

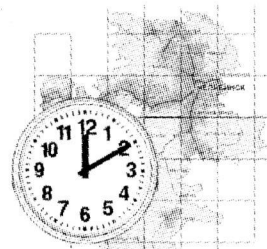
Магнитогорский Металл

Выходит с 5 мая 1935 года
Цена договорная
www.mmgazeta.ru

№ 139 (11487)
6 декабря 2005 года
ВТОРНИК

До выборов
в областной парламент
осталось
19 дней

городская газета



Золотая вершина Лины Палеи

Наша землячка стала чемпионкой мира по версии Всемирной федерации фитнеса

Замечательная победа в Вильнюсе не явилась неожиданностью для Лины. Она шла к ней не один год. Были чемпионаты, когда она оставалась буквально в двух шагах от вершины. Но не отчаивалась: вернувшись домой, еще больше истязала себя на тренировках. И вот, наконец, возвратилась с огромным Кубком и золотой медалью чемпионки мира. В аэропорту ее с букетом цветов встречали муж Андрей и трое сыновей. На следующий день поток поздравлений не прекращался: звонили друзья, родственники, члены фитнес-клуба «Палей-Реформа».

— А уж спортивные руководители города тебя поздравляли обязательно? — задавал, как мне показалось, свой навязчивый вопрос Лина.

— А их мои выступления и раньше не очень интересовали.

— Буквально за неделю до чемпионата мира ты стала чемпионкой России по фитнесу. И в прошлые годы у тебя были отличные результаты. Но вот как ты попала в фитнес, мало кто знает.

— Во всем виноват мой муж. Андрей с молодых лет по сей день истязает себя гирями, гантелями, штангой. В прошлом году даже стал чемпионом России по жиму лежа среди ветеранов. Так вот, когда пожелания Андрюша продолжал посылать тренировочный зал и брал меня с собой. Чтобы не сидеть пару часов, мучаясь от безделья, стала под руководством мужа упражняться на тренажерах и втянувшись... Дошло до того, что тренировалась шесть раз в неделю. А затем была Болгария. Именно там впервые в жизни решила выступить на соревнованиях на открытом чемпионате этой страны по бодибилдингу. Заняла второе место и почувствовала в себе желание стать лучшей. Вернувшись в Магнитку, родила сына и через две недели вновь приступила к тренировкам. Это было не простое для меня время, но желание быть лучшей не покидало меня. Стала выступать в соревнованиях по бодибилдингу по версии IFBB. Но со временем пришло разочарование от, скажем так, нормативов, которые стали преткновениями у женщин в этой федерации. Я не хотела иметь мужеподобные мышцы. Однажды на чемпионате Урала опытный мастер, неоднократ-

ный чемпион мира по бодибилдингу и фитнесу Дмитрий Золин из Озерска предложил мне перейти в федерацию НАББА: «Тебе, с твоей фигурой и подготовкой, сам бог велел выступать в нашей федерации. Не затирай же перекладку». Я и не стала затирай. И уже на первых соревнованиях поняла: это то, что просила душа! Результаты не сразу появились, пришлось даже в течение нескольких месяцев выезжать в Екатеринбург, чтобы под руководством опытных специалистов повышать мастерство. На очередном чемпионате России, хоть и чувствовала, что подготовилась неплохо, в число призеров не попала — не без помощи судей. Но мне удалось уговорить старшего тренера НАББА, чтобы меня взяли в Индию на очередной чемпионат мира за свой счет. В Дели заняла четвертое место и опередила всех остальных россиянок, которые «правили бал» на чемпионате в России. На следующем чемпионате мира в Лондоне выступила хуже. Были причины: параллельно готовилась к защите диплома на факультете психологии МаГУ. В погоне за двумя зайцами пришлось ловить одного — диплом. Затем предложили выступить по версии всемирной федерации фитнеса. Здесь стала чемпионкой России и мира. Вот и все, если коротко.

— Чуть подробнее расскажи о ходе чемпионата мира.

— ВФФ — самая многочисленная международная федерация фитнеса. В Вильнюсе на чемпионат мира приехали более 600 участников. Только в моей номинации выступили 52 участницы. Такого количества соперниц я не встречала ни на одних соревнованиях. Волновалась жутко! Соревнования продолжались с утра и до позднего вечера. За это время прошли предварительный просмотр, полуфинал и финал. Увидев свою фамилию в списках десяти финалистов, зарыдала от радости. А когда вызвали на сцену — вышла я четвертой по списку, у меня руки тряслись как при самой сильнейшей лихорадке. К тому же предстояло выступление под незнакомым мелодию. Только одна мысль была в голове: «Спокойно, Лина, спокойно! Выступи, как можешь и умей». А на итоговом построении и награждении уже не соображала, что говорят, кого награждают. Это от усталости и нервного напряжения. Затем краем уха услышала, что кого-то называют судья-информатор вызывает для получения награды. Посмотре-

ла по сторонам: все стоят! И тут мою туманную голову пронзила радостная мысль: так меня же вызывают! Я — ЧЕМПИОНКА!

— А что дальше?

— Хочу годик отдохнуть, хорошо отоспаться, хорошо поработать в своем фитнес-клубе и, главное, долго-долго побыть со своей семьей, а то я так редко бывала дома. Затем вновь буду выступать в соревнованиях.

— Действительно, а как трое ваших сыновей и муж обходились без мамы?

— Все достаточно просто. Старший и средний вполне самостоятельные. Младшему всего шесть с половиной, но ошесть забот тоже не требует. За все, что произошло и стало возможным, спасибо огромное Андрею. Он меня поддерживал и помогал. Уверена, если бы не он, не было бы у меня ни медали, ни кубков чемпионки мира в России.

— На психологическом факультете МаГУ ты поступила, когда тебе было уже тридцать. Не поздно ли?

— Совсем нет. Диплом психолога — это уже третье мое высшее образование. После школы завершила обучение на художественно-графическом факультете МПГУ, затем заочно получила диплом юриста в Московском институте экономики и права. Между институтами сумела закончить и Санкт-Петербургский колледж бодибилдинга. Так что учиться никогда не поздно. Было бы желание, а оно у меня было.

— Вы с Андреем решили выпустить свой иллюстрированный городской журнал «Будь в Реформе». Это же дорогое удовольствие...

— Мы — фанаты здорового образа жизни и нашего спорта. Понимали, чтобы в нашем деле достичь максимальной отдачи и качества, необходим свой источник информации. Так и пришли к идее издавать свой журнал. Первый номер вышел в октябре, он рассчитан на широкий круг читателей. Его рубрики посвящены не только спорту, но и детям, женщинам и мужчинам, в нем много познавательного. Автор проекта Андрей, я — главный редактор. Все материалы и фотографии — собственного производства. По отзывам поняла, что первый номер комом не получился. В декабре планируем вы-

ход очередного номера. Возможно, он появится в продаже. А что касается вопроса насчет дорогого удовольствия... Да, мы несем личные затраты, но не все на нашем белом свете измеряется деньгами.

— Ваш совет женщинам и мужчинам: как стать стройными и красивыми?

— Двигаться, двигаться и еще раз двигаться. Но это не все. Очень важно следить за питанием, диетой. Правильное питание

плюс регулярные занятия в тренажерном зале обязательно принесут успех в любом возрасте. В коротком интервью подробно об этом не расскажешь и качественных советов не дашь, не видя человека. Поэтому будет лучше, если мы встретимся в нашем фитнес-клубе на проспекте Металлургов.

— Лина, а сама строго соблюдаешь диету?

— Как таковой диеты у меня нет. Но я знаю, что мне следует

употреблять в пищу, а что совсем нежелательно. И за этим строго слежу, даже в дни отдыха от тренировок и соревнований. А уж когда готовлюсь к соревнованиям, то характер питания на первом месте. Стоит допустить хоть малейший промах в этом, многомесячные тренировки в зале сразу пойдут насмарку. У нас с этим строго. Иначе побед, тем более на мировых чемпионатах, не видать.

Юрий АЛЕКСЕЕВ.

Альтернатива бодибилдингу

Фитнес (англ. fitness — букв. «пригодность», «соответствие») — это система оздоровительной физподготовки и соревновательная дисциплина, суть которой — продемонстрировать физическое и ментальное здоровье человека.

Возник в США как альтернатива бодибилдингу. Зарождению фитнеса способствовали три основные причины. Во-первых, ожирение американской нации (программы развития фитнеса финансировались американским правительством). Во-вторых, борьба с главным бичом бодибилдинга — анаболическими стероидами: фитнес-тренинг, во многом совпадающий с бодибилдингом и, подобно ему, включающий определенную систему «строительства» тела, аэробный тренинг и рациональное питание, не ставит в качестве самоцели создание большой мышечной массы (что как раз и провоцирует бодибилдеров на употребление стероидов). Третья причина — засилье мускулистых и мужеподобных женщин на турнирах по бодибилдингу.

Не следует путать фитнес с шейпингом, который является советским изобретением (соответствующая патентная заявка была подана в СССР в 1988 году). Несмотря на внешнее сходство их целей, шейпинг — совершенно отдельная индустрия, система тренировок в шейпинге лишь отчасти совпадает с фитнес-тренингом.

Фитнес-турниры WFF (Всемирная федерация фитнеса) имеют сложную структуру и отчасти напоминают конкурсы красоты.



Александр ТЕДЯКОВ. Фото из архива «Палей-Реформа»

ПОРТФЕЛЬ НОВОСТЕЙ

Заверил генеральный

Вчера состоялась первая из шести запланированных отчетных встреч, которые проведет благотворительный общественный фонд «Металлург» в декабре.

Во Дворце культуры имени Серго Орджоникидзе собрались ветераны Магнитогорского металлургического комбината. На встрече были подведены итоги деятельности фонда за 11 месяцев 2005 года и озвучены задачи на следующий год.

С отчетным докладом выступил директор БФФ «Металлург» Валентин Владимирович. На встрече присутствовали председатель профкома ОАО «ММК» Владимир Ближников и председатель совета ветеранов комбината Михаил Тихоновский.

С особым вниманием ветераны выслушали выступление генерального директора ОАО «ММК» Геннадия Сеничева.

— Знаю, что вы не прерываете связь с комбинатом и всегда интересуетесь его делами. Мы, в свою очередь, тоже стремимся, чтобы вы не оставались в стороне от событий и были в курсе происходящего. Хочу вас заверить, что руководство комбината намерено и впредь уделять особое внимание социальной политике, — сказал Геннадий Сеничев. — Ваши проблемы и заботы всегда у нас под контролем. Обращайтесь в любое время в совет ветеранов ОАО «ММК» или в благотворительный фонд «Металлург». Там работают замечательные люди. Каждый из них постарается всячески вам помочь и поддержать в трудную минуту.

На следующие отчетные встречи благотворительного общественного фонда «Металлург» будут приглашены ветераны дочерних предприятий и организаций комбината, учреждения образования и здравоохранения города Магнитогорска.

Режиссер побеждает сатирика

В воскресенье в трех регионах России состоялись парламентские выборы, а в двух московских округах прошли довыборы депутатов Государственной Думы.

На выборах в Московскую городскую Думу явка составила 32 процента. По предварительным данным, одержала победу партия «Единая Россия». После обработки 95 процентов бюллетеней она набрала 47,37 процента голосов. По предварительным данным, кандидаты от этой партии лидируют и во всех пятнадцати одномандатных округах. В выборах приняли участие около 35 процентов избирателей. КПРФ получила 16,7 процента голосов, «Яблоко» — объединенные демократы — 11 процентов. ЛДПР не преодолела 10-процентный барьер, набрав 8 процентов. «Единая Россия» имеет возможность получить в Мосгордуме 27 мест из 35.

На выборах в Костромскую областную Думу 4 декабря проголосовали около 40 процентов избирателей. Из 36 депутатов по списку избирали по партийным спискам. Победу одержала «Единая Россия» — 30 процентами голосов. На втором месте КПРФ — 17 процентов, у Аграрной партии России — 12, у «Родины» — 9. Четырехпроцентный барьер, необходимый для прохождения в Думу, преодолели также ЛДПР — 8 процентов и Российская партия жизни — 5. «За бортом» остались СПС — около 3 процентов и партия «Народная воля», не набравшая даже процента.

В Ивановской области на выборах депутатов Законодательного собрания, по предварительным данным, побеждает «Единая Россия», за которую отдали голоса 33,2 процента избирателей, за ЛДПР — 13, КПРФ — 11,2, «Родину» — 10 процентов. Партию пенсионеров — 9,4, СПС — около 5. Для попадания в парламент необходимо набрать хотя бы пять процентов. Не прошли в ЗСО «Патриоты России» и Промышленная партия. Явка составила 41,7 процента.

В Москве состоялись довыборы в Госдуму по Преображенскому и Университетскому округам. В обоих случаях победили кандидаты от «Единой России». В 199-м Преображенском округе подсчитано 100 процентов голосов. «Единороссы» Сергей Шарин набрал 36,2 процента голосов, подозреваемый в покушении на Анатолия Чубайса Владимир Квачков — 29. В 201-м Университетском округе после обработки 75 процентов бюллетеней лидировал кинорежиссер Станислав Говорухин, набравший 38,6 процента. У писателя-сатирика Виктора Шендеровича — 16,5.

Доходный год

В следующем году начнется «обкатка» отраслевых систем оплаты труда бюджетников.

Об этом сообщил Александр Сафонов, руководитель Департамента трудовых отношений и Государственного гражданского службы Минздравсоцразвития России, пишет «Российская газета».

На заседании российской трехсторонней комиссии (РТК — правительство, работодатели, профсоюзы) были согласованы единые рекомендации по системам оплаты труда бюджетников всех уровней. Согласно документу, зарплата в 2006 году должна вырасти почти на 28 процентов. Причем это произойдет в два этапа: с 1 мая заработная плата будет проиндексирована на 15 процентов, а с 1 октября еще на 11.

Но кроме повышения зарплат бюджетников ожидает также переход на новую систему оплаты труда. Новый — отраслевой — принцип для начала внедрят в порядке эксперимента в некоторых регионах.

Предполагается, что в рамках одной отрасли (например, образования) будет сформирован перечень всех занятий в ней профессий — от директора школы до повара и уборщицы и по новой расписаны их зарплаты в зависимости от квалификации, стажа, объема работы и ее качества.

В итоге заработная плата бюджетников будет состоять из основной части, сумма которой будет определена в отраслевой сетке, надбавки за условия труда (например, работа с ВИЧ-инфицированными) и премияльного фонда.

Осталось уточнить, как к этому нововведению отнесутся сами бюджетники. Профсоюзы, например, высказались против отраслевой системы. Александр Сафонов надеется, что их мнение изменится после эксперимента. Первые на очереди — Тюменская и Саратовская области. Кроме того, над отраслевым подходом к оплате бюджетников разных профессий всерьез работают в Москве и Санкт-Петербурге.

В любом случае руководитель департамента пообещал, что если у правительства не будет возражений, отраслевая сетка заменит собой ЕТС уже в 2007 году.

Как там на улице?

	вторник	среда	четверг
температура, °C	-13 -6	-15 -6	-13 -5
осадки			
атмосферное давление	739	743	742
направление ветра	С-З	Ю-З	Ю
скорость ветра	1-3 м/с	1-3 м/с	1-3 м/с

Магнитные бури: 8, 12, 15, 19, 23, 27, 30 декабря.

БЕГУЩАЯ СТРОКА

Конкурс

Члены российской Ассоциации по защите прав инвесторов определили российские компании и менеджеров — финалистов ежегодного конкурса «Российские лидеры в сфере корпоративного управления-2005». В номинации «Компания с лучшей дивидендной политикой» в финал вышли Магнитогорский металлургический комбинат, НК «Сибнефть» (СИБН) и НК «ЛУКОЙЛ». Торжественная церемония объявления и награждения победителей пройдет 13 декабря в Мариотт Гранд-отеле.

Убытки

Число убыточных крупных и средних предприятий в Челябинской области в этом году увеличилось по сравнению с 2004 годом на 13 процентов — до 669, сообщили в областном министерстве экономического развития. Убыток предприятий в январе-сентябре 2005 года по сравнению с аналогичным периодом 2004 года увеличился на 31 процент — до 4 млрд. 213,5 млн. рублей.

ФРАЗЫ

Кто может наполнить каждое мгновение глубоким содержанием, тот бесконечно продлевает свою жизнь.

Изоolda КУРЦ

ЦИФРА

500 млрд. рублей

Такую сумму, по данным МЧС, составляет ежегодный косвенный ущерб от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Партию власти выберет народ

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

То, что происходит сегодня в стране, гораздо ближе к демократии, чем то, что мы наблюдали в последние десять — пятнадцать лет. Многопартийность была во многом мимой. На деле коммерческие структуры «расписывали пульты», одновременно финансировали и левых, и правых.

Ни в одной демократической стране мира нет такой системы, при которой голосуют отдельно по партийным спискам, а отдельно по одномандатным. Когда депутаты шли на выборы по одномандатным округам, они стремились понравиться всем. Платой за это стало недовольство людей: «Мы не видим своего депутата, мы не знаем, чем он занимается».

В Госдуме больше четырехсот депутатов. Попробуй уследи за каждым! Ведь избиратель часто не политизирован. Он не наблюдает каждый день за тем, кто и что сказал, что сделал.

Партии — это единственное средство, которое позволяет избежать обмана избирателей. Человек в состоянии разбираться в позициях трех — пяти партий (да и вряд ли можно найти больше вариантов политических решений). При этом его выбор значительно упрощается. Но становится более осознанным.

Сегодня государство участвует в формировании партии власти не от хорошей жизни.

Но с чего-то нужно начинать. Если мы не станем создавать полноценные

партии, которых пока в России не так много, то никогда не будет реального демократического процесса.

Партия власти и правящая партия — это совершенно разные вещи. Влияние партии власти на ситуацию в стране нарастает. Но она пока не является правящей. Не все дискуссии из Госдумы показывают по ТВ. А жаль. Из них очевидно, что у правительства своя позиция, а у партии власти — другая. И между ними часто идут жаркие баталии.

Чтобы стать правящей, нужно иметь законодательную базу, победы на выборах в парламент и уже после получить право влиять на формирование правительства.

И не факт, что, если на этих выборах победит «Единая Россия», на следую-

щих не сможет стать лидером оппозирующая партия — никто не станет оговаривать право партии, победившей на выборах, за лидерство придется постоянно бороться.

Кто может называть партия? Только народ! Потому что в конечном итоге высшей ценностью для нас является демократия.

Андрей КОСИЛОВ, вице-губернатор Челябинской области.