

**Кредитный потребительский кооператив «ПЕРВАЯ ФИНАНСОВАЯ ГРУППА»**

Принимаем личные сбережения **10%** от **30 000 руб.** на срок от **3 мес.** в месяц. Вступительный взнос - **50 руб.** На финансовом рынке **4 года!!!** пр. Ленина, 126 **1F&MCM@mail.ru**

ПЕРВАЯ ФИНАНСОВАЯ ГРУППА

Только для членов НПК

**510-115**

Реклама

**ИНВЕСТ-СИБИРЬ** пр. Ленина, 98/1, оф. 215  
Телефон: 8 (3519) 43-42-89

**Принимаем сбережения под 36% годовых**

Индивидуальные условия для каждого клиента!

Только для членов кооператива «ИНВЕСТ-СИБИРЬ» вступительный взнос - 200 рублей, годовая ставка - 36% годовых, предоставляется при вкладах от 30 000 руб. Срок вклада от 3 до 12 месяцев, в 1-й кв. 2015 года. Для получения информации о действующих условиях и условиях предоставления кредитных услуг обратитесь к сотрудникам ООО «ИНВЕСТ-СИБИРЬ» по адресу: пр. Ленина, 98/1, оф. 215, тел. 8 (3519) 43-42-89.

**АКЦЕНТ | Как защититься от простуды без таблеток**

# Закаливание с умом



Сейчас, когда на улице похолодало, многие ломают голову, как защититься от простуды, причём жёстко — без таблеток. Один из таких действенных способов — закаливание. Тем более врачи уверяют, что начинать его можно в любое время года. Главное — система и чувство меры.

Чтобы не навредить себе, начинать приучать организм к низким температурам нужно постепенно. Для начала можно просто делать гимнастику перед открытой форточкой. Или взять за правило утром после душа не кутаться в махровый халат, а идти завтракать налегке. В таком режиме хорошо прожить неделю, а лучше — две. Торопиться не стоит.

Если уж начали проводить закаливающие процедуры, этот процесс лучше не останавливать, иначе все труды напрасны, — предупреждает терапевт Ирина Герасимова. Например, месяц держали себя в тонусе, организм адаптировался, а потом поленились пару недель. Считайте, всё нужно начинать сначала. При систематическом закаливании каждое последующее воздействие на организм укрепляет защитные функции организма. Оптимальная последователь-

ность такая: воздушные ванны, постепенно понижая температуру в комнате с плюс 25 до плюс 15. И только после этого можно обливаться водой или вставать под холодный душ. Хотя и здесь торопиться не стоит. Лучше начать обтираться полотенцем или губкой, смоченными прохладной водой. Если обошлось без насморка, можно обливаться водой из ведра или таза (сначала не очень холодной, плюс 30, постепенно снижая температуру до плюс десяти). А после обливания нужно растереть себя полотенцем.

Однако прежде чем переходить к водным процедурам, лучше, конечно, проконсультироваться с терапевтом, который оценит иммунный статус. Часто бывает, что букет заболеваний просто не позволяет испытывать организм на прочность. Ведь как работает механизм закаливания? Если не вдаваться в физиологические подробности, воздействие низкой температуры на организм — это стресс в малой дозировке, который делает организм устойчивее. Постепенное привыкание ко всё более длительному воздействию низких температур приучает организм этих самых температур не бояться. Так человек защищает себя от простуд и других болезней, связанных с переохлаждением. Плюс к этому перепады температуры держат сосуды в тонусе и стимулируют деятельность сердечно-сосудистой системы.

Но надо помнить, что закаливание — это лекарство. И, как у любого лекарства, у него есть побочные эффекты при неправильном применении и передозировке. Поэтому, когда организм ослаблен, о закаливании лучше вообще забыть. Нельзя также перепрыгивать через этапы закаливания, даже если кажется, что иммунитет просто железобетонный.

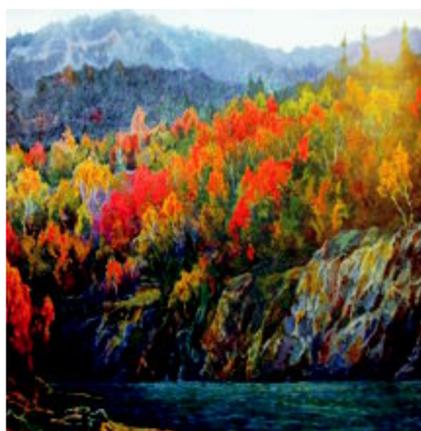
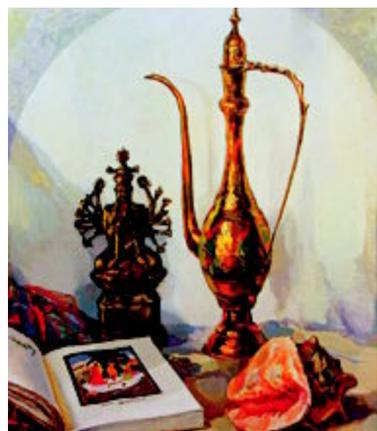
Что лучше: минута горячего душа (плюс 40), а потом окатить себя из таза ледяной водой (плюс десять) и сделать несколько таких подходов или три минуты постоять под холодным душем (плюс 15), спросили мы моржа со стажом Елену Новикову.

Для новичков подойдёт первый вариант. Поверьте: три минуты холодного душа для неподготовленного человека — это много. Так можно и простудиться.

Кстати, учёные доказали, что закаливание замедляет возрастные изменения организма. Те, кто хочет выглядеть и чувствовать себя моложе своих лет, должны научиться преодолевать ледяной барьер.

**РЕТРОСПЕКТИВА | Выставка посвящается памяти Фёдора Георгиевича Разина**

# Замечательный человек, прекрасный художник



Л. ФИЛАТОВА, искусствовед, член Союза художников России

Завтра в картинной галерее состоится торжественное открытие выставки живописи, графики памяти заслуженного художника Российской Федерации Фёдора Разина (на фото), (1927–2014).

Магнитогорский живописец Фёдор Георгиевич Разин запомнился современникам редким сочетанием гармоничной личности. Кончина художника в возрасте восьмидесяти шести лет была для всех большой неожиданностью. Разин настолько продолжительное время был одним из столпов художественной жизни Магнитогорска (на протяжении почти шести десятилетий с момента приезда в город в 1956 году; всего два года не хватило до круглой даты), что думать, что так будет еще очень долго. Фёдор Георгиевич любил рассказывать, что он из породы долгожителей, — его матушка скончалась в возрасте девяноста с лишним лет. Даже внешне не выглядел старцем. Совсем недавно, в апреле, на открытии очередной выставки художник развеселил публику ярким нешаблонным выступлением, оживившим традиционную атмосферу подобных мероприятий.

Свидетельством его мастерства, не ослабевшей с годами кисти, было участие в последней региональной выставке «Урал» в Тюмени. Живописное полотно «Осень в селе Анненское» прошло все стадии пристрога выставочного отбора, не делавшего скидку на возраст. А в целом, если проследить весь творческий путь Разина, то он, наверное, один из самых стабильных авторов. Его произведения регулярно выставляли на всех смотрях творческих сил региона с самого основания этой выставки.

Ещё одна располагающая черта Фё-

дора Георгиевича — его удивительная щедрость. При подготовке к ретроспективной выставке обнаружилось, что из двадцати семи принадлежащих картинной галерее полотен Разина пятнадцать им подарены. В этом смысле он рекордсмен среди магнитогорских художников.

Разин создал целую серию изображений современников с замечательным портретным сходством. И для него все они были равно интересны: актёр Морозов, врач Абрамзон, рабочий Котельников, архитектор Богун, певец Пыхонин, профессор Сафонов, хоккеист Мезин... На полотнах энергичные, уверенные в своих силах люди, полные чувства собственного достоинства. Из художественных достоинств — грамотный рисунок, верное чувство композиции, знание анатомии.

Мастерское владение ремеслом живописца — результат прекрасного профессионального образования. Выше марки Российской академии художеств (в советское время это Ленинградский институт живописи, скульптуры и архитектуры им. И. Репина, который Фёдор Разин закончил в 1956 году) даже в настоящее время среди художественных вузов нет.

Обращался Разин также к образам Петра I, Ленина, Путина, и везде мастерство ему не изменяло. Среди жанровых полотен, написанных в Магнитогорске, обращает на себя внимание полотно «Пугачёв на озере Банном». Художник изучал исторические и этнографические источники, чтобы достоверно передать дух далекого XVIII века, одежду и облик персонажей.

Ещё одна любопытная историческая реконструкция: «Поэт Магнитки». В этом собирательном образе молодого пролетария с тетрадкой стихов читаются черты легендарных магнитогорских поэтов: Александра Ворошилова, Бориса Ручьёва.

А в пейзажах Фёдора Разина угадываются приметы его ма-

лой родины. Он любил изображать именно такие — тихие и уютные уголки уральской природы, напоминающие ему о детстве в русском селе в глубине Татари. Лесные полянки, размытые дождём тропинки, граничные гнёзда на деревьях, стожки сена. По духу ему явно ближе лирика Саврасова и Левитана, чем мощь Грабаря и Юона.

Как художник жил, так он

и скончался. Легко. Во сне. 16 мая. День в день со своей супругой, опередившей его ровно на двадцать лет.

Всем нам его будет не хватать: разинских шуток, смешных историй из жизни, которые он так любил рассказывать, романсов, которые он так душевно пел... Но у художников, как у всех творческих людей, есть возможность продлить себя во времени, оставить память в веках своими работами.

Выставка Фёдора Разина будет открыта для посещения с 18 декабря. Эта выставка для тех, кто хочет посмотреть на крепкую реалистическую живопись, отдать дань уважения замечательному человеку и художнику...



ФОТО: ВЕРИНИН РАЙМОНД

**КОНКУРС**

## «За нравственный подвиг учителя»

Подведены итоги регионального этапа всероссийского конкурса в области педагогики, воспитания и работы с детьми и молодежью.

Конкурс на соискание премии «За нравственный подвиг учителя» проводится с целью укрепления светской и церковной систем образования по инициативе Русской православной церкви при поддержке Министерства образования и науки РФ. Состязание предполагает три этапа: региональный, межрегиональный — на уровне федеральных округов и всероссийский.

Лауреатами и дипломантами регионального этапа конкурса стали и педагоги из Магнитогорска. Это учитель математики школы № 54 Светлана Гросс с методической разработкой интерактивного спектакля «Суд над фашизмом». Среди победителей также воспитатели школы-интерната № 52 Елена Соколова и Анна Миткова, которые представили на суд жюри программу духовно-нравственного воспитания и развития детей с ограниченными возможностями здоровья.

Награждение лауреатов и дипломантов конкурса состоялось в рамках первых областных рождественских образовательных чтений.

**ПРОФЕССИОНАЛЫ**

## Виртуозы красоты

В Екатеринбурге завершились два знаковых мероприятия красоты и стиля. Первое — XIV открытый чемпионат Уральского федерального округа по парикмахерскому искусству, декоративной косметике и нейл-дизайну, оно же — полуфинал чемпионата России. И второе — чемпионат Европы по парикмахерскому искусству, косметике и моделированию ногтей.

По информации управления экономики администрации города, в конкурсе участвовали мастера из Магнитогорска. И не первый раз подтвердили высокий профессиональный уровень, став победителями в нескольких номинациях. Первое место в чемпионате Европы в номинации «Боди-арт» заняла Юлия Шарыгина. Мария Жигалева стала лучшей в полуфинале чемпионата России и завоевала звание абсолютного чемпиона Урала в номинации «Подушный макияж и боди-арт». Пальму первенства в полуфинале чемпионата России в номинации «Моделирование гелем — юниоры» завоевала магнитогорка Татьяна Синябрюхова.

**ПРИГОВОР**

## Внук-воришка

Орджоникидзевский районный суд признал 18-летнего Владимира и 16-летнего Николая виновными в краже.

В судебном заседании установили, что в начале февраля Владимир похитил у пенсионерки Марии ключи от квартиры, изготовил дубликат и незаметно вернул ключи на место. Затем договорился с другом Николаем обокрасть квартиру. Добычей стали 13 тысяч рублей и кольцо с рубином стоимостью 20 тысяч.

Потерпевшая рассказала, что 12 апреля 2014 года пришли незнакомые девушки и сообщили, что в пенсионном фонде выдают надбавку к пенсии — 500 рублей. Она приехала в фонд, но оказалось, что в субботу учреждение не работает. Вернувшись домой, увидела, что двери квартиры не заперты. Приехал сын и, обратив внимание на грязные следы, посоветовал проверить ценности. Пенсионерка недосчиталась двух тысяч рублей. Позже она узнала, что деньги похитил внук Володя. Мария припомнила, что из квартиры в разное время исчезали то три, то четыре тысячи рублей. Ущерб, учитывая кражу дорогого кольца, составил 33 тысячи рублей.

Свидетель рассказал, что Владимир предложил знакомым девушкам Ирине и Наталье выманить бабушку из квартиры. Ему же нужно забрать вещи, однако видясь с родственницей не желает по причине конфликта. Владимир подсажал подружкам самый верный вариант — о получении пенсионной надбавки. Позже свидетель встретил дружок в магазине. Парни хвастались, что обчистили бабулю.

Во время следствия вина несовершеннолетних была доказана. Трасологическая судебная экспертиза показала, что грязные следы в квартире бабушки оставлены кроссовками внука и его подельника.

Несовершеннолетние полностью признали вину, но от показаний отказались. Определяя наказание, суд учёл смягчающие вину обстоятельства, характеристики подсудимых и назначил каждому по полтора года лишения свободы условно с испытательным сроком в два с половиной года. Кроме того, с Владимира и Николая в пользу потерпевшей солидарно будет взыскано 33 тысячи рублей.