здорового питания. О пользе волшебных зернышек ходят легенды, и не зря: в пророщенной чечевице витамина С в сто раз больше, чем в обычном зерне. А пророщенная пшеница содержит витамина Е в 50 раз больше, а витамина В6 – в десять раз больше, чем обычные зёрна. Эти продукты омолаживают кожу, благотворно влияют на её структуру.

Кисломолочные продукты улучшают работу кишечника, что приводит к незамедлительному улучшению состояния кожи. Живой йогурт и другие кисломолочные продукты без добавок как наружно, так и при приеме внутрь способны осветлять тон лица и обновлять клетки кожи. Маски из творога смягчают, увлажняют и освежают кожу.

Мясо и печень животных – прекрасный продукт для идеальной кожи. Помните, что мясо – источник белка и железа – позволяет коже оставаться эластичной и всегда иметь здоровый сияющий вид. Если в рационе отсутствует мясо и его дефицит ничем не восполняется, кожа лица становится тусклой и быстро стареет. А печень богата витамином А. Дефицит витамина А можно распознать по сухой и шелушащейся коже, мелким морщинкам и неровному цвету лица. Ещё один интересный факт: витамин А служит активатором загара, стимулируя выработку меланина.

Зелёный чай – сильный антиоксидант – противостоит окислительным процессам, происходящим

в организме, благодаря чему препятствует преждевременному старению кожи, освежает цвет лица.

Растительные масла – эликсиры молодости и красоты. Оливковое масло богато незаменимыми жирными кислотами Омега-3 и Омега-6, которые способствуют естественному и умеренному самоувлажнению кожи. Абрикосовое и облепиховое помогут избежать высыпаний на коже. Льняное, пшеничное и кокосовое масла омолаживают, заживляют, содержат много полезных веществ.

Шоколад полезен, но только натуральный, высококачественный, без добавок и наполнителей. Какао-масло, а точнее, содержащиеся в нем флавоноиды способствуют улучшению кровоснабжения, выравнивают текстуру и тон лица, регулируют степень увлажнённости кожи, предотвращая сухость и шелушение. Кроме того, любительницы натурального шоколада могут похвастаться устойчивостью кожи лица к вредному ультрафиолету.

Чёрный список

Есть продукты, злоупотребление которыми вредит здоровью кожи.

Сладкое приводит к воспалительным процессам и множественным акне, кожа постепенно тускнеет и становится жирной. Наиболее полезным из сладостей считается мёд, но и его следует употреблять в умеренных количествах.

Консервированные продукты и маринады – овощи, фрукты, мясные и рыбные – содержат уксус, большое количество соли и сахара, всевозможные пищевые добавки Е-шки и могут вызвать аллергические реакции, шелушение кожи.

Во многом это касается и полуфабрикатов.

Копчёности и колбасные изделия содержат большое количество соли и специй, множество консервантов и стабилизаторов, красителей, загустителей, искусственных ароматизаторов и могут вызвать проблемы не только раннего старения кожи, дряблость и морщины, но и заболевания желудочно-кишечного тракта и нарушения обмена веществ.

Фастфуд славится калорийностью, а ещё и высоким содержанием Е-шек, далеко не всегда полезных для организма. Именно они заставляют кожу преждевременно стареть и выглядеть уставшей.

Снеки, сухарики, чипсы и другие сухие перекусы из магазина содержат не только огромное количество соли, но нередко приготовлены на просроченном масле или жире.

Лук и чеснок при чрезмерном употреблении в пищу могут привести к покраснениям кожи и расширению сосудов.

Белый хлеб, продаваемый в магазинах, чаще других видов хлебобучочных изделий содержит сахар, вредные пищевые добавки, искусственные разрыхлители, способные вызвать аллергию в виде высыпаний на коже.

Чёрный чай и кофе при чрезмерном их употреблении вредят коже: цвет становится нездоровым, желтоватым, появляются ранние морщины.

Алкоголь и различные энергетики не только вредят внутренним органам, но и негативно влияют на кожу – она становится дряблой, обретает нездоровый цвет, быстро стареет.

Рецепты

Блюда с сельдереем



Корнеплоды сельдерея содержат много клетчатки, что делает их незаменимым продуктом в диетах для похудения

Сельдерей признан диетическим продуктом, к тому же весьма полезным для организма.

Подробнее узнать о его уникальных качествах можно из предыду-

щего выпуска тематической полосы «Кушайте на здоровье», опубликованной в «ММ» в четверг, 15 марта. А сегодня предлагаем вниманию наших читателей рецепты с сельдереем.

Корнеплод сельдерея используют

не только в сыром виде. Его можно тушить, варить и запекать с овощами. Если в сыром виде сельдерей не подходит для питания людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, то тепловая обработка сельдерея позволяет употреблять овощ этой категории больных.

Овощное рагу с куриным филе

Ингредиенты: куриное филе – 200 г, корнеплод сельдерея – 1 шт., морковь – 1 шт., кабачок – 1 шт., тыква – 100 г, помидор – 2 шт., пекинская капуста – 200 г, растительное масло, чёрный перец, соль, зелень.

Приготовление. Куриное филе порезать кубиками и слегка обжарить в растительном масле. Все овощи помыть и порезать крупными кубиками. Овощное ассорти посолить, поперчить и полить растительным маслом.

Огнеупорное блюдо смазать растительным маслом и выложить перемешанные овощи. Овощное рагу запекать при 180 градусах ми-

нут 40 до полной готовности. Перед подачей на стол обильно посыпать зеленью.

Суп-пюре с томатным соком

Первые блюда из стеблей сельдерея легко усваиваются, сжигают жиры и помогают в борьбе с лишним весом. Ежедневно съедая тарелку супа-пюре из сельдерея в течение двух недель, можно потерять до семи килограммов веса.

Ингредиенты: черешки сельдерея с листьями – 3 шт., морковь – 1 шт., капуста – 200 г., сладкий перец – 1 шт., луковица – 1 шт., зелёная стручковая фасоль – 100 г, томатный сок – 1,5 л, вода – 200 мл, соль.

Приготовление. Овощи помыть и порезать на кусочки. В кипящую смесь томатного сока и воды опустить овощи. Довести до кипения, посолить и варить до готовности минут 20 на небольшом огне. Суп желательно поместить в блендер и взбить до пюреобразного состояния.

Котлеты для похудения

Корнеплоды сельдерея содержат много клетчатки, что делает их незаменимым продуктом в диетах для похудения. Из корней сельдерея можно готовить вкусные и полезные котлеты.

Ингредиенты: корнеплод сельдерея – 1 шт., рис – половина стакана, яйцо – 1 шт., лук – 1 шт., растительное масло, соль, перец чёрный, панировочные сухари, укроп.

Приготовление. Отварить рис до готовности. Лук порезать кубиками и обжарить в масле. Сельдерей натереть на крупной тёрке, добавить к луку. Смесь продолжать обжаривать до мягкости.

Охлаждённый рис смешать с сельдереем и луком, добавить яйцо, перец, соль, порезанный укроп и вымешать фарш.

Сформировать котлеты круглой формы, обвалять в панировочных сухарях. Котлеты обжарить в подсолнечном масле до легкого зарумянивания.

Приятного аппетита!

