

До юбилея Великой Победы 57 дней

Сельский Вестник

Учредитель - Департамент по общественным связям, коммуникациям и молодежной политике Тюменской области

Общественно-политическая газета
Омутинского района,
основана 6 сентября 1931 года

75
ПОБЕДА!
1945-2020

№ 22 (10783) • Пятница, 13 марта 2020 года • Газета выходит два раза в неделю • Цена в розницу - свободная 12+

Уважаемые работники бытового обслуживания населения и жилищно- коммунального хозяйства Тюменской области!

Поздравляю вас с профессиональным праздником!

Сложно переоценить значимость вашего труда. От него напрямую зависит стабильность и надежность работы систем жизнеобеспечения нашего региона, а широкий спектр предоставляемых качественных бытовых услуг делает повседневную жизнь тюменцев комфортной и создает хорошее настроение.

В Тюменской области строятся и реконструируются инженерные сети, продолжается реализация важных для региона концессионных соглашений и модернизация объектов жилищно-коммунального хозяйства на условиях государственно-частного партнерства. В рамках национального проекта «Жилье и городская среда» наши города, районные центры и небольшие поселения становятся более современными и уютными.

В последние годы сфера бытового обслуживания населения региона уверенно демонстрирует рост показателей, расширяется ассортимент услуг, совершенствуется культура обслуживания.

За этим стоит добросовестное отношение к избранному делу специалистов этих отраслей. Ваше профессиональное мастерство, самоотдача, ответственность, терпение и выдержка позволяют успешно решать поставленные задачи, с честью справляться со сложными ситуациями, на высоком уровне оказывать услуги и предоставлять достойный уровень сервиса.

Желаю работникам бытового обслуживания населения и жилищно-коммунального хозяйства региона крепкого здоровья, благополучия, новых трудовых успехов и всего самого доброго!

Губернатор Тюменской области
Александр МООР

Поздравляю вас с профессиональным праздником!

Вы представляете разные профессии, отрасли и сферы деятельности, которые чрезвычайно важны в повседневной жизни каждого жителя. В нашем районе реализуются программы капитального ремонта многоквартирных домов, модернизации коммунальной инфраструктуры, внедряются энергосберегающие технологии. Важно то, что жители сами определяют, какие проекты по благоустройству должны быть осуществлены в первую очередь.

Уверен, что благодаря вашему профессионализму и опыту, мы справимся с задачами социально-экономического развития нашей территории. От всей души желаю вам новых успехов в ответственной и очень нужной работе, крепкого здоровья, счастья и благополучия вам и вашим родным!

Глава Омутинского района
Виктор ВОЛПЕРТ

◆ 15 МАРТА - ДЕНЬ РАБОТНИКОВ БЫТОВОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ И ЖИЛИЩНО-КОММУНАЛЬНОГО ХОЗЯЙСТВА

Сидеть без дела не привык

Николай Елохин, водитель ООО «Ромист»,
за добросовестный труд занесен на районную Доску почета

- На своем ЗИЛе делаю все, кроме пряников, - говорит с улыбкой Николай. - С разным грузом, будь то щебень, асфальт, мусор или ветки, мой «железный друг» справится, исполнив любой заказ. В 2019-м сделали много контейнерных площадок не только в Омутинском, но и в Армизонском районе. Часто работали без выходных, чтобы к зиме успеть.

В жилищно-коммунальном хозяйстве Елохин трудится с июля 2001 года. Получил самосвал ЗИЛ-554, на котором по сей день крутит баранку. В этом году машине исполнилось 43 года. Когда образовался «Ромист», за водителем закрепили еще поливмоечную технику, которой коммунальщики промывают канализацию, оттаивают колонки, в случае выхода из строя водопроводов поставляют потребителям воду.

- Отдыхать нечасто приходится, - продолжает собеседник. - Если нет заказов, обязательно провожу техническое обслуживание машин: маслица подолью, гайки подкручу.

- За последнее десятилетие благоустроенных домов стало больше. Забот у коммунальщиков прибавилось?

- Работы хватает, - говорит Николай. - Кроме многоквартирных, появилось много частных домов с удобствами. Но и современная техника становится мощнее и функциональнее. Если раньше ассенизаторские машины были трехкубовыми, то сейчас зараз можно 10 кубов жидких отходов вывезти.

- Получатели коммунальных услуг меняются?

- К сожалению, для меня не в лучшую сторону. Нередко приходится выслушивать жалобы о работе ЖКХ. Хотя, я водитель. Ко мне какие претензии? Молча выслушаю, где-то переведу разговор в шутку, расскажу анекдот и дальше еду. Думаю, это происходит не из-за того, что люди несдержанные. Просто народ с каждым годом становится более требовательным к качеству получения услуг.

- Как ЗИЛ полувекового возраста удается держать в постоянной «боевой» готовности?

- Сколько себя помню, всегда на колесах. Катаюсь на машинах с 1972 года. В армии тоже крутил баранку, служил в автобате Забайкалья. Там, наверное, и заразился грузовиками. До сей поры только их и предпочитаю. Отслужив, проработал год в ЖКХ водителем, потом



Николай Елохин: «Половину шоферского стажа работаю в ЖКХ»

перевелся в сельхозтехнику, которой отдал 26 лет. Теперь вновь в ЖКХ. За 48 лет образовался дружный водительский круг. Если на предприятии проблемы с запчастями, то друзья помогут. Машину делают один раз. Главное, потом поддерживать исправное техническое состояние. А там надевай белую рубашку, красивый галстук и спокойно езд минимум год.

- Если техника пришла в неисправность, Николай Иванович не будет сидеть, - делится технический директор ООО «Ромист» Евгений Яковлев. - Всех достанет, чтобы ее восстановить. Всегда привожу в пример его слова: «Пусть стоит, но исправная. В любой момент поверну ключ зажигания и до Москвы с ветерком прокачу».

Николай Елохин пользуется авторитетом в коллективе. Разбирается во всех марках автомобилей. К нему за советом обращаются как молодые водители, так и стажисты. Когда надо было выдвинуть кандидатуру для занесения на районную Доску почета, думать не пришлось. Первый, кто пришел в голову - Николай Елохин. Со мной согласились и коллеги.

Выйдя семь лет назад на пенсию, Николай Иванович продолжает трудиться. На вопрос: «Когда планируете отдохнуть?», ответил шуткой:

- Всегда с уважением относился к Николаю Яковлевичу Черкашину, который до 95 лет не оставлял служебный пост. Думаю, пойду по его стопам.

Татьяна НЕКРАСОВА
Фото Артура САУТИЕВА

◆ О ПОПРАВКАХ В КОНСТИТУЦИЮ

Омутинцы делятся мнением

11 марта Госдума на пленарном заседании одобрила закон о поправках в Конституцию.

Свое мнение о поправках в основной закон государства выражают омутинцы.

Приветствуется закрепление в Конституции обязанности государства защищать самобытность культуры российских народов и их языковое многообразие, идея о закреплении в документе запрета на отчуждение территорий страны.



С такой позицией согласна *Нина Абросимова, председатель Омутинского районного совета ветеранов.*

- В этом году мы отметим 75-летний славный юбилей Великой Победы! Мы не имеем права допустить фальсификации исторических событий Великой Отечественной войны. Воспоминания фронтовиков, а в нашем районе их осталось трое, - драгоценные крупы «окопной правды», где каждое слово - лучший воспитатель подрастающего поколения. Мы должны помнить об этом и беречь мир и границы нашей России. Они священны! Помните, какой ценой отвоевывалась их каждая пядь, - высказалась общественница.



Заведующая *МАОУ ДОД детский сад «Сказка» Светлана Герасимова:*

- Поправки в Конституцию защитят семейные ценности. Будущее нашей России - дети, и они станут ее гражданами, когда повзрелеют. Президент Владимир Путин предложил создать все условия подрастающему поколению, чтобы оно могло развиваться во всех областях. Дети станут важнейшим приоритетом государственной политики России. И я, как заведующая учреждением дошкольного образования, конечно, поддержу поправки в Конституцию и буду за них голосовать.

Напомним, законопроект был внесен в нижнюю палату 20 января. Изложенные в нем предложения ориентированы на закрепление основ конституционного строя, прав и свобод человека и гражданина.

Законопроектом вводится новая для России процедура - общероссийское голосование, которое пройдет 22 апреля.

Марина НИКОПОРОВА

Цифры и факты

250 жительниц Тюменской области получили выплату в размере 150 тыс. рублей на первенца по данным на 11 марта. Всего с 1 января 2020 года 480 тюменских семей обратились за получением регионального материнского капитала в связи с рождением первого ребенка.

Напомним, инициатива такой меры поддержки принадлежит губернатору Александру Моору, который озвучил ее в послании к депутатам Тюменской областной Думы в ноябре 2019 года.

За два месяца 2020 года в Тюменской области зарегистрировано 2 тыс. 965 актов о рождении детей, 1 тыс. 200 - первенцы. Всего за 2019 год в области родилось 19 тысяч 420 детей, уровень рождаемости в расчете на 1 тыс. населения составил 12,8 промилле (по Российской Федерации - 10,1 промилле).

Соб. инф.

◆ ВНИМАНИЕ!

В Вагае - бешенство

У лисы, выловленной в одном из дворов с. Вагай, установлен случай бешенства. Диагноз подтвержден экспресс-методом, полученной в Тюменской областной ветеринарной лаборатории.

- В связи с этим на территории села со второго марта установлен карантин, который продлится до второго мая, - сообщила главный специалист отдела ветеринарного надзора и надзора в области обращения с животными, главный государственный инспектор Омутинского, Юргинского районов Евгения Зорина. - Приказом

Управления ветеринарии Тюменской области утвержден план мероприятий по ликвидации эпизоотического очага бешенства и предупреждению новых случаев заболевания. На данный момент ветеринары проводят обход домов с целью вакцинации кошек и собак. Огромная просьба к вагайцам: по возможности самостоятельно доставлять домашних питомцев на прививку к местному ветеринару Сарсенбаю Умарову. Это поможет оперативно провести вакцинацию и предупредить заболевание.

Татьяна НЕКРАСОВА

- Почему вы не переехали вместе со всеми?

- Мы здесь родились, выросли, влюбились, - ответила Людмила. - Тут похоронены наши родители, и я знаю каждую березку, грибочки, ягодные места. Здесь с Виктором создали семейный очаг.

- И первое свидание с супругом помните?

- Жили в разных концах деревни. В клубе иногда взглядами перекидывались. Однажды на танцы не пошла. Смотрю, Витя на тракторе едет, из окошка в сторону моего дома поглядывает, остановился и пригласил покататься. Сейчас иногда напеваю: «Прокати меня, Витюша, на тракторе». Я красивая была. Парней много в ухажеры напрашивалось, но он, хоть и на три года меня моложе, прикипел к сердцу. Потом проводила в армию, дождалась. Нынче 48 лет, как живем душа в душу.

У Людмилы и Виктора двое взрослых детей, которые живут в Тюмени. Они стараются навещать отца с матерью не реже двух раз в месяц. Из окна дома Берац видна поляна, где иногда пробегают лесные звери: зайцы, лисы, козлы, еноты, вокруг леса, поля и луга.

- Вам не скучно здесь?

- Скучать некогда. Утром встанешь, пока с хозяйством управилась, обед пригостишь, молоко просепарируешь. Тут и вечер наступит. Летом еще и в огороде надо успеть потрудиться. Всеми средствами связи мы обеспечены. Есть стационарный и мобильный телефоны, телевизор. «Почта России» два раза в неделю доставляет газеты. В любой момент можем поехать в район-центр. Стараемся не пропускать мероприятия в Журавлях: День села, проводы зимы, День пожилого человека. В Троицу, наоборот, в Тетеркиной людно бывает, - многие приезжают на могилки родственников. С супругом стараемся следить за порядком на кладбище, каждый год его чистим. Заезжают и те, кто давно покинул родные места. Всех приветчаем, помогаем вспомнить, где и кто жил в деревне.

С молодости, как только совхоз выделил дом, семейная пара обзавелась хозяйством и по сей день от него не отказывается. На их подворье две коровы, пять овцематок, три десятка кур-несушек, гуси, несколько семей пчел.

- Куда вам столько на двоих?

- У нас дети, внуки и много родственников, - говорит Людмила. - У мужа жива мама, есть два брата, столько же сестер. У меня родные есть. Навещаем их с гостинцами, возем молоко, сливки, творог, масло свежее и топленое, мед, яйца. Так что, продукты со двора расходуются. К лету еще поросят прикупаем. Мяса хватает на весь год.

- Не обидно за свою деревню?

- Душа разрывается, когда

◆ СТАРОЖИЛЫ

Остались жить в деревне

Супруги Берац уже 10 лет единственные жители в деревне Тетеркиной. В перестроечные годы люди начали покидать деревню. Лишь Людмила и Виктор не захотели оставлять родной дом.



Виктор Готлибович и Людмила Петровна Берац в своем единственном в деревне доме живут счастливой семьей

начинаешь вспоминать, как здесь было здорово, - говорит Виктор. - Молодежи полная деревня, клуб, магазин, медпункт, столовая, начальная школа. В каждой семье куча ребятшек: только у моих родителей, Рыльских, Вандышевых, Мелингер, Сафроновых, Яковлевых было по пятеро, у Гефнер, Сироткиных, Габеркорн, Маломыжевых - по шестеро, Берац, Гильгердт - по четверо, у Бумагиных - трое.

- Все взрослые были при деле, - вступила в разговор Людмила. - Помню, в 60-е годы трудилось 200 рабочих. На конном дворе сосед Кондрат Мищих под метелочку наводил чистоту в загоне. Только дойных коров насчитывалось четыре гурта. На одном из них построили автодойку «елочку», на которой трудилась молодая Иван Вальтер и Саша Меркель. Маленькими мы любили к ним на работу захаживать. Парни разрешали кататься на вагонетке. Как толкнешь, за считанные секунды с одной стороны базы докатываешься на другую. Сама тоже устроилась на ферму Тетеркинскую учетчиком, потом работала бухгалтером. Оттуда на пенсию ушла. На зиму на откорм ставили 600 голов КРС, за которыми ухаживали шесть скотников. Женщины летом трудилась на складе. Жалко, в перестройку все развалилось. Будто ничего и не было.

Виктор всю жизнь проработал на тракторе. Он вспоминает, что на тетеркинских полях засеивали 1 050 га зерновых, 1 450 га однолетних трав.

- Однолетки шли на силос, - говорит он. - Буртов было не счесть. Возделывали горох, кукурузу. Как-то один год сеяли рапс. Он стал хорошим предшественником для ячменя, уро-

жайность которого с семи центнеров с гектара повысилась до шестидесяти. У всех тогда был шок. Летом покосили, зимой на ферме корм раздавали. Холодный трактор грели горячей водой с водокачки, которую и местные жители флягами для собственных нужд возили, отец Людмилы разрешал затариваться.

- Местом общего сбора была баня, - улыбается Людмила. - Женщины ходили в один вечер, мужчины - в другой. Воду туда сначала возили в большой бочке на лошадах, потом стали качать с водокачки. Разделений не было. На одной лавке сидели доярки и учителя.

- Помнишь, Люда, склад и гараж какими были? - вступает в разговор Виктор. - Шоферили тогда Владимир Рыльских и Василий Злыднев. Кузница с бессменным кузнецом Григорием Маломыжевым славилась на весь район. А столлярная мастерская! Что только не делали в ней Яков Берац, Александр и Владимир Вандышевы. Хорошие были времена и люди.

Вздыхнув, хозяин принялся за обед, который приготовила супруга.

- Нас не обижайте, отведайте домашние вкусности, - пригласила хозяйка к столу. На нем разнообразие блюд: фаршированные блинчики, запеченная грудинка, холодец, творог, соленья, мед.

- Как от этого всего можно уехать?! - напоследок сказала гостеприимная Людмила. - Век будем доживать в родной деревне. Может, дождемся новых соседей. Такая ферма огромная рядом появилась. Глядишь, и деревня к жизни вернется.

Татьяна НЕКРАСОВА
Фото Артура САУТИЕВА

◆ ПОМНИМ И ЧТИМ



Война - страшнее слов не надо

Старший лейтенант медицинской службы Евгения Семченок спасала жизни на фронте



Евгения Ильинична Семченок встретила Победу в Шауляе

Моя бабушка

В преддверии 75-летия Победы хочу рассказать о своей бабушке, участнице Великой Отечественной войны - Евгении Ильиничне Семченок (Соловьевой).

Ее не стало в 2015 году. И тогда что-то оборвалось внутри. Вместе с ней ушла половина моей жизни, счастливое детство на каникулах в деревне и приезды уже в зрелом возрасте. Наша семья бережно относится к истории. Нам дороги ее фронтовые фото, письма и записи рассказов о войне.

Бабушка родилась 6 мая 1921 года в деревне Филимоново Брейтовского района Ярославской области. Жили бедно, еле сводили концы с концами.

- Помню, что в поисках лучшей жизни мы переехали в Тутаевский район Ярославской области. Сошли на пристань, а нас с кучей ребятишек никто не хотел пускать на квартиру. Больше месяца прожили в лесу. Потом купили деревянную недостроенную баню. Когда мне было 13 лет, умер отец, мы остались в полной нищете. С этого времени и началась самостоятельная жизнь. Нас у матери четверо, я и трое младших братьев, - вспоминала она.

Нелегко приходилось семье без кормильца. Зачастую едва хватало материнского заработка, чтобы прокормиться. А потому ребятишкам, в том числе старшей Жене, пришлось помогать матери в работе, вести домашнее хозяйство. Когда младшие Соловьевы выбегали на улицу, в деревне говорили:

- Вон, ребятишки из бани.

Большинство сельчан даже не знали их фамилии.

Несмотря на трудные времена, Женя успешно окончила семилетку. Образование продолжила в Ярославском фармацевтическом училище. «Кто поможет?» - вопрос, который стоял в эти годы перед девушкой. И она устроилась в за-

житочную семью домработницей. Вставала рано. До начала занятий успевала убраться в доме, вымыть посуду, почистить закопченные кастрюли (тогда варили на керосинках), постирать, приготовить обед. Незаметно пролетели три года учебы. Расторопная и добросовестная Женя везде успевала. По окончании учебы ее отправили в город Тутаев ассистентом в городскую аптеку № 14. Заведующий сразу заметил старание молодого специалиста и спустя 2 месяца назначил ее своим заместителем. Женя отдавала все силы делу, ей многое доверяли. Односельчане очень гордились тем, что девушка вышла в люди.

Через месяц началась война.

В госпитале

- Невозможно забыть 22 июня 1941 года. Воскресенье. Люди ходили по селу, радовались жизни. Где гармошка играла, где балалайка. Машин тогда не было. Прискакал всадник и сообщил страшную весть - началась война!

Женя получила повестку 27 августа 1941 года, ей было тогда 20 лет. Начался путь по дорогам войны в составе войск Северо-Западного фронта.

Евгения Ильинична Семченок награждена орденом Красной Звезды, орденом Отечественной войны 2 степени, медалью «За Победу над Германией», медалью «За Победу над Японией».

Все свои лучшие качества бабушка привила нам, внукам. Добрая, открытая, честная, мудрая... Пример бескорыстного и великого служения людям. Мне всегда будет ее не хватать. Спасибо, бабушка, за Победу и низкий поклон.

- Я была фармацевтом. Вначале в городе Рыбинске на ветеринарном складе, располагавшемся на территории авиационного завода. Первое время использовали лошадей, поэтому такие склады и аптеки были просто необходимы. Приходилось под обстрелами разгружать вагоны. Старались освободить их быстрее, чтобы не попасть под бомбежку. Мы, совсем юные девочки, таскали днем и ночью на себе 50-килограммовые тюки и ящики. В 1942 году склад расформировали. Меня отправили на склад в Верхний Волочек. Тогда я была в звании младшего лейтенанта медицинской службы. Город постоянно бомбили. Помню, ничего не осталось от Дома пионеров. Всем было страшно, я - не исключение.

Затем меня направили в эвакуационный госпиталь. Первым шел фронт, за ним - медсанбат,

потом - эвакуационный госпиталь. Света белого не видели. День и ночь готовили лекарства, перевязочные материалы. Как сейчас помню, в 15 - 20 километрах идет бой, раненные поступают непрерывным потоком. Госпиталь двигался буквально за фронтом. Видели мы, что оставалось после боев: сплошные развалины. Подойдем к городу, надо располагаться, а все разбито...

Медсестра Женя

Рыбинск, Верхний Волочек, Валдай, Великие Луки, Латвия, Литва - вот далеко не все дороги войны моей бабушки.

Она рассказывала: хлопотно было, когда приезжали на новые места. Буквально за сутки необходимо было приготовить госпиталь. Приспосабливали для раненых любые помещения. Разбирали заваленные кирпичом подвалы, скоблили и мыли скотные дворы, в которые натаскивали свежую хвою, чтобы не чувствовалось запаха находившихся здесь ранее животных. Сами делали нары, а потом, после тяжелых боев, принимали раненых.

- Кажется, сейчас я бы не смогла поднять человека, а в ту пору разгружали целые машины раненых, не отходя, дежурили около них, читали свежие газеты, писали письма.

Случалось, молоденькая сестра милосердия выменивала у жителей свой паек хлеба на целебные ягоды и мед, которые были необходимы тяжелораненым солдатам.

- Великие Луки, Псковская область. Не передать, как было тяжело. Медикаментов не хватало, бинтов тоже, поэтому приходилось стирать использованные. Спали по 3 часа в сутки на ящиках. Не могу без слез вспоминать больных в хирургическом отделении, которые были обречены на смерть. Мы видели, как им тяжело, но надо было успокаивать их, говорить: «Будешь жить!», ходить и улыбаться. Запомнился солдатик, Вася его звали. Я его подбадривала.

Что-то, помнится, на клюкву выменяла, чтобы подкормить. Все равно умер!

Глаза бабушки, которые искрились живым блеском, застилала непрошенная слеза от тяжелых воспоминаний.

- Был случай. Развернули палатки, выбросили санитарный флаг. А немецкие самолеты как будто ждали. С бреющего полета трассирующими пулями начали безжалостно обстреливать. Солома горит, крики, стоны... Ничего не щадили, никого не жалели.

Еще один эпизод запомнился. Было это под Новгородом. Все разбомбила авиация противника. Даже церковь фашисты не пощадили. Так там люди и погибли. Когда закончилась бомбежка, жутко было смотреть: дым, трупы. Мы ходили, искали выживших...

Фронтовые будни

В то время Женя была секретарем комсомольской организации. Несмотря на усталость, вместе с девушками готовила номера художественной самодеятельности, умудряясь пошить себе нехитрые костюмы. Какую радость испытывали раненые от их выступлений!

- Как-то запомнилось затишье. Целый день готовила лекарства и перевязочные материалы. Думаю, отдохну немного. Прибежал вестовой: «Готовьтесь на передислокацию!» Ночь. Куда привезли - не знаю. Двигались за фронтом. Наша военная молодость - Северо-Западный фронт.

Когда вступили в Прибалтику - это был уже 2-й Прибалтийский. Вокруг все разбито, сожжено. Если машина застрянет, толкали ее. Даже обсушиться порой было негде.

Прибалтика, 1945 год. Курляндская группировка разбита. У нас около 300 человек раненых и пленных. Бараки. Территория огорожена проволокой. И нам пришлось лечить пленных немцев. Здесь я еще раз убедилась в великой гуманности советских людей. Тяжело было, но мы им оказывали помощь. Потом коммунисты сообщили, что «лесные братья» готовят нападение на лагерь с целью освобождения немцев. Нас ночью собрали, и мы, горстка девочек, охраняли их. Правда, наши быстро прибыли и увезли пленных. Но нам та ночь чего стоила...

День Победы Женя встретила в Шауляе.

Когда война закончилась, старший лейтенант медицинской службы Евгения Соловьева была отправлена на Дальний Восток. И там было несладко. Круглые сутки боевое положение. Раненых принимали в палатках на берегу реки Амур, на станции Ленинская.

В 1946-м перебросили ее на Сахалин, где она и встретила свою судьбу - майора Александра Семеновича Семченко, политрука, моего деда. Демобилизовали ее только в 1949 году, а деда - в 1955-м.



Ольга Мироновна с портретами родных

Под мирным небом

В 60-е годы семья приехала в село Ситниково, где Евгения Ильинична заведовала аптекой. Она располагалась в маленькой комнатке.

Тяжелым делом была подготовка инъекционных растворов. Ампульных препаратов почти не было. Евгения Ильинична сама готовила растворы хлористого кальция, новокаина, дибазола стерильного, порошки, микстуры, мази. Работала без санитарки. Топила печи, стирала халаты, обслуживала больных. Потом аптеку расширили. Стерильная чистота, безукоризненная четкость, высокая дисциплина - требования, которые она предъявляла к себе и персоналу.

Бабушка была депутатом районного совета, секретарем территориальной парторганизации, председателем совета ветеранов. И только в возрасте 68 лет передала должность управляющей аптекой своей преемнице Валентине Кондрат. Еще долгие годы продолжала заниматься общественной работой.

С мужем Евгения Ильинична воспитали двух дочерей, подаривших им четыре внука и три правнука.

Ольга МИРОНОВИЧ
г.п. Федоровский,
Сургутский район



Помните всех

Уважаемые читатели! Мы продолжаем публиковать списки призванных на фронт Омутинским райвоенкоматом в период Великой Отечественной войны.

Геев Сергей Иосифович
Глушков Николай Ефимович
Гутров Леонид Савватеевич
Григорьев Василий Иванович
Григорьев Василий Дмитриевич
Григорьев Кузьма Михайлович
Горелов Василий Григорьевич
Головнев Николай Иванович
Голанцев Леонид Спиридонович
Герасимов Петр Филиппович
Гайдуков Евграфий Алексеевич
Ганчук Аполлинария Осиповна
Герасимов Павел Федорович
Горбунов Никонор Ефимович
Горелко Григорий Трофимович
Григорьев Матвей Тимофеевич
Григорьев Кирилл Григорьевич
Герасенко Терентий Владимирович
Гальченко Михаил Моисеевич
Горлатов Михаил Иванович
Горбунов Михаил Яковлевич
Гребенюк Екатерина Федоровна
Грабко Василий Яковлевич
Гензелев Гавриил Григорьевич
Дежа Дмитрий Павлович
Дрюков Валентин Петрович
Далмацкий Анатолий Иванович
Дзивоан Агарон
Дворниченко Василий Иванович
Доргоусов Александр Федорович
Демченко Василий
Дорофеев Павел Петрович
Дементьев Леонид Иванович
Дулелов Александр Петрович
Дудкин Николай Данилович
Дербин Валерий Иванович
Дерябин Анатолий Данилович
Демидов Яков Александрович
Денисов Николай Павлович
Демидов Иван Ефимович
Демидов Леонид Алексеевич
Данченко Александр
Евдокимович
Дьяков Александр Степанович
Донченко Евдоким Иванович
Дураченко Николай Давыдович
Демидов Григорий Александрович
Демидов Николай Григорьевич
Добровольский Петр Петрович
Дубровский Филипп Федорович
Дьяков Артем Васильевич
Доценко Алексей Павлович
Дудля Алексей Григорьевич
Дробинин Никита Васильевич
Дешенов Иван Андреевич
Десатерин Василий Степанович
Дураченко Алексей Давыдович
Дементьев Андрей Осипович
Демидов Степан Алексеевич
Дик Юлиус Юлиусович
Дегтярев Борис Алексеевич
Дрянцев Наум Петрович
Дрянцев Петр Семенович
Дулелов Николай Петрович
Драчев Яков Иванович
Дерябин Андрей Андреевич
Давыдов Василий Егорович
Дмитриев Семен Федорович
Дятлов Петр Сергеевич
Дьяков Михаил Павлович
Дударев Яков Иванович
Дюков Петр Тимофеевич
Домненко Владимир Антонович
Джапаров Нуркей
Демиденко Павел Васильевич
Егорочкин Ефим Борисович
Ермолаев Петр Алексеевич
Епрев Илья Алексеевич
Егорочкин Василий Михайлович
Елишев Григорий Иванович
Ерилов Ефим Иванович
Ермолаев Иосиф Григорьевич
Ефимов Степан Никифорович
Евтушенко Петр Федорович
Едовкин Григорий Прохорович
Елишев Федор Григорьевич

Ермаков Василий Иосифович
Ерилов Дмитрий Михайлович
Ермоленко Александр Идыч
Ермолаев Федор Матвеевич
Ерофеев Петр Митрофанович
Епрев Илья Алексеевич
Ефременко Николай Федорович
Емельянова Анфиса Борисовна
Елфимов Павел Васильевич
Еськов Николай Алексеевич
Егорочкин Илья Никифорович
Ефимов Петр Егорович
Елфимов Алексей Андреевич
Епрев Иван Алексеевич
Епрев Андрей Васильевич
Ефимов Иван Егорович
Елишев Василий Фомич
Епрев Василий Иванович
Еременко Степан Алексеевич
Елфимов Панфил Прокопьевич
Елисеев Тимофей Дмитриевич
Евтеев Степан Миронович
Ермолов Архип Евстафьевич
Ефимов Иван Степанович
Елфимов Илья Иванович
Елфимов Григорий Васильевич
Елфимов Дмитрий Федорович
Елфимов Николай Иванович
Елфимов Ефим Федорович
Елфимов Прохор Яковлевич
Елфимов Иван Федорович
Елфимов Яков Васильевич
Елфимов Пантелей Степанович
Елишев Иван Давыдович
Елишев Василий Ефимович
Елишев Николай Давыдович
Елишев Ефим Алексеевич
Елишев Александр Алексеевич
Елишев Максим Дмитриевич
Ефимов Николай Егорович
Елишев Иван Ефимович
Елишев Григорий Алексеевич
Елишев Андрей Емельянович
Елешев Степан Андреевич
Екимов Федосий Иванович
Ефимов Анатолий Дмитриевич
Ефимов Афанасий Никифорович
Ефремов Степан Федорович
Емельянов Яков Борисович
Ескин Тимофей Никитич
Емельянов Василий Иванович
Елишев Григорий Данилович
Евсин Степан Данилович
Ефимов Иван Ильич
Елишев Григорий Никандрович
Елфимов Григорий Иванович
Елишев Тимофей Васильевич
Еськов Николай Никифорович
Елишев Давыд Давыдович
Епрев Ефим Иванович
Елишев Елисей Андреевич
Елишев Николай Ефимович
Елисеев Михаил Дмитриевич
Ефименко Алексей Петрович
Евсин Иван Денисович
Ефимов Иван Николаевич
Ермолаев Федор Иванович
Ефимов Петр Сергеевич
Ермолаев Леонтий Тихонович
Евсеев Михаил Тихонович
Ефимов Алексей Николаевич
Ефимов Михаил Петрович
Ефимов Петр Ефимович
Елфимов Егор Иванович
Елфимов Петр Максимович
Елфимов Афанасий Максимович
Егорочкин Яков Иванович
Елфимов Федор Андреевич
Евтеев Василий Миронович
Ефименко Иван Дмитриевич
Елишев Иван Андреевич
Елфимов Максим Андреевич
Евтушенко Октябрина
Григорьевна
Елкин Сергей Егорович
Егоров Михаил Прокопьевич

Ерофеев Сергей Митрофанович
Егоров Николай Петрович
Евсеев Григорий Степанович
Ершов Николай Гаврилович
Евсюков Николай Иванович
Едыкин Семен Васильевич
Евтеев Степан Фролович
Егоров Лаврентий Федорович
Елфимов Евгений Михайлович
Еремеев Петр Егорович
Ефимов Кирилл Иванович
Емельянов Николай Иванович
Елишев Иван Давыдович
Егорочкин Парфен Макарович
Елишев Степан Данилович
Емельянов Андрей Петрович
Ермолаев Павел Иванович
Ермолаев Борис Иванович
Ефимов Григорий Кондратьевич
Ефимова Мария Игнатьевна
Епрев Егор Алексеевич
Егоров Дмитрий Федорович
Елишев Тимофей Дмитриевич
Епрев Константин Федорович
Евтушенко Иосиф Федорович
Елфимов Григорий Иванович
Елфимов Петр Ефимович
Емельянов Тимофей Иванович
Ефимов Игнатий Климентьевич
Ефимов Алексей Михайлович
Елфимов Михаил Матвеевич
Ефименко Егор Петрович
Елишев Тимофей Яковлевич
Евтушенко Василий Федорович
Ефимов Семен Ильич
Ефремов Сергей Елифанович
Елишев Ефим Алексеевич
Елишев Алексей Николаевич
Елишев Николай Дмитриевич
Ефимов Николай Игнатьевич
Егоров Егор Прокопьевич
Елфимов Василий Сергеевич
Егоров Алексей Петрович
Елишев Анатолий Архипович
Егорочкин Семен Парфенович
Елишев Петр Тимофеевич
Елисеев Илья Тимофеевич
Елишев Трофим Антонович
Ефимов Петр Алексеевич
Елишев Михаил Николаевич
Ефимов Сергей Васильевич
Едаков Ким Петрович
Ефимова Александра Григорьевна
Ефимов Петр Алексеевич
Елишев Ефим Николаевич
Емельянов Зиновий Павлович
Ескин Иван Васильевич
Ефимов Анатолий Дмитриевич
Ефимов Александр Григорьевич
Евтушенко Николай Григорьевич
Елишев Иван Ефимович
Евсюков Василий Емельянович
Епрев Владимир Петрович
Елфимов Александр Ефимович
Елфимов Анатолий Федорович
Елфимов Василий Филиппович
Ермолаев Владимир Егорович
Елисеев Алексей Дмитриевич
Емельянов Валентин Тимофеевич
Епрев Петр Федорович
Ефимов Александр Григорьевич
Елишев Иван Ефимович
Ефимов Анатолий Дмитриевич
Ескин Иван Васильевич
Ефимов Иван Степанович
Ефимов Сергей Васильевич
Ермолаев Иван Григорьевич
Ермоленко Николай Александрович
Елишев Василий Миронович
Егорочкин Виктор Михайлович
Елфимов Афанасий Семенович
Егорочкин Анатолий Федорович
Ефимов Иван Иванович
Еркалов Анатолий Александрович
Евстратов Владимир
Александрович
Ефимов Николай Степанович
Епрев Николай Никитич
Елфимов Михаил Яковлевич
Елишев Павел Николаевич
Епрев Николай Никитич
Елишев Борис Алексеевич
Елфимов Леонид Панфилович
Елишев Виктор Захарович
Епрев Николай Александрович

Елишев Прокопий Антонович
Евсеев Николай Петрович
Елфимов Александр Николаевич
Елфимов Иван Федорович
Ефимов Николай Петрович
Евсеев Сергей Иванович
Евсеев Александр Степанович
Ефимов Илья Дмитриевич
Ефремов Федор Константинович
Елишев Семен Миронович
Елфимова Серафима Ильинична
Евсеев Николай Степанович
Елфимов Иван Максимович
Ермаков Вячеслав
Александрович
Епрев Федор Григорьевич
Евстохов Иван Иванович
Ельцов Иван Иосифович
Еримеев Григорий Иванович
Емельянов Федор Тимофеевич
Егоров Андрей Григорьевич
Елишев Александр Григорьевич
Елфимов Никифор Григорьевич
Епрев Анатолий Ефимович
Ефимов Виктор Васильевич
Елишев Николай Иванович
Ефимов Петр Ефимович
Елишев Григорий Тихонович
Ермолаев Борис Борисович
Евтеев Иван Петрович
Егоров Степан Гаврилович
Елфимов Алексей Михайлович
Епрев Вячеслав Петрович
Елишев Василий Павлович
Екимов Петр Николаевич
Епрев Петр Андреевич
Евсеев Николай Иванович
Елишев Василий Иванович
Елишев Виктор Тихонович
Ефимов Николай Иванович
Евтеев Степан Васильевич
Елишев Геннадий Григорьевич
Егорочкин Дмитрий Михайлович
Ефимов Николай Степанович
Емельянов Александр
Емельянович
Ефимов Максим Ильич
Ермаков Иван Константинович
Епрев Никита Яковлевич
Ермолаев Иван Трофимович
Еремин Петр Николаевич
Елфимов Василий Игнатьевич
Елишев Иосиф Васильевич
Елишев Артемий Никандрович
Емельянов Андрей Емельянович
Евсюков Федор Емельянович
Епрев Илья Алексеевич
Ершов Игорь Владимирович
Елишев Александр Николаевич
Елфимов Александр Федорович
Евтеев Иван Ефимович
Елишев Геннадий Иванович
Елишев Степан Данилович
Елфимов Павел Васильевич
Елифанов Филипп Степанович
Ефимов Василий Егорович
Едыкин Павел Николаевич
Ефимов Семен Трофимович
Ерофеев Николай Митрофанович
Ефимов Иван Федорович
Елишев Василий Ефимович
Епрев Григорий Алексеевич
Епрев Алексей Яковлевич
Епрев Петр Александрович
Егоров Николай Гаврилович
Егоров Федор Дмитриевич
Евсеев Иван Александрович
Елфимов Федор Андреевич
Евтеев Григорий Ефимович
Еськин Егор Яковлевич
Ермолаев Иван Трофимович
Емельянов Федосей Федорович
Ефимов Петр Васильевич
Ефимов Никифор Егорович
Елишев Пудован Емельянович.
Евдокимов Николай Михайлович
Елишев Иосиф Яковлевич
Ермаков Максим Константинович
Емельянов Алексей Иванович
Евтеева Нина Ивановна
Елишев Григорий Данилович
Жданов Николай Федорович
Железнов Михаил Терентьевич
Журавлев Елисей Тимофеевич
Жилин Павел Степанович

Жилин Пантелей Александрович
Жилин Вениамин Алексеевич
Журавлев Герасим Ефимович
Жумко Тимофей Петрович
Жендили Нефед Маркович
Жила Иван Кириллович
Жумагулов Нурсан амбента
Жуков Яков Васильевич
Жила Панфил Емельянович
Жириков Исай Аксенович
Журавлев Алексей Павлович
Жила Иван Тарасович
Журавлев Григорий Иосифович
Жириков Николай Северьянович
Жемакин Василий Дмитриевич
Жалченко Георгий Георгиевич
Журавлев Иосиф Кириллович
Жерносен Иван Арсентьевич
Жилин Константин Алексеевич
Жуков Иван Ефимович
Жегайко Андрей Екимович
Живодеров Влас Григорьевич
Журавлев Евсей Тимофеевич
Жилин Павел Степанович
Жескаев Бези
Жилаков Василий Алексеевич
Журавлев Яков Петрович
Журавлев Василий Гаврилович
Жириков Петр Иванович
Журавлев Сергей Ефимович
Жуков Анатолий Александрович
Жакенов Сапаргали
Жигайло Тимофей Андреевич
Журавлев Петр Ефимович
Жабиков Асал
Журавлев Михаил Васильевич
Жуков Павел Ефимович
Жакупов Жусуп
Жогин Тимофей Назарович
Журавлев Николай Иванович
Журавлев Павел Васильевич
Жила Василий Емельянович
Жуков Алексей Владимирович
Жуков Михаил Яковлевич
Журавлев Павел Иосифович
Жилин Александр Пантелеевич
Жихарев Николай Демьянович
Жакипов Исингали
Жуков Андрей Владимирович
Жилин Михаил Сергеевич
Зятыков Николай Прокопьевич
Золотухин Иван Иосифович
Захаренко Семен Павлович
Захаров Тимофей Васильевич
Завьялов Владимир Николаевич
Захаров Трофим Иванович
Заворотный Богдан Ефремович
Зобнин Никита Васильевич
Зайко Иван Макарович
Зинзибер Дмитрий Алексеевич
Зазимко Федор Петрович
Захаров Максим Петрович
Замиралов Павел Егорович
Захаров Федосий Ефимович
Засорин Яков Васильевич
Захаров Ефим Петрович
Зырянов Михаил Максимович
Захарова Роза Ивановна
Захаров Максим Егорович
Зазимко Елисей Моисеевич
Засатков Терентий Иванович
Зятыков Яков Николаевич
Земляничин Василий Павлович
Зотов Савелий Никифорович
Захаренко Федор Фомич
Зятыков Иван Николаевич
Зябков Иван Николаевич
Зенин Максим Михайлович
Зобов Василий Федорович
Засятко Филипп Алексеевич
Засятко Николай Павлович
Захаренко Иван Фомич
Зятыков Александр С
Замятин Владимир Савельевич
Зырянов Егор Максимович
Зырянов Ефим Евгеньевич
Зятыков Семен Николаевич
Зобнин Егор Степанович
Замятин Дмитрий Петрович
Зорин Василий Афанасьевич
Зуев Александр Игнатьевич
Захаров Иван Егорович

*Продолжение
в следующем номере.*

◆ СОБЫТИЕ

В лошадиной гриве пляшет ветер

В деревне Большекрутинская состоялись межрайонные «Конные бега - 2020». Для участия в зрелищных соревнованиях собрались любители конного спорта из Омутинского, Голышмановского, Заводоуковского, Юргинского и Ярковского районов. Соревнования конников, которые проходят по инициативе семейной пары Людмилы и Александра Токаревых, стали хорошей традицией. Забеги верховых проходят четвертый год подряд.

Азартное зрелище, соединяющее в себе состязательный дух и волю к победе собирает все больше зрителей. «Конные бега» - яркое событие для большекрутинцев и жителей других сел. На торжественном открытии участников соревнований приветствовал глава Вагайского сельского поселения Сергей Новиков, пожелавший удачи и достойной победы. Около сельского клуба для присутствующих было организовано представление с участием тройки из орловских рысаков с личного подворья Токаревых, а также великолепных наездниц в ярких костюмах. В их роли выступили: Людмила Токарева, Ирина Жамбекова и Ирина Терещенко. Они же

поднимали боевой дух конников перед каждым заездом.

В программе «Конных бегов» заявили 15 участников, большинство из которых имеет за плечами опыт выступлений, в том числе на ипподроме. Среди них были и те, кто принимал участие в съемках известного фильма «Тобол». Перед стартом наездники сделали круг, чтобы размять застоявшихся животных. К удовольствию зрителей, среди которых были взрослые и дети, по дорожке гордо неслись русские и американские рысаки, лошади орловской породы.

Накал страстей возрос с началом заездов. Первыми пустились в скачку рысаки-трехлетки, которыми управляли



Людмила Токарева
любит верховую езду

жокеи на беговых качалках. Следующий заезд дал шанс лошадям старше четырех лет. Под громкие подбадривающие крики болельщиков завершили конный поединок всадники.

Каждый участник «Конных бегов» приложил все силы к победе. Одним не хватило опыта, другим не улыбнулась фортуна, но сильнейшие не остались без наград. Лидерами заездов стали участники из Голышмановского, Ярковского и Юргинского районов. Победителям и всем участникам были вручены дипломы и призы.

Помощь в организации мероприятия, приуроченного к празднику Масленицы, оказали спонсоры: депутат областной Думы Виктор Рейн, директор ООО «Победа» Алексей Иванов, генеральный директор ООО «Вега Плюс» Андрей Чистяков.

Анжелика ПАЙВИНА
Фото Артура САУТИЕВА



В заезде рысаков кипят страсти

◆ 01 СООБЩАЕТ

«Уроки безопасности» прошли в школах

В рамках Всемирного дня гражданской обороны инспекторы ОНД и ПР по Армизонскому, Омутинскому и Юргинскому районам провели экскурсии в пожарно-спасательные части, а также «Уроки безопасности» в образовательных учреждениях.

Один из них прошел в Омутинской средней школе № 2. Инспектор Александр Коровин рассказал о возможных причинах пожара в квартире или частном доме, дал рекомендации, как вести себя при возгорании. Инспектор уделил внимание правилам поведения в местах массового скопления людей. Школьники узнали номера службы спасения, а также о последствиях ложного вызова. Ребятам напомнили о необходимости соблюдения правил пожарной безопасности:

- При обнаружении задымления или загорания следует сообщить в противопожарную службу по телефонам 01 или 101, оповестить окружающих. До прибытия пожарных приступить к тушению огня первичными средствами пожаротушения. При этом нужно обесточить электросеть и вывести из помещения людей, не забывая о личной безопасности. Если своими силами ликвидировать огонь не удастся, немедленно покиньте опасную зону, плотно закрыв двери помещения. При эвакуации помните, что наименьшая температура и концентрация дыма у пола. Следует организовать встречу прибывших пожарных подразделений и направить их к месту пожара.

Алексей УСОЛЬЦЕВ, сотрудник 147 ПСЧ

◆ УКРЕПЛЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

Мы есть то, что едим



Не секрет, что от правильного питания во многом зависят наше здоровье и самочувствие. Еще Гиппократ говорил: «Мы есть то, что мы едим». Современные ученые нашли научное подтверждение этому мнению, выявив, что пища несет определенную

информацию всему организму человека. О том, как насытить рацион необходимыми микроэлементами и витаминами, мы побеседовали с заведующим Объединенным филиалом № 1 «Омутинская центральная районная больница» Олегом Вандышевым.

- Олег Николаевич, какие продукты нужно употреблять в пищу, чтобы поддержать здоровье в весенний период?

- Достаточное поступление в организм различных микроэлементов, витаминов и полезных питательных веществ необходимо не только весной, но и в течение всего года. Начну с того, что в нашем регионе наблюдается дефицит йода. Это способствует развитию заболеваний: узлового, диффузно-токсического зоба, аутоиммунного тиреоидита, онкопатологии. Чтобы сохранить щитовидную железу в нормальной функциональной активности, нужно употреблять с пищей йодированную или морскую соль, которые продаются в магазинах. Тем самым вы перекроете суточную потребность в этом элементе. Хранить соль лучше в темных, закрытых емкостях, от влажности и света йод быстро разрушается. Также рекомендую употреблять в свежем или замороженном виде

морскую рыбу и морепродукты: креветки, кальмары, мидии, устрицы, которые богаты этим микроэлементом. Консервированными продуктами не советую увлекаться, даже пресервами.

- Чем еще полезным подпитать организм?

- На столе обязательно должны быть овощи и фрукты, которые можно найти на прилавках независимо от сезона. Желательно их употреблять не менее полукилограмма в день. Яблоки, груши, киви, гранаты, а также апельсины и другие цитрусовые богаты органическими кислотами, в том числе аскорбиновой. Во время простудных заболеваний потребность в витамине С увеличивается в два-три раза. Лимоны можно использовать вместе с цедрой, где много полезных эфирных масел. Она хороша для приготовления блюд в натертом виде. Бананы - хороший источник калия. Сухофрукты: курага, фи-

ники, инжир, помимо всего прочего, содержат магний, цинк, марганец.

Кроме того, фрукты и овощи - источник клетчатки, которая нормализует работу кишечника. Тем самым улучшается иммунитет и общее состояние организма.

Железо лучше получать из пищи животного происхождения, то есть мясных продуктов. Как правило, при нормальном обмене веществ и отсутствии серьезных заболеваний этого микроэлемента с продуктами в организм поступает достаточно. Для лучшего усвоения железа требуются витамин С и фолиевая кислота. Витамины группы В полезны для центральной нервной системы и сосудов. Они содержатся в зелени: петрушке, кинзе, укропе; мясе, яйцах, субпродуктах, бобовых, сыре и других продуктах.

- В последнее время много говорят о недостатке солнеч-

ного света и связанном с ним дефиците витамина Д. Насколько оправдано такое пристальное внимание?

- Витамин Д - важный микроэлемент. Он участвует, особенно у детей, в формировании скелета, способствует росту костей. У взрослых его нехватка может привести к потере аппетита, бессоннице, боли в суставах, слабости, депрессии и остеопорозу. Мнений на этот счет много. Я считаю, в наших широтах вполне достаточно сезонного загара открытых частей тела для пополнения запаса витамина. Специально «жариться» под солнцем смысла не имеет, к тому же это опасно в плане возникновения онкологических заболеваний. Взрослому человеку достаточно включить в рацион жирную рыбу или рыбий жир, печень, домашнее молоко и творог. В случае нехватки витамина Д взрослым и детям могут быть назначены необходимые препараты.

- Как вы относитесь к интуитивному питанию? Насколько оправдан принцип - что хочу, то и ем?

- Думаю, практиковать такое питание, как и фанатично заниматься вегетарианством, не следует. Нередко наши вкусовые привычки вредны для здоровья. Например, нам кажется, что организм требует булочки, фастфуд, а потом отрастают бока. Мы часто увлекаемся пищей, которую нежелательно есть. Стоит все-таки придерживаться здоровой пищи.

- Олег Николаевич, что нужно обязательно включить в рацион для полноценного питания?

- Прежде всего, я бы советовал получать витамины и микроэлементы не из аптечных препаратов, а из пищи. Нужно сбалансировать питание. Для этого достаточно взять тот или иной продукт, прочитать, что в нем содержится. Количество мяса рекомендую уменьшить. Его достаточно употреблять два раза в неделю. Рыбу ешьте почаще. Без вреда для здоровья можно употреблять два яйца в день. Больше свежих овощей, фруктов, орехов. Консервы, маринады и прочие заготовки снизить до минимума, употреблять только по праздникам. Исключение - квашеная капуста. Она кладезь витамина С. Готовить пищу необходимо на рафинированных маслах, а вот в салаты добавлять нерафинированные, первого холодного отжима, предпочтительно оливковое. В пище должны присутствовать сложные углеводы. Они содержатся в крупах - гречневой, перловой, овсянке, но только той, которую нужно варить 20 минут. Из-за высокого содержания крахмала и углеводов посоветовал бы снизить потребление картофеля, особенно людям, склонным к полноте и страдающим сахарным диабетом. Перед любыми диетами желательно проконсультироваться с врачом.

Беседовала
Анжелика ПАЙВИНА