

Календарь «ММ»

13 **Апреля**
Пятница

☉ Восх. 5.30.
Зах. 19.31.
Долгота
дня 14.00.

Народные приметы: Если ранней весной сверкает молния, а грома не слышно – это к сухому лету.

Именины празднуют: Иван, Иннокентий.
Совет дня: Не придавайте избыточного значения сакральному сочетанию «пятница, 13-е».

Дата: День мецената и благотворителя.
Это интересно. Поздний ужин способствует набору веса.

У поздно ужинающих людей обычно талии на пять сантиметров больше, чем у остальных. У женщин это выливается в разницу в два размера.

Причина в следующем: люди так созданы, чтобы использовать энергию днём. Вечером все механизмы замедляются: это тело готовится ко сну. Следовательно, падает скорость переработки пищи, что доказал анализ данных почти 5500 человек.

Получается, что утренние часы отвечают за выработку оптимальной концентрации пищеварительных ферментов и гормонов днём. А вот вечером уровень выработки падает. Поэтому нет ничего удивительного в том, что у людей, ужинавших поздно, индекс массы тела был примерно на полпункта больше. Для женщин ростом 160 см это означает набор 1,4 кг.



14 **Апреля**
Суббота

☉ Восх. 5.27.
Зах. 19.33.
Долгота
дня 14.06.

Народные приметы: Если ночь ясная и течёт тёплая вода, то лето будет тёплым и сухим.

Именины празднуют: Ефим, Мария, Сергей.
Совет дня: Ориентируйтесь на свои вкусы и интересы.

Улыбнись!

Эта коварная «граммулька»

Работница «Почты России» идёт домой целую неделю.

Русская мера объёма «граммулька» коварна своей абсолютной относительностью.

Мальвина неоднократно пыталась бросить Буратино, но Артемон постоянно приносил его обратно.

Если бы Бог был женщиной, то заповедей было бы значительно больше: не сори, не храпи, не дыми, не ори на меня...

Он держал её за талию, а она его – за дурака. Так сидели и болтали: он о любви, а она ногами.

Махнуть на курорт проще всего рукой.

Жизнь налаживается, когда пакетик чая становится действительно одноразовым.

Самая страшная депрессия – это когда уже не радуют даже деньги.

Нельзя ли вместо ужина отдать врагу утреннюю зарядку?

Ничто так не ориентирует человека на местности, как поиски туалета.

Долгожители

Сегодня Клавдия Дмитриевна Цыгановой исполняется сто пять лет. Она легенда и гордость горно-обогатительного производства Магнитогорского металлургического комбината.

За свой большой век ей многое пришлось пережить. Она входила в состав бюро комсомола, вела активную социальную работу, была членом компартии. В истории комбината запомнилась как единственная женщина, занимавшая должность горного мастера и начальника смены в годы Великой Отечественной.

Её живая память сохраняет события давних лет. В дни учёбы в Свердловском горном институте на кафедре открытых горных разработок студентам сообщили: требуются горные инженеры для работы на Магнитогорском железном руднике, который начал работать с 1931 года. Клавдию Цыганову с ещё четырнадцатью ребятами откомандировали на рудники горы Магнитной. Поселили в деревянном бараке без перегородок, но на жилищные условия молодые труженики не жаловались: понимали, что пока лучшего места не найти. А в 35-м на преддипломной практике, вспоминает Клавдия Дмитриевна, ребят переселили в комнаты на первом этаже нового здания управления горнорудного хозяйства.

– Я устроилась горным мастером – тогда должность называлась «помощник начальника смены». Начальником рудника был Григорий Моргунов – простой в обращении с подчинёнными, энергичный. Он направил меня обслуживать экскаватор, – рассказывает Клавдия Дмитриевна.

В 36-м после защиты дипломной работы она получила разрядку Наркомтяжпрома на рудники горы Магнитной. Здесь её с подружкой Ольгой Старковой разместили в комнате на втором этаже двухэтажки по улице Бибишева в посёлке Берёзки. Ольга вскоре вышла замуж, и Клавдию Дмитриевну переселили в соседнюю двухэтажную гостиницу для инженерно-технических работников. В гостинице также жили молодые



Клавдия Дмитриевна в день своего столетия в окружении коллег по горно-обогатительному производству: бывшего главного инженера Николая Гостева (слева) и бывшего начальника ГОП Владимира Долгополова (справа)

Ради будущего

Ветераны не приемлют штампов

специалисты – будущие легенды, чья деятельность не прошла бесследно: Василий Котов – позднее он стал начальником горнорудного управления, заместитель директора завода Григорий Носов, Иван Шитов – будущий лауреат Сталинской премии, автор идеи усреднения руды на складах. В это время на руднике действовало восемь гарнизонов, на некоторых по два экскаватора, а всего – десять. Трудились самоотверженно. Для Клавдии Дмитриевны Цыгановой было важно, что она в кругу единомышленников, которые верят – каким бы штампом это сегодня ни звучало – в светлое будущее. Ради него все работали и старались.

С 1944 года и до самой пенсии она возглавляла планово-экономический отдел горного управления. В коллек-

тиве считают, что первые позиции, завоеванные рудником в профильных соцсоревнованиях, во многом – заслуга её отдела. Клавдия Дмитриевна, даже выйдя на пенсию, не оставалась в стороне от товарищей – двадцать лет возглавляла ветеранскую организацию управления горно-обогатительного производства.

Она настоящий представитель своей эпохи – из разряда деятельных, влюблённых в своё дело мастеров и, несмотря на миниатюрность, – сильная женщина, оставившая яркий след в истории металлургического комплекса Магнитки. Она и сегодня сохраняет бодрость духа, а её жизнь служит образцом новым поколениям земляков.

✍ Анна Болдырева

Кроссворд

Максимум предмета

По горизонтали: 1. Душистая трава, чьим маслом можно лечить бронхит. 8. «А ты к вершине шла, а ты рвалась в бой». Кто такая? 9. Племянница Эдуарда Исповедника, ставшая женой Владимира Мономаха. 10. Кадет из былых лет. 11. Пинки Пай. 13. Африканский павиан. 16. Откуда родом Григорий Лепс? 17. Гетера, упомянутая в «Божественной комедии». 18. Крупа для каши красоты. 21. Откуда Париж пошёл? 22. Во что складываются прожитие годы? 24. «Все единому служим мы господу, возлагая ... на плечи». 25. Линия поведения грубияна. 26. Британский каскадёр Гари Коннери совершил прыжок с вертолёта без парашюта. Что заменило ему крылья?

По вертикали: 2. Какому богу поклоняются берендеи из «Снегурочки»? 3. Золотая рыбка. 4. Что ввели на Руси 5 февраля 1589 года? 5. Должность мужа героини Елены Яковлевой из фильма «Мамочки». 6. «Максимум предмета». 7. Жалобный ... 11. Диета «во славу Всевышнего». 12. Время оборотней. 14. Где лютовал Минотавр? 15. Кредо отшельника. 19. Что улики обращает в пепел? 20. Шумиха от ходьбы по скорлупе. 23. «Что является спасением для одного, губит другого» (мировой классик).

1	2	3	4	5	6	7
		8				
9						
		10				
11	12					
		13			14	15
16					17	
		18				
	19	20			21	
22				23		
				24		
25				26		

жар. 20. Трещ. 23. Дёфо.
Габарит. 7. Скрип. 11. Пост. 12. Ночь. 14. Лабиринт. 15. Аккетизм. 19. По-
По вертикали: 2. Асги. 4. Парфяришество. 5. Командант. 6.
24. Вериги. 25. Хамство. 26. Костюм.
Пон. 13. Мандрил. 16. Соч. 17. Таис. 18. Пшено. 21. Сите. 22. Возраст.
По горизонтали: 1. Мята. 8. Скалолазка. 9. Пята. 10. Пардмарин. 11.
Отвты на кроссворд.