



## ХРОНОМЕТР

## Лидерские очки

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ Магнитогорского металлургического комбината Виктор Рашиков удерживает лидерские позиции, оставаясь в числе лучших лобистов России.

Ежемесячно их определяет Агентство экономических новостей, проводя регулярные исследования по заказу «Независимой газеты». По итогам февраля 2007 года деятельность Виктора Рашикова, направленная на добиривание проектов, отражающих интересы ОАО «ММК», снова признана эффективной. По мнению экспертов, он набрал очки за счет активности, связанной с подготовкой к публичному размещению акций и успешными финансовыми показателями компании.

## Семнадцать вопросов

ЗАВГРА состоялся очередное заседание городского Собрания депутатов.

В повестке дня семнадцать вопросов. Депутаты подведут итоги социально-экономического развития города за 2006 год. Будут внесены изменения в Положение о финансировании бесплатной медицинской помощи, предоставляемой населению города за счет средств местного бюджета. Претерпят изменения и городская целевая программа развития службы «Скорой медицинской помощи».

Депутаты также внесут изменения в городскую целевую программу «О мерах социальной помощи отдельным категориям граждан, проживающих на территории Магнитогорска, и общественным организациям на 2007–2010 годы».

## Судейское перо

ОБОЗРЕВАТЕЛЬ ГАЗЕТЫ «МАГНИТОГОРСКИЙ МЕТАЛЛ» Ирина Короткx стала лауреатом областного конкурса на лучший материал о деятельности судов и органов судейского сообщества.

Как сообщила руководитель пресс-службы областного суда Елена Верига, на конкурс поступило более трех тысяч работ от журналистов из всех городов и районов области. По мнению председателя совета судей Челябинской области М. Кузнецовой, конкурсные материалы Ирины Короткx отличаются высоким профессиональным уровнем. Они формируют уважительное отношение к суду и судьям, разъясняют цели и задачи судебной реформы.

Мы поздравляем нашу коллегу с заслуженной победой и желаем ей новых творческих успехов.

## ВНИМАНИЮ ИЗБИРАТЕЛЕЙ!

28 марта с 14.00 до 18.00 в общественной приемной депутата Законодательного собрания Челябинской области Алексея ГУЩИНА (пр. Пушкина, 19, Дворец культуры и техники ОАО «ММК») прием избирателей будут помощники депутата.

Предварительная запись по телефону 24-82-98.

## ВНИМАНИЮ ИЗБИРАТЕЛЕЙ!

28 марта с 14.00 до 18.00 в общественной приемной депутата Законодательного собрания Челябинской области Сергея ШЕПИЛОВА (пр. Пушкина, 19, Дворец культуры и техники ОАО «ММК») прием избирателей будут помощники депутата.

Предварительная запись по телефону 24-82-98.

## СЕМЬ БЛЮД НА БУКВУ «С»

Город отметил Новый год по древнему восточному календарю

ПОГОДКА В МИНУЩЕЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ выдалась самая ни на есть праздничная, подходящая.

Смотря, конечно, что праздновать. Если, скажем, день любовной поэзии – побольше бы солнца не помешало. Если, напротив, день суровых будней коммунальщика – следовало бы слякоть усугубить. А вот для Навруза – самое то! Потому что по восточному календарю Навруз – не только Новый год, но и встреча весны, торжество обновления. И вот здесь-то погода наглядно показала, как зима переходит в весну, как все старое сначала пугает холодом и ветрами, а потом тает и утекает с ручьями. И несет новый день. А на многих восточных языках «новый день» есть «навруз».

Около трех тысяч лет Навруз празднуют 21 марта, когда день сравнивается с ночью, а затем перебираются ее, знаменуя победу света и тепла. Но нам, россиянам, на впервые переносят публичные торжества с будней на выходные. А торжества на Центральной городской ярмарке, по инициативе директора Сергея Курносова и его команды ставшей «дружбы народов национальным оплотом», были как раз публичными.

– Навруз – это праздник, который отмечается в южных регионах Азии, в частности в Таджикистане, – сказал Сергей Курносов. – Я считаю, что, оставляя родину, не стоит оставлять свои традиции, потому сегодня именно здесь, на ярмарке, где работают выходцы из Таджикистана, мы решили организовать этот праздник. Я с большим уважением отношусь к традициям разных народов и рад, что праздник собрал столько горожан.

– Мы живем дружно, уважаем друг друга и все народы, – сказал представитель таджикской диаспоры на ЦГЯ Асатулло Махмудов.

– Киргиз может торговаться узбек, узбек – таджик,

значения не имеет. Навруз – наш общий праздник. Проводя его, хотим показать, что мы нормальные люди, которые приехали не продавать товар, забрать деньги и уехать. Мы читим традиции, в том числе и славянские: умеем радоваться, занимаемся спортом, у нас богатое культурное наследие. Очень благодарны магнитогорцам за то, что тепло нас принимают, позволяют свободно выражать в своем современном и красивом городе. Надеюсь, что этим



Они живут дружно, уважают друг друга и все народы

праздник доставим горожанам радость. И мы говорим: «здравствуй, новый день, здравствуй, весна, спасибо, Магнитогорск!»

В сказанным было легко убедиться. Ты мог обратиться к любому специалисту по Востоку, и тебе искренне и доброжелательно разъяснят ту или иную премудрость. Так, например, я узнал, что в национальной таджик-

ской борьбе гуштингири запрещены захваты ног. В остальном же борьба как борьба: клади соперника на лопатки, и все дела. Другое дело, что соревнования открывались необычно – поединком двух почтенных стариков с седыми бородами, которые, готовясь к захвату, очень красиво водили по воздуху руками и все время.. улыбались! За что, видимо, оба

были объявлены победителями совсем молодой парнишка лет двадцати. И как-то сразу дохнуло веками из-за его спини...

Таким же манером – вопросами к близстоящим – узнал, что дугору – инструменту, под который трое солидных мужчин прямо в толпе, без всякой сцены, пели непонятные, но очень мелодичные песни, – ни много ни мало полторы тысячи лет! А

утвержал это со знанием дела совсем молодой парнишка лет двадцати. И как-то сразу дохнуло веками из-за его спини...

Тут же носились туда-сюда малыши с петухами в руках. Остановил одного:

– Зачем петухи?

Видимо, не рассыпав и не репутав «зачем» и «почем», он сказал:

– Они не продаются. Они будут драться!

– А это специальные, бойцовские петухи?

– Нет, домашние.

– А если домашние – вдруг они не захотят драться?

– Как не захотят, слушай? Сегодня праздник! Будут!

Представитель таджикской диаспоры в Доме дружбы народов Абдували Султонов рассказал, что еще в Навруз проводится бузкаши – соревнования на лошадях, участники которых должны на полном скаку уложить тушу козла в специальную имя, своеобразную мишень. К сожалению, воочию увидеть это не удалось – у джигитов под рукой не оказалось скакунов. Может быть, на следующий год?

Здесь же, в импровизированных палатках, были выставлены напоказ национальные одежды и яства. Среди последних на праздничном новогоднем столе обязательны семь блюд, названия которых начинаются на «с», например суманак – блюдо из проросших зерен пшеницы. Кстати, Навруз зародился давным-давно, одновременно с появлением земледельческого календаря – с этого дня начинали посев. Все логично: новый день, новый год, новый урожай.

Сцена, с которой говорили теплые слова организаторов праздника, представители городской администрации и разных народов, тоже не пустовала – на ней выступали танцы, музыканты, певцы. О связи времен, смешении традиций, нравов подумалось во время выступления трио кураистов, игравших на инструменте вроде флейты. Сначала они без всякого сопровождения так дули в свои дудки, что от их бахромистого звука повеяло седой древностью. Но подключились другие инструменты, и музыка стала совсем современной – местами даже напоминала рок-н-ролл. И серьезно, задумчиво, но одобрительно смотрели на сцену древние поэты и философы Востока, чьи портреты гордо висели невдалеке. Вот она, эклектика веков.

А погода, наконец, поддалась общему настроению: впервые за весь день вышло солнце. Между прочим, многие народы по дню весеннего равноденствия прогнозировали погоду на лето.

Если в этот день тепло и солнечно, то июнь будет теплым и солнечным. Только по какому дню судить – по 21 марта или по воскресенью, когда Навруз отмечали в Магнитогорске?

ГЕННАДИЙ АМИНОВ.

**Металл** СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ  
охранные предприятия  
**ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ**  
"ПРАВО РОСТВ"  
ПРАВО РОСТВ  
МАГНИТОГОРСКОЕ ВРЕМЕЧКО

## Съел – и порядок. Часть третья

Пришла в Магнитку долгожданная весна. Вот-вот можно будет достать из шкафа легкую одежду – джинсы, юбки, пуловеры, бриджи. Но что случилось? После затяжной, сырой, богатой праздниками зимы джинсы заместили «сели», да и свитер подозрительно плотно облегает живот. Все ясно – пора на диету.

## Красота требует жертв

В последние времена активно обсуждают вопрос, отравлена ли установка на чрезмерную худобу моделей? Когда известная топ-модель погибла от истощения, несколько домов мод и производителей косметики с мировым именем сделали ставку на типажи среднестатистических женщин – дам с формами. Но большинство девушек по-прежнему критически оценивают свои фигуры.

Спору нет, лишний вес затрудняет нормальное функционирование органов и систем: сердцу труднее гонять кровь, печени – бороться с токсинами, почкам – выводить отходы, эндокринным железам – обеспечить организм достаточным количеством гормонов. Но...

показатели индекса массы тела для взрослых 20-25.

Есть еще более простой способ рассчитать идеальную массу тела: из роста, выраженного в сантиметрах, вычесть 100. Например, ваш рост равен 175 сантиметрам. Тогда идеальный вес – около 65 килограммов.

А впрочем, единого стандарта для веса быть не может. У каждого человека свои физиологические особенности, своя конституция, свой образ жизни. Если у вас крепкое здоровье и нет лишнего жира – неважно, отличается ли ваш вес от среднего показателя.

## Недородное здоровое питание

Задумывались ли вы, что не все диеты одинаково полезны?

Ряд быстрого результата многие готовы неделями пить только кефир. И действительно, стремительно худеют. Но резкая потеря веса, как и резкий набор, ведут к проблемам с печенью, а лишние килограммы вернутся, как только с диетой будет покончено.

Голодание лучше осуществлять в стационаре под наблюдением специалистов. Если же оно бессистемное и неоправданное, то приводит к гипотрофии органов, витаминной недостаточности, снижению иммунитета. По словам Дины Куршевой, гастроэнтеролога медико-санитарной части города и комбината, в период поста в гастроэнтерологическом отделении увеличивается количество пациентов с обострением язвенной болезни. Отказ от мяса не проходит даром – организм не может работать без белка. Поэтому если вы исключили из рациона мясные блюда, замените их растительными белками – орехами, соевыми продуктами. А популярная нынче «кремлевская» диета,

наоборот, основана на предпочтении белковых продуктов углеводами. Расчет рискованный: человек худеет за счет увеличения нагрузки на почки, печень и поджелудочную железу.

Суть разделенного питания – употребление белковых продуктов отдельно от углеводных, чтобы избежать взаимной нейтрализации кислот и щелочи, вырабатываемых для переваривания разных видов пищи. На деле организм за тысячу раз привык к смешанному питанию, а разделенное способно нарушить микрофлору пищеварительной системы, вызвать диарею и несварение желудка. Даже так называемая супчиковая диета – жить на низкокалорийных овощных супах в любых количествах – далека от совершенства. Она гарантирует напряженку с белками и обильные вещества, усиливающие выделение желудочного сока. Гастрит в этом случае обеспечен. И все-таки похудеть, работая над рационом, можно и нужно.

## Самообман за деньги

Еще один способ похудеть, основанный на употреблении биологически активных добавок. О действии БАДов рассказывает инструктор школы безопасности «ПРАВО РОСТВ» Константин Кудрявцев:

«Заменители пищи в виде коктейлей содержат разбухающую клетчатку и витамины, снижающие аппетит. Минус в том, что они быстро приедаются, а эффект съесты дает далеко не всегда.

Добавки, подавляющие аппетит, могут вызвать короткий прилив сил, а после – их упадок, физическое и нервное истощение, не исключено и негативное влияние на сердечно-сосудистую систему.

Эффект скандалитов жира, по мнению некоторых диетологов, заметен только

при строгом соблюдении диеты и регулярной физической нагрузке. Другие



возвращают: если не есть жирного и сладкое, то и препараты, мешающие усвоению жиров, не нужны: они могут вызвать раздражение кишечника, повышенное газообразование и диарею.

Важно помнить, что растительная основа препаратов не доказывает их безопасность. Добавки могут содержать пептические вещества, вызывающие привыкание. И еще: если хотите снизить вес за счет жировой ткани, а не за счет воды и кишечного содержимого – задумайтесь, нужна ли вам добавка с содержанием мочегонных и слабительных».

Напоследок примите несколько рекомендаций. Пересмотрите взгляды на питание: чеснок и кока-кола обязательно заявят о себе в будущем и отразятся если не на фигуре, то на здоровье. А еще, вне зависимости от своих пропорций, большие двигайтесь, движение – это жизнь.

ЕВГЕНИЙ НАУМОВ.

## РЕКЛАМА

## ЦЕЛЕБНЫЙ ВОЗДУХ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Современный человек вместе с благами цивилизации получил целый букет bronхолегочных и аллергических заболеваний.

Несколько лет назад учеными разработали уникальный по своей эффективности метод лечения этих заболеваний с помощью спелеоклиматической камеры – метод, позволяющий 85 процентам взрослых пациентов и 95 процентам детей навсегда забыть о мучительных приступах!

Что же происходит с организмом человека, находящегося в спелеокамере?

Воздух спелеокамеры насыщен испарениями солей и отрицательно заряженными аэроионами. Выдыхание этого целебного аэрозоля производится в бронхах и легких эффектом, подобным вытегнианию мусора: из легких удаляются вредные частицы, разжижаются мокрота, усиливается вентиляция, вырабатывается большее количество гормонов, улучшается работа бронхов. А раз бронхи и легкие начинают лучше снабжаться кислородом, нормализуются и обменные процессы, улучшаются состояния центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, снижается артериальное давление, повышается общий тонус организма.