

> ИТОГИ

Называем
имена первых
победителей

В ЯНВАРЕ управление информации и общественных связей ОАО «ММК», редакция газеты «Магнитогорский металл» объявили конкурс «Как бороться с кризисом».

Конкурс вызвал у читателей живой отклик. Мы получили свыше ста писем. В них серьезные аналитические статьи, глубокие размышления, афористичные измышлизмы, озорные стихи и веселые юморески, поучительные басни, конкретные предложения и даже антикризисные пьесы.

С 24 января по 4 апреля увидели свет более тридцати материалов, присланных на наш конкурс. Сегодня мы подводим первые, но не последние итоги. По единодушному мнению членов жюри победителем на этом этапе назван наш постоянный автор, работник ЦПАШ ОАО «ММК» Александр Шаранов за антикризисную пьесу «Чертик из табакерки» (7 февраля). Ему присуждается денежная премия в размере 10 тысяч рублей.

Дипломов лауреатов и поощрительных подарков удостоены почетный пенсионер ММК Владимир Гайдуков («Счастливый билет», 24 января), ученик 4 «а» класса школы-интерната № 2 Егор Вахрамеев («Броски через бедро», 31 января), Владимир Быков («Схватил быка за рога», 31 января, «Вредный кризисенюк», 21 марта), ветеран труда и ММК Иван Баранов («Отходы в доход», 14 февраля), Надежда Наконечная («Откажемся от личного», 28 февраля).

Мы поздравляем первых лауреатов антикризисного конкурса и приглашаем их в редакцию за наградами в среду, **15 апреля, в 17 часов**.

Сообщаем читателям, что конкурс «Как бороться с кризисом» продолжается. Следующие итоги будут подведены в канун Дня металлурга-2009.

Ждем ваших писем по адресу: 455038, пр. Ленина, 124/1, редакция «ММ», с пометкой «Конкурс-кризис», по электронной почте: press@mmk.ru или оставить в специальном разделе форума на сайте нашей газеты: <http://magmetall.ru/>.

Хата не с краю

> Не случайно нету рифмы на великий кризис наш

Кризис.

Как же с ним бороться?
Может, меду напороться,
Как пугливая пчела?
Может, свет в тоннель
пробьется,
И тогда все обойдется?
Что-то сердце сильно бьется –
До чего жизнь довела...

Мы не сеем и не пашем,
Как учили предки наши.
Обсуждаем тетю Глашу,
Что запасы завела.
Не умеем мы поститься,
С мясом с радостью

проститься.
Может, с горя утопиться?
Здравствуй, кризис, как дела?

Может быть, афера века
Измотала ипотеку?
Извела ее, калеку,
До каньонов довела.
Если этот младший Буш
Уматает дальше в глушь –
Мы ему сыграем туш
И цветами закидаем.
Что ж, такой ты молодец,
Всей Америки отец,
(Вот бы валенком в торец)
Не на те нажал педали?

Нету рядом Кандализы,
Вмиг закончились репризы.
Вновь Россию ждут сюрпризы.
Бог за что так наказал...
Может быть, Барак Обама,
Умный сын счастливой мамы,
По советам Клинтон-дамы
Прокачает тормоза?
Не спросив ни «за»,
ни «против»,



Пол-России обанкротив,
Зол, коварен и юродив,
Гадкий кризис выползал...

Поглядите, что творится:
Раздракоченные лица,
По ночам нам плохо спится,
«На страну напали рифы!»
(Не случайно нету рифмы
На великий кризис наш).
Новый год подкрался тихо,
День за днем растут тарифы.
Всех на кризисе распяла –
Хочет нами управлять.

Думали, что жили хуже.
Пояса стянули ту же,
Оказались в полной луже,
Нам бы с лужи этой встать.
Кризис, он слагает мифы:
«На страну напали рифы!»
(Не случайно нету рифмы
На великий кризис наш).
Новый год подкрался тихо,
День за днем растут тарифы.
Но мы, гордые, как скифы, –
Не хотим бесплатных каш!

В магазинах цены скачут.
Мы потерпим. Как иначе?
Ведь почти у всех есть дачи:
Старый домик да сосна.
Жить захочешь, то возможно,
Если только осторожно,
Перейти на корм

подножный –
Скоро, кажется, весна.
Вырастет своя капуста
И огурчик вкусный, с хрустом.
Пусть не густо и не пусто –
Лишь земля б не подвела.

И с работой будет просто:
Хоть в зарплате нету роста,
Я скажу навроче тоста –
Главное, чтоб она была!
Чтобы были рядом дети,
Чтобы мир – на всей планете,
Чтобы Бог нас всех заметил,
По заслугам всем воздал.
Жизни путь тернист и труден,
Кризис есть. И долго будет.
Только Бог один рассудит,
Кто же в этом виноват.
Не удастся отсидеться
И за печкой отогреться,
С «хаты с краю» наглядеться,
А потом кричать: «Виват!»

Нужно всем работать честно,
Жить по-братски, интересно,
Трудности нести совместно,
Взяток вовсе не давать.
Просто быть еще серьезней,
Ответственной, надежней,
Перебором кризис сложный –
Будем вместе смаковать!

ЛЮБОВЬ СТАРИКОВА

Без какой еды никак?

> Как сэкономить на продуктах без последствий для здоровья

КРИЗИС вынудил многих потуже затянуть пояса. Можно ли сэкономить на еде без последствий для здоровья? Что можно исключить из рациона, а что нужно есть обязательно?

Шершавым
языком плаката

– Чтобы оставаться здоровым, человек должен ежедневно потреблять 12 витаминов и пять основных минеральных веществ, – рассказывает Борис СУХАНОВ, профессор Института питания РАМН и ММА им. Сеченова. – В рационе должны обязательно присутствовать белки (1 г на кг веса), углеводы (200–300 г), жиры (50–70 г) ежедневно, 20 г клетчатки.

Хорошие новости – организму не важно, откуда он получит этот продуктовый набор. Для поддержания жизнедеятельности важно другое – чтобы не было недостачи.

Торг уместен!

В диетологии действует правило взаимозаменяемости: у любого дорогостоящего продукта есть более дешевый аналог.

Что можно и нужно убрать из холодильника:

1. Колбасы, сосиски, сардельки, ветчину и т. п. – по данным Института питания РАМН, среди семей с низкими доходами максимальные расходы приходятся на колбасные изделия, причем большинство населения воспринимает их не как закусочный продукт, а как полноценный заменитель мяса. Но это не так!

2. Копчености – содержат много соли и раздражающих веществ, ежедневное употребление может провоцировать развитие серьезных заболеваний, в том числе онкологических.

3. Консервы – жесткая термическая обработка продуктов делает их опасными для здоровья.

4. Полуфабрикаты (пельмени, котлеты и т. п.) – в составе полуфабрикатов присутствуют соль, сахар, жиры и растительный белок.

5. Сахар-рафинад – более 50 г в сутки повышает риск развития сахарного диабета, провоцируют аллергию и избыток веса. Для усвоения сахара организм расходует большое количество дефицитных витаминов.

6. Привозные овощи и фрукты – несвежие, подвяленные дары чужой природы имеют минимальную пищевую и питательную ценность.

Не продешеви!

Продукты, которые способны обеспечить организм всем необходимым, самые доступные.

1. Каши.

– Крупы и зерновые (хлеб, макароны) продукты нужно есть каждый день, – рассказывает Елена ТЕРЕШИНА, доктор биологических наук, заведующая лабораторией липидного обмена Российского научно-клинического геронтологического центра. – Это чуть ли не единственный источник сложных углеводов и витаминов группы «В» в нашем рационе. У разных каш есть и индивидуальные полезные свойства. Овсяная улучшает состояние кожи и самочувствие человека. Рисовая хорошо влияет на нервную систему и помогает при кишечных расстройствах. Пшеница укрепляет сердечнососудистую систему, гречневая богата железом, помогает при нарушениях обмена веществ. Быстрые каши имеют меньшую питательную ценность.

Норма потребления – 30 г сухих круп в день.

2. Молочные продукты – важный источник белка и кальция в легкоусвояемой форме. Кисломолочные продукты помогают восстановить

нормальную микрофлору кишечника.

Норма потребления – 2 порции в день (1 порция – 250 мл молока или 45 г сыра).

3. Растительное масло – содержит ненасыщенные жиры, облегчающие пищеварение, и витамин Е, препятствующий развитию раковых клеток и считающийся витамином красоты. Подсолнечное масло не уступает оливковому. Оно имеет высокую усвояемость.

Норма потребления – 0,2 л в неделю.

4. Рыба и морепродукты – основной поставщик белка, омега-3 жирных кислот, фосфора и тирозина (основного мозгового нейромедиатора). Жирная рыба исключительно полезна для сердечно-сосудистой системы.

Норма потребления – 600–800 г в неделю.

5. Овощи и фрукты – содержат витамины и клетчатку. Регулярное употребление снижает давление и уровень холестерина в крови. Самые полезные овощи и фрукты общедоступны. Квашеная капуста по содержанию витаминов превосходит лимоны и апельсины, яблоки и свекла защищает от рака,

а морковь – главный помощник в борьбе со старением.

Норма потребления – 400 г в день.

6. Яйца – легкоусвояемый продукт, содержащий 11 видов витаминов (в желтке), дневную норму натурального белка, кальций и другие микроэлементы.

Норма потребления для взрослых – 1 яйцо в день.

Наше все?

Отдельный разговор – о мясе. Спор о необходимости его употребления – один из самых жаростных среди диетологов.

– Мясо в обязательном порядке должно присутствовать в рационе детей, – считает Ирина ЗАХАРОВА, профессор, завкафедрой педиатрии Российской медицинской академии последипломного образования. – Дети, недополучающие мяса, отстают в умственном и физическом развитии от своих сверстников.

– Людям старше 35 лет мясо следует употреблять 2–3 раза в неделю с большим количеством овощей, – убежден Борис Суханов. – В остальные дни животный белок можно заменить мясом птицы и рыбой.

ЛИДИЯ ЮДИНА