

Рацион

## Из-за чего нам не хочется завтракать

**«Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу» – эта народная мудрость известна всем. Конечно, здорово, когда утром очень хочется есть, – в этом случае можно позавтракать так, как советуют диетологи, то есть основательно. Но проблема в том, что некоторые люди совсем не хотят есть утром. Что же делать в этом случае? Нужно ли заставлять себя завтракать, если совсем не хочется?**

Многочисленные исследования показывают, что люди, ежедневно пропускающие завтрак, рискуют переест во второй половине дня, идя на поводу у проснувшегося к обеду аппетита. У человека, постоянно забывающего позавтракать, замедляются обменные процессы, неизбежно набирается вес, а вялость и сонливость – частые спутники вплоть до самого обеда.

С другой стороны, навряд ли кому-нибудь захочется впахивать в себя пищу тогда, когда чувства голода вообще нет. Например, вы по своей природе сова, но из-за четкого графика «с 9 до 18» вынуждены вставать в 7 утра. Также, возможно, вы ужинаете довольно поздно или же занимаетесь спортом во второй половине дня, а после тренировки плотно перекусываете.

Во всех этих случаях можно наладить своё пищевое поведение так, чтобы отсутствие завтрака не вредило здоровью и фигуре. Вот несколько простых советов, которые помогут вам в этом.

### Сдвиньте время завтрака

Зачастую многие люди, только проснувшись, садятся за стол. Так повелось ещё с детства, ведь часто мамы будят детей в школу, как только закипит чайник и будет готов завтрак.

Но вы вправе принимать пищу, когда вам удобно. Сделайте завтрак финальным пунктом ваших утренних сборов. Это позволит хотя бы на полчаса, а кому-то и на час-полтора, отсрочить чаепитие. За это время организм проснётся и более охотно отреагирует на пищу.

Другой вариант – перенести завтрак на 10–11 часов. Возьмите с собой на работу цельнозерновой хлеб и полпачки обезжиренного творога либо питьевой йогурт пониженной жирности и горсть мюсли (пересыпьте немного в маленький контейнер) и съешьте за рабочим столом. Не хлопотно, быстро и просто.

### Не передайте вечером

Возможно, есть с утра не хочется, потому что было много съедено с вечера? Ложиться спать с полным желудком вообще не самая хорошая идея, а особенно если пища была слишком жирной. Явление, когда человек отказывается от еды утром по причине перекармливания вечером, называется утренней анорексией.

Уменьшив вечерние порции и снизив количество жиров, вполне реально улучшить как общее самочувствие, так и утренний аппетит.

### Стимулируйте аппетит

Хороший способ пробудить аппетит – воздействовать на такие органы чувств, как нос и глаза. Например, поджарить хлеб, сварить кофе – эти запахи ассоциируются с приёмом пищи – или же оформить завтрак красиво: положить кашу в красивую пиалу, украсить ягодами...

Вспомните, что вы ощущаете, когда смотрите на красивое фото еды. Вспомнили? Правда, захотелось есть?

### Двигайтесь утром

Начните утро с зарядки: физические упражнения заставят ваш обмен веществ ускориться, вы будете тратить больше энергии. А что является источником энергии для нашего организма? Естественно, еда!

Из почты редакции

## Спасибо от тысячи зрителей

**«Низкий поклон губернатору Челябинской области, руководству ММК, администрации города за то, что пригласили к нам на Урал известный, серьёзный, трудолюбивый коллектив – «Хор Турецкого». За то, что предоставили возможность пенсионерам побывать на таком благородном, замечательном концертном спектакле «Песни Победы» под управлением Михаила Турецкого».**

Это письмо пришло в редакцию «Магнитогорского металла» от ветерана педагогического труда Валентины Арефьевны Скрипай. Так тронул её сердце великолепный концерт прославленного коллектива, прошедший для ветеранов города 10 февраля в Ледовом дворце «Арена-Металлург».

«Многие мечтают побывать на их концерте, а вот нам, ветеранам, очень повезло, – написала Валентина Арефьевна. – За это благодарим и руководство Магнитогорского металлургического комбината, и администрацию родного города».

«Хор Турецкого» и группа Sorpato – известные, прославленные коллективы. Услышать прекрасные голоса солистов – действительно большое счастье. Мне до сих пор не верится, что побывала на этом бесподобном концертном спектакле под управлением чудо-мастера, находчивого ведущего, оригинального режиссёра и творческого дирижёра многотысячного магнитогорского хора зрителей – бесподобного Михаила Турецкого».

Рассказывая о концерте, Валентина Арефьевна обратила внимание, с каким настроением люди заходили в Ледовый дворец и как начинали светиться их глаза на концерте:

«Наблюдала за подходящими незнакомыми людьми. Всё это были наши пенсионеры. Шли по одному, неуверенно, опираясь на свою «третью ногу». В глазах настороженность, усталость. Но как изменились их лица во время концерта! Заиграла музыка, и на сцену влетел, ворвался энергичный, подвижный, раскрепощённый человек. Оказалось, это и есть Михаил Турецкий. Всё забыто, сразу стало тепло на душе. Непревзойдённый оратор, он сразу подключил весь огромный зал к пению. Прошли и неуверенность, и усталость. От быта артист увёл нас туда, где мы были дошкольниками, школьниками – в наше счастливое до 22 июня 1941 года детство. Полтора часа пения любимых песен о том времени, когда наши отцы из основ-

ных цехов комбината ушли летом 1941 года защищать Родину от фашизма и погибли. Но врага не пустили в край родной».

На полтора часа он стал «психологом», который видит нас изнутри, уважает наше пение. Ведь он был дирижёром огромного многотысячного хора «ветеранов всех переделов» Магнитогорска! Успевал и рассказывать о солистах. Оказалось, участники коллектива собраны со всех городов необъятной России-матушки. Не только из Москвы и Санкт-Петербурга, но и Новгорода, Перми, Томска, Копейска, Башкирии, Челябинска... А какие у них голоса! Чистые, звонкие, профессиональные. Не забывал и «магнитогорский» хор: то поддержит пением, то похвалит, то попросит включить фонарики на телефонах – такую красоту видела впервые. Как это торжественно и трогательно!

Михаил Турецкий – настоящая зажигалочка! Только так и надо, чтобы вести за собой ежесекундно

Урок мужества

## На маршрутах памяти

### Школьники встретились с воинами-интернационалистами



Евгений Никитин, Михаил Горнушенко, Антон Дадаев

**В ходе месячника оборонно-массовой работы в учебных заведениях города накануне Дня памяти россиян, исполнивших служебный долг за пределами Отечества, в школе № 32 состоялся урок мужества. Инициатором и организатором встречи выступил преподаватель основ безопасности жизнедеятельности Антон Дадаев.**

Почётными гостями стали заместитель председателя российского союза ветеранов «Боевое братство» Магнитогорска, старший прапорщик, участник боевых действий в Афганистане и Таджикистане Михаил Горнушенко и старший лейтенант, участник боевых действий в Афганистане Евгений Никитин.

С огромным интересом слушали ребята земляков, которые с честью прошли суровые испытания в горниле боёв. История афганского конфликта сложна и полна драматизма, разнятся и оценки тех событий, но неоспоримо то, что наши военнослужащие показали себя настоящими героями. О проявленных верности воинскому

долгу, мужестве и отваге говорят их награды.

Кавалер ордена Красной Звезды Евгений Никитин говорил об актуальных политических событиях, желании других государств опровергнуть российские территории в свою пользу. Он также поведал историю о герое-земляке из села Ивановка, участвовавшем в событиях на Кубе в октябре 1962 года во время Карибского кризиса, когда мир столкнулся с угрозой ядерной войны.

Михаил Горнушенко награждён орденом «За службу Родине в Вооружённых Силах СССР» III степени и орденом «Красной звезды», медалью Суворова, медалями «За боевые заслуги», «За отличие в охране государственной границы», «За безупречную службу» I, II, III степеней. Михаил Иванович рассказал школьникам о «Маршруте памяти» – одном из значимых социальных проектов, реализуемых общественной организацией «Люди долга» совместно с городским советом ветеранов. Акция «Маршрут памяти» проходит в Магнитогорске уже 17 лет.

Летом 2019 года представители общественной организации «Люди долга», городского совета ветера-

нов Магнитогорска, воспитанники военно-патриотических клубов города посетили Волгоград – легендарный Сталинград Великой Отечественной. Программа пребывания была насыщена встречами и событиями, главным из которых стало посещение государственного историко-мемориального заповедника «Сталинградская битва». Гости встречались с ветеранами, представителями патриотических организаций Волгограда. В подарок привезли триптих скульптур Победы: «Тыл-Фронту», где уральский рабочий вручает меч воину, «Родина-мать», поднявшая меч на защиту Отечества, и «Воин-освободитель» – победитель, оставивший оружие во имя мира.

В продолжение урока мужества ребята посмотрели видеофильм о патриотической акции «Маршрут памяти», рассказывающий о трудовых подвигах магнитогорцев в военные годы, вкладе Магнитогорского металлургического комбината в Победу и боевом подвиге Сталинграда. Фильм был смонтирован и озвучен Андреем Власовым и Еленой Брызгалиной для показа в школах города.

Затем Михаил Горнушенко рассказал школьникам о причинах вхождения российских войск в Афганистан, взаимодействию наших государств в довоенный период. С помощью фотографий тех лет Михаил Иванович показал условия жизни российских солдат, каким вооружением и снаряжением они пользовались. Он рассказал о тяжёлых физических нагрузках во время 25-километровых марш-бросков, о психологических особенностях, которые проявляются у человека в бою, – горячем желании во что бы то ни стало уничтожить врага, не обращая внимания на свист пуль и разрывы гранат.

Из почти полутора тысяч магнитогорцев, исполнивших интернациональный долг в Афганистане, 16 погибли. Они похоронены на Левобережном воинском кладбище. В память о них возведён мемориал воинов-интернационалистов. Магнитка помнит их поимённо: Андрей Азаров, Евгений Алиханов, Игорь Бутов, Анатолий Гаршин, Сергей Забаев, Игорь Зинченко, Эдуард Можгин, Вячеслав Плешков, Александр Сердобинцев, Сергей Скоморохов, Владимир Сорокин, Сергей Степанов, Сергей Трухан, Юрий Шурыгин, Вадим Юрченко, Игорь Яковлев. Участники встречи почтили их память минутой молчания.

✍ Светлана Карягина