

Курение

## Дело — табак

По данным Всемирной организации здравоохранения, каждые шесть секунд в мире от курения умирает один человек.

ВОЗ прогнозирует, что, если не предпринимать эффективных мер, к 2030 году на земле из-за пагубного пристрастия к сигаретам ежегодно будут умирать восемь миллионов людей и большинство из них не доживёт до 70 лет.

На всей территории Евразийского экономического союза Советом Евразийской экономической комиссии принято решение «Об утверждении эскизов предупреждений о вреде потребления табачных изделий и параметров их нанесения на потребительскую упаковку табачной продукции», которое вступило в силу с 25 мая 2017 года.

Для принятия более эффективных мер для борьбы с курением Российская Федерация в 2008 году присоединилась к Международной рамочной конвенции по борьбе с табаком. С 2013 года поэтапно вступил в силу и эффективно действует федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

По данным Минздрава России, результаты действия этого закона свидетельствуют, что употребление табака в России серьёзно снизилось впервые за последние 25 лет. Согласно опросам ВЦИОМ, сейчас курят 34 процента граждан (пять лет назад — более 40 процентов), потребление табака за время действия антитабачных запретов снизилось на 17 процентов. Сопоставимое падение продаж зафиксировали и производители сигарет. Более 85 процентов опрошенных граждан одобряют запрет на курение в общественных местах, кафе и ресторанах, гостиницах и поездах, 80 процентов поддерживают запрет на рекламу табака в СМИ, а 67 процентов — ограничения на выкладку сигарет на витринах магазинов.

За 2016–2017 годы территориальным отделом управления Роспотребнадзора по Челябинской области в Магнитогорске и Агаповском, Кизильском, Нагайбакском и Верхнеуральском районах возбуждено 96 административных дел и привлечены к ответственности лица за правонарушения, связанные с несоблюдением требований к знаку о запрете курения, обозначающему места, где курение запрещено, за несоблюдение ограничений и нарушение запретов в сфере торговли табачной продукцией, за курение табака вне установленных законом мест.

Не принесли газету «Магнитогорский металл»  
**ВОВРЕМЯ?** ☎ 39-60-87

Персона

## В основе результата — терпение

Тренер Микаэль Вартанян завершает большую карьеру, но не дружбу со спортом и сотрудничество с ММК



Сергей Ушаков, Микаэль Вартанян

Андрей Серебряков

20 мая «ММ» посвятил заслуженному тренеру России Микаэлю Вартаняну публикацию «С эпохой — об эпохе».

В ней прославленный наставник по настольному теннису подытоживал деятельность ровесника металлургического комплекса Магнитки — спортивного клуба «Металлург-Магнитогорск», которому верно отслужил почти полвека на тренерской работе.

А нынче, завершив учебный год, объ-

являет о завершении карьеры. Но ни со спортом, ни с градообразующим предприятием, с чьей судьбой тесно связана биография спортклуба, не расстаётся: работа в клубе настольного тенниса «Металлург-Олимпия», созданном по инициативе Микаэля Микаэльевича, позволяет оставаться в гуще спортивных событий.

— Лучший в Челябинской области, — с гордостью перечисляет он достижения клуба. — Множество спортивных побед, и всё это при том, что до 2016 года

он не получал ни рубля бюджетных средств.

В блиц-интервью прославленный тренер сообщил журналисту «ММ», что дорожит высокой значимостью тенниса в спортивной жизни металлургов: многие руководители предприятия увлеклись игрой, соревнования по этому виду спорта входят в комбинатские спартакиады.

— И чтобы не забывали о возможностях тенниса, напомним сегодня командиру производств: жду их в клубе, — пообещал он перед совещанием у генерального директора ОАО «ММК», куда был приглашён для награждения.

На вопрос, что сегодняшний Вартанян посоветовал бы Вартаняну в начале спортивной биографии, отрицательно качает головой:

— Ничего. У того Вартаняна ещё поучиться: работоспособности, целеустремлённости. Впрочем, терпения тогда не доставало: хотелось всего и сразу. Терпение приходит с годами и мудростью.

О планах на новый период жизни пока не задумывался: никогда не отдыхал, не знает, каково это. Даже мир посмотреть — уже пройденный этап: только за рубежом бывал около восьмидесяти раз.

— Ну, разве что рыбалка...

В связи с уходом Микаэля Микаэльевича на заслуженный отдых о его заслугах вспоминали первые лица ОАО «ММК». Приняв благодарственное письмо генерального директора Павла Шилалева и ценный подарок, Микаэль Микаэльевич не забыл о своём намерении: пригласил командиров производства играть в теннис.

Алла Канышина

Культ тела

## Быть худым — не значит быть красивым



Борис Стоббе

Современные стандарты внешности давно отошли от идеалов, называемых в народе «кожа да кости». Пьедестал прочно удерживают фитнес-леди — стройные, с крепкими прокачанными мышцами и фигурой, похожей на «песочные часы». Это выглядит аппетитно, привлекательно, ассоциируется с крепким здоровьем и жизнелюбием. Именно стремление к такому идеалу отправляет всё больше людей в фитнес-залы, в том числе и тех, у кого от природы очень стройное телосложение.

Да, таких людей, может, и меньше, чем желающих избавиться от полноты, но им тоже хочется быть красивыми и здоровыми. Таким людям набирать мышечную массу несколько не легче, чем полным сбросить вес. Как обрести фигуру своей мечты и удержать заветные килограммы? На эти и другие вопросы ответит известный фитнес-тренер Борис Стоббе. Но для начала давайте разберёмся — почему одни люди легко набирают и сбрасывают вес, а другие, сколько бы ни ели, не поправляются ни на килограмм?

Существуют три типа телосложения — мезоморф, эндоморф и эктоморф. Мезоморфы имеют от природы стройную фигуру и хорошие пропорции, их жировая прослойка равномерно распределена по всей фигуре. Эффективный обмен веществ позволяет с лёгкостью наращивать мускулатуру или сбрасывать лишнее.

Эндоморфы имеют округлую форму тела с предрасположенностью к ожирению и избытку массы тела. Широкие бедра и узкие плечи в сочетании с завышенной талией делают их фигуру похожей на грушу. У них медленный обмен веществ и сложности с похудением.

Эктоморфы — люди худощавые. Их ещё называют «гончими» — узкие плечи и грудная клетка, удлинённые конечности. Мускулатура слабо развита, кости узкие и тонкие. Благодаря ускоренному обмену веществ, набор веса им даётся нелегко, потому что всё съеденное попросту не успевает дойти до мышц.

— Борис, многие налегают на сладкое, мучное и прочие вредные продукты с целью набрать вес, но правильно ли это?

— От сладкого, жареного и печёного мышечная масса не вырастет, так что таким питанием можно набрать лишь жировую прослойку, а жир красивым телом не сделает, — говорит Борис. — Тренировки на набор массы, диета и вообще образ жизни у таких людей должен кардинально отличаться от тех, кто желает похудеть. Программа тренировок предполагает занятия с большими весами, основанными на базовых упражнениях. Каждая тренировка проводится в силовом режиме для какого-то одного базового упражнения. Силовые нагрузки, увеличение рабочего веса, повторений и подходов нужно проводить постепенно и поэтапно. Очень важным моментом является отдых между тренировками: тело должно полностью восстанавливаться. Нагрузки должны быть интенсивными, но короткими по времени.

— Каким должно быть питание?

— Нужно повысить калорийность, но не за счёт сладких булочек, а за счёт сложных углеводов. Набор мышечной массы предусматривает усиленный синтез мышечной ткани. Переработка белка требует большого участия углеводов, поэтому в рационе должно быть не меньше тридцати процентов белка, шестидесяти процентов сложных углеводов и десяти процентов жира. Жир обязательно должен быть, особенно в рационе женщин. Льняное, оливковое масла, рыбий жир. А набирать калории из булочек и сахара не лучший вари-

ант. Только перед тренировкой можно побаловать себя. Главный показатель правильности выбранных тренировок и диеты — это зеркало. Если отражение радует — значит, всё верно.

— Касательно столь ценного белка... Усваивается ли белок из термически обработанного мяса?

— Усваивается, конечно. Но я бы не сказал, что мясо — это основной источник белка в организме. Мясо достаточно долго переваривается — примерно часа четыре усваивается говядина, три часа — свинина, быстрее всего усваивается куриное мясо. Белки в изобилии содержат бобовые, зерновые, орехи. Но вот по составу необходимых организму аминокислот мясо стоит на первом месте. Чем разнообразнее питание, тем лучше.

— У худеньких людей обычно слабые мышцы ног и рук. Как их укрепить?

— Ноги считаются наиболее отзывчивой на тренировки мышечной группой. При правильных занятиях и качественном питании ноги быстро приходят в форму. Приседы, выпады, махи ногами, работа на ягодичные мышцы — всё это формирует визуально стройное тело. А вот руки и плечевой пояс у большинства людей — слабое место как у женщин, так и у мужчин. Тому виной малоподвижный образ жизни и офисная работа. Так что руки нужно укреплять, даже если человек не занимается спортом.

Ну и напоследок немного мотивации, которая, как известно, имеет важнейшее значение в занятиях физической культурой. Известные актёры Брэд Питт, Брюс Ли, Брэдли Купер, Тоби Магуайр — от природы типичные эктоморфы. Не займись они своим телом — вряд ли им светила бы карьера кинозвёзд. И пусть обычным людям до Голливуда далеко, стать звездой для себя и близких может каждый.

Дарья Долинина