

ПРОИСШЕСТВИЯ

Палачи в погонах

Один человек умер в кабинете следователя, двое других скончались в больнице. Это лишь несколько фактов из 19 уголовных дел прокуратуры Якутска, по которым в качестве обвиняемых проходят 26 милиционеров, превысивших свои полномочия. В республиканский комитет по защите прав человека обращаются люди, ставшие жертвами милицейского произвола. По их словам, для «выжимания» показаний палачи в погонах порой используют противогазы с заглуженными выпускными клапанами, наручники и даже электрический ток.

Как сообщил «Труду» и. о. руководителя пресс-службы республиканского УВД Эдуард Егоров, руководством ведомством принято решение внимательно изучить обстоятельства каждого подобного случая, все виновные понесут заслуженное наказание. Прокуратура Якутска потребовала у городского УВД не допускать противоправных отношений между подследственными и сотрудниками внутренних дел, при помещении в изолятор временного содержания ввести обязательное медицинское освидетельствование задержанных и запретила проведение допросов без разрешения следователей.

Рыбаки ловили рыбку, а поймали...

В страшном сне не привиделся бы такой злобный улов казанцу, расположившемуся с удочками близ привокзального пляжа Локомотив.

А попалась ему на крючок... кожаная сумка! Вытащил он «улов» на песок и тщательнейшим образом исследовал. Ни денег, ни ценных вещей в ней, увы, не было. Зато было то, что лишило рыбака дара речи! Расфасованные по полиэтиленовым пакетам останки человеческого тела! Голени со стопами — отдельно, бедра — отдельно... Особенно тщательно были упакованы внутренние органы. В дорожной сумке хранились останки мужчины.

Дозвонился

Гражданин Езопов не грабил и не воровал. Однако открытый над ним судебный процесс вызвал в Киреевске немалое стечение народа. Дело в том, что Езопов развлекался телефонными звонками о готовящихся взрывах и поджогах в местах массового скопления людей. Из-за него не раз прекращали торговлю на местном рынке, выводили учащихся из школ. Таким образом молодой остопоп вносил, как он считал, разнообразие в тихую жизнь небольшого городка.

Тулские сотрудники ФСБ отыскали «шутника». Киреевский районный суд приговорил его к лишению свободы сроком на два года. Дозвонился.

Лесной светофор

«Идиотской шуткой назвали дорожные полицейские затею литовской телевизионной группы, которая решила развлечь своих зрителей, установив светофор на лесной дорожке. Авторы передачи хотели показать, как отреагируют водители, увидев светофор в лесу, и даже поставили «полицейского», правда, в одеянии, лишь имитирующем форму.

Однако последствий своей шутки они не смогли предугадать. Водитель первой же машины, тормозившей на красный свет, почему-то решил резко дать задний ход. Поскольку такое поведение на лесной дорожке было явно нетрадиционным, на этот маневр не успел отреагировать следовавший сзади «опель». В результате — авария и эмоциональная оценка затеи телевизионщиков дорожными полицейскими.

«Труд».

ЖРЕЦЫ И ЖРИЦЫ! СДЕЛАЙТЕ ИЗ ЕДЫ КУЛЬТ!

Ученые установили, что сидеть на диетах, заниматься лечебным голоданием и отказываться от любимых продуктов — вредно.

Сколько существует человек, столько он и прикидывает: чего бы ему такое съест? Ну чтобы было и питательно, и полезно.

Только за последние десятилетия возникла куча новых систем питания, а диетологи ходили в массовые походы то против соли и сахара, то против мяса, а то и против еды вообще: мол, голодайте и будете здоровы.

Так что же из этих утверждений правда и каковы последние новости с питательного фронта? Об этом мы решили поговорить с питерским ученым Марком Жолондзом. Он — автор семи книг, объединенных в серию «Медицина против... медицины», в которых смело опровергает выводы ученых-диетологов, кардиологов, невропатологов... И так.

Сколько раз в день нужно есть?

«Три!» — считают одни диетологи. «Восемь!» — уверены другие. — Но маленькими порциями. «Шесть!» — не поколебимы третьи...

Марк Жолондз в своей книге «Лишний вес. Новая диетология» утверждает: оптимально четырехразовое питание. Но почему я, как в пионерском лагере, должна есть еще и полдник, если прекрасно обоюсь завтраком, обедом и ужином?

Да потому, отвечает ученый, что трехразовое питание несет в себе угрозу лишнего веса. При 5-6-часовых перерывах между едой к трапезе вы приступите с повышенным аппетитом, а значит, съедите больше, чем нужно.

Допустим, ваш дневной рацион — 2500 килокалорий, содержащий 370 граммов углеводов, то есть по 123 грамма углеводов на один прием пищи. Они поступят в кровь в виде глюкозы. В печени глюкоза превращается в гликоген, причем в норме печень содержит 90 г гликогена, остальное уходит в жир. При появлении чувства голода организм должен расходовать именно эти запасы. Но вы-то не станете ждать и побежите покупать пирожок, шоколадку, бутерброд. И добавите лишние калории. Между тем, если поделить суточную норму углеводов на четыре, получится примерно 90 граммов — то есть норма для печени. Следовательно, при четырехразовом питании прибавлений жира в запасах вообще не будет!

Не отдавай ужин врагу!

Но почему еду надо делить на равные порции, а не следовать популярной у диетологов поговорке: «Завтрак съешь сам, обед подели пополам, а ужин отдай врагу»? И что делать с Полем Брэгом, заявившим в своей книге «Чудо голодания», что от завтрака тоже вполне можно отказаться? — Вы еще вспомните древних греков, которые питались один раз в день! Но ведь они и жили до 30 лет! — негодует автор.

Поля Брэга он считает проповедником небылиц. Равно как и знаменитого американского врача Герберта Шелтона, рекомендующего двухразовое питание. Ведь суточный рацион все равно придется переваривать — в

обед ли, полдник, ужин. Оставаться утром без еды — значит, лишать организм запасов энергии на вторую половину дня. Не ужинать — особенно для «сов» — обрекать себя на вялость, сонливость, усталость по утрам. А при двухразовом питании у человека одновременно увеличивается запас жира и появляется навязчивое чувство голода, которое ведет к появлению различных хронических болезней.

другой своей книге «Вегетарианство». Против вегетарианства сама эволюция, она сделала нас всеядными. Организм нуждается в двадцати аминокислотах, десять из которых он сам не вырабатывает — они поступают извне с мясом животных. Витамин B12 тоже может быть получен только из животных продуктов, а необходимое человеку железо из растительной пищи усваивается в пять раз хуже.

И хотя растительная пища должна занимать в рационе основной объем, а мясо и рыба — только семь процентов, без этих процентов нам не обойтись.

Почему же вегетарианцы не вымирают? Потому, что при дефиците животных белков в организме микрофлора толстого кишечника начинает производить их из растительной пищи. Но ведь природа предусмотрела такой вариант только в качестве аварийного!

Доисторический человек превратился в человека разумного благодаря тому, что усилилось питание мозга кровью — из-за увеличения калорийности углеводов в рационе. А у вегетарианцев, чей рацион по калорийности составляет примерно половину от нормы, мозг недополучает питания.

Получается, что от вегетарианства до деградации — один шаг...

Для первой группы крови — водка, для второй — пиво

Марк Жолондз в своем желании опровергнуть мифы о питании не одинок. Например, кто не знает, что чем разнообразнее пища, тем лучше для здоровья? Питерский врач-иммунолог Виктор Печерский утверждает, что это заблуждение, чреватое болезнями. И человек должен подобрать себе продукты... в соответствии с группой крови. Вы обожаете свинину? На здоровье! Но только если у вас вторая группа крови. При третьей группе крови лучше баранина с рисом, тогда как свинина и кабачки на почетном месте при первой группе, капуста, брюква — при второй, а морковь — при третьей. Пить желательно при первой группе — чай и квас, при второй, кроме кваса и чая, — ячменный кофе, при третьей — чай и кофе. Водка хороша лишь при первой группе, при второй следует ограничиться брагой и пивом, а при третьей вообще лучше воздержаться. Зато для людей с четвертой группой крови ассортимент продуктов практически не ограничен.

Т. МАКСИМОВА.
«Комсомольская правда».

Голодание не лечит, а калечит?

Но, может, просто нужно компенсировать все издержки голодания? Ведь вот Поль Брэг голодал по одному дню каждую неделю и умер в 95 лет от несчастного случая...

— Голодание по Брэгу — заблуждение века! — утверждает Жолондз. — Сам Брэг и его последователи просто не заметили вкрапшуюся ошибку.

По Брэгу, токсины и шлаки, которые образуются в результате приема пищи, дают так называемый ацидоз. Понюхайте, призывал Брэг, как жутко пахнет ацетоном моча, — это свидетельство того, что ваш организм отравлен продуктами питания.

Но чем вызвано это отравление? Порочным питанием, как утверждает Брэг? Нет, отравление вызвано самим голоданием! Ведь при голодании в крови уменьшается содержание глюкозы, а это влечет за собой дефицит инсулина. Недостаток инсулина приводит к неполному сгоранию в клетках жира. В результате образуются ацетоновые тела, избыток которых вредит организму. Получается, не питание, а голодание и есть самое верное средство отравить организм!

А сам Брэг сохранил здоровье исключительно благодаря тому, что поселился в зоне самого чистого воздуха, перешел на дистиллированную воду, питался чистыми продуктами, не ел жирного и жареного. Получается, вредит организму голоданием можно, но только после того, как сделал себе столько же пользы, как Брэг.

Вегетарианство — это болезнь?

Что же остается: сесть на вегетарианскую диету? «Ни в коем случае!» — предостерегает Марк Жолондз в



А вы бы стали сниматься в рекламе?

Такой вопрос транспортная газета «Гудок» задала трем известным в России творческим людям. И получила следующие ответы:

Михаил Глузский, актер: «Да, в рекламе я бы стал сниматься. В той, которая связана с производством, например, в рекламе крупного завода. А также в социальной, призывающей помочь ближнему своему. Но отказался бы сниматься в политической рекламе».

Крис Кельми, певец: «Как любой артист, я готов сниматься в рекламе. Другое дело, в какой. К примеру, шампунь от перхоти я бы не стал рекламировать, но, как ни странно, презервативы — с удовольствием. Какой-нибудь суперунитаз — нет, но почему бы не сняться в рекламе мягкой мебели?»

Павел Чухрай, кинорежиссер: «Сниматься в рекламе должны профессионалы, а я человек, который стоит за камерой. Сам с удовольствием снимаю рекламу. Считаю это нужным делом для кинорежиссера. Тут оттачивается мастерство. Но у меня нет желания рекламировать какие-то товары. Это не входит в круг моих интересов».

Учредитель — открытое акционерное общество «Магнитогорский металлургический комбинат» (455002, Кирова, 93).

И. О. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА В. Л. РЫБАЧЕНКО.

РЕДКОЛЛЕГИЯ:

В. МИНУЛЛИНА, М. КОТЛУХУЖИН, Ю. ПОПОВ, В. РЫБАК.

ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ

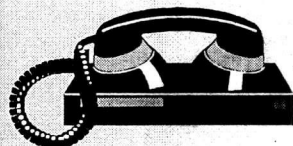
В. РЫБАК.

РЕДАКТОР-СТИЛИСТ

Л. БЕЛОВА.

ВЕРСТКА И ОФОРМЛЕНИЕ:

И. ЖУРАВЛЕВА, Т. РУСИНОВА.



ПРИЕМНАЯ

(отдел рекламы) — 33-47-04.

Зам. гл. редактора — 33-76-04.

Компьютерный центр — 33-40-35.

КОРРЕСПОНДЕНТЫ ОТДЕЛОВ:

промышленности — 33-31-33;

молодежи, культуры — 33-14-42;

литературы, газеты в газете «Ветеран» — 33-33-09.

Фотокоры — 33-07-98.

Газета зарегистрирована Региональной инспекцией по защите свободы печати и массовой информации (г. Екатеринбург). Регистрационный № Е-0370.

В течение года выпускается 250 номеров. Газета выходит по вторникам, четвергам и субботам.

Письма и рукописи не возвращаются.

Позиция авторов публикаций может не совпадать с позицией редакции.

За достоверность рекламы, объявлений, программ телевидения редакция ответственности не несет.

Компьютерная верстка и набор выполнены в редакции газеты «Магнитогорский металл».

Отпечатано ЗАО «Магнитогорский дом печати» (455000, г. Магнитогорск, пр. К. Маркса, 69).

Подписано в печать 22.10.99 в 16.00. Заказ № 4060. Объем 2 печ. листа. Печать офсетная. Тираж 24021.

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 455002, пр. Пушкина, 6.