

Заводоуковские ВЕСТИ

суббота, 14 ноября 2015 года, № 91 (9783), www.tyumedia.ru

6+

Общественно-политическая газета. Основана 11 марта 1935 года. Цена 8 руб. 84 коп.



Ни до серебряной и ни до золотой,
Всем ясно, я не доживу с тобой.
Зато у нас железная была –
По кромке смерти на войне прошла.
Всем золотым её не уступлю:
Всё так же, как в железную, люблю.
Ольга Бергольц, 1949 год

НОВОСТИ, СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

Отремонтируйте печи!

В этом году в городском округе произошло 52 пожара, 38 из них – в жилом секторе. В 2014-м дома заводоуковцев горели 57 раз.

Две трагедии случились в первый декаде ноября. В селе Колесниково полностью сгорел жилой дом. В огне погибла 62-летняя хозяйка. Другой пожар произошёл в Заводоуковске в районе машзавода тоже в жилом секторе. Пожарным удалось спасти дом, а вот крышу огонь повредил.

И здесь не обошлось без жертв: погиб человек, личность которого устанавливают.

Предполагаемая причина несчастных случаев, по данным огнеборцов, – нарушение правил пожарной безопасности при эксплуатации печей.

Алла ЕГОРЫЧЕВА

Каникулы с пользой

С позитивным настроем начали вторую четверть педагоги городского округа, укрепив себя физически на 18-ой районной спартакиаде работников образования.

Соревнованиями по волейболу 80 участников в составе восьми команд открыли спортивный сезон в городской школе №4. В честной борьбе победили новолыбаевские учителя. Боровинские педагоги поднялись на вторую ступеньку пьедестала почёта. Замкнула тройку призёров команда первой городской школы.

Отличившихся наградили грамотами райкома профсоюза и комитета образования и вручат денежные премии. На очереди состязания в шахматах, шашках и настольном теннисе.

Раиса ОРЛОВА, председатель райкома профсоюза работников образования

У побед – наши имена

Гиревики из Тюменской, Курганской областей и Республики Казахстан вновь собрались в Заводоуковске на ежегодном турнире, посвящённом памяти Героя Советского Союза Виктора Важенина.

За кубок состязаний боролись 276 спортсменов. Среди них были как совсем юные, так и опытные гиревики. Заводоуковцы сразу же захватили инициативу и стали лидерами в общекомандном зачёте среди юношей и девушек. Не остались без призового места и взрослые спортсмены: они заняли вторую строчку в турнирной таблице, пропустив вперед тюменцев.

Абсолютным победителем

соревнований в своих возрастной и весовой категориях стал наш Александр Исаев. «Золото» также взяли Николай Карпов, Кирилл Заика, Игорь Иванов, Дмитрий Бабушкин, Андрей Петров, Александр Бахарев, Егор Буздин, Андрей Купцов, Анна Карпова, Марина Горюнина и Владимир Кобзарь. Всего в призёрах турнира более 30 заводоуковцев.

Ольга МЯСНИКОВА

19 ноября с 16.00 заместитель начальника полиции по охране общественного порядка УМВД России по Тюменской области полковник полиции Сергей Рыбаков проведёт **приём граждан по личным вопросам**. Встреча состоится по адресу: г. Заводоуковск, ул. Береговая, 27, кабинет 106 (здание администрации городского округа). На приём к сотруднику силового ведомства можно записаться заранее. Телефон 2-21-48.

ООО «Уралфинанс», св-во ФСФР № 0000565 от 25.10.11 г.

ЗАЙМЫ

- за 15 минут
- только паспорт

Тел. 8-800-200-44-64 (звонок бесплатный),
г. Заводоуковск, пер. Ворошилова, 8.

Реклама

Прогноз синоптиков

	t °C в 4.00	t °C в 16.00	Атм. давление	Осадки
14/11	-15	-11	761	☀
15/11	-15	-12	763	☀
16/11	-16	-14	767	☀



АГРОПРОМ

МЫ – ОДНИ ИЗ ЛУЧШИХ



• На выставке посетители оценили шубы и манто из шиншиллы, выращенных на звероферме в Нижнетавдинском районе.

В Тюмени подвели итоги сельскохозяйственного года. По результатам традиционного областного соревнования наши аграрии оказались вторыми.

Переходящее знамя отправилось в Исетский район. Тем не менее, заводоуковские полеводы внесли весомый вклад в областной каравай – 162 563 тонны зерна в весе после доработки при урожайности 29 центнеров с гектара. Валовой сбор зерна в области составил около полутора миллионов тонн в первоначально оприходованном весе при средней урожайности около 25 центнеров.

Погодные условия в рамках празднования Дня работника сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности в Тюмени прошла ежегодная региональная выставка-презентация предприятий АПК «Золотая осень – 2015». Свою продукцию представили 60 сельхозпредприятий и организаций области. Тюменцы и гости города смогли попробовать и купить продукцию местных товаропроизводителей: овощи, кондитерские и молочные изделия, продукты из птицы, говядины, свинины, оленины и рыбы. А на площадке у выставочного зала животноводы показали популярные породы крупного рогатого скота отечественной и зарубежной селекций, а также птиц, коз, овец и кроликов.

Губернатор Владимир Якушев поздравил тюменских аграриев с успешным окончанием уборочной стадии, поблагодарил их за нелёгкий труд, подчеркнув, что они обеспечили продовольственную безопасность области по всем основным показателям. Затем В. Якушев побывал на презентации товаров сельхозпредприятий. Наш округ представляло ООО «Заводоуковский маслозавод».

Первыми губернатора встретили работницы Тобольского гормлзавода, исполнив залихватский

танец. К слову, каждое предприятие подготовило к выставке по номеру художественной самодеятельности. Удивили представители Исетского района: усадив губернатора и депутатов областной Думы в кресла импровизированного поезда «Сапсан», предложили гостям отведать колбасные и мясные деликатесы, одного из предприятий района. А вот индивидуальная предпринимательница из Юрги во время презентации своих хлебобулочных изделий уговорила губернатора пригубить коньяк в честь рождения внучки.

Высшие и средние специальные сельскохозяйственные учебные заведения тоже заняли на выставке свою нишу. Среди них и Заводоуковский агропромышленный техникум.

– Участвуем в выставке уже в четвёртый раз, – рассказывает директор техникума Надежда Потенихина. – Не скрою, в последнее время жители области проявляют к нам всё больший интерес. Сегодня уже выше десятка тюменцев взяли наши рекламные проспекты, пообещав вечером изучить их со своими детьми, заканчивающими школу.

В завершение праздника Владимир Якушев наградил лучших работников сельскохозяйственной отрасли. В их числе были и заводоуковцы: комбайнер Андрей Тутуркин из Мичуринской свиноводческой компании, оператор машинного доения Карлыгаш Спирidonова из ООО «Возрождение», операторы на выращивание и откорме молодняка КРС Татьяна Игнатова из «Возрождения», Олег Явровский из ООО «Согласие» и Галина Жумагалиева из ЗАО «Флагман», операторы свиноводческих комплексов Ольга Камышова и Марина Чистякова из «Согласия» и Светлана Ложникова из ООО «Свиноводческая компания «Мичуринское».

Андрей КОРОСТЕЛЕВ
Фото автора



• Заводоуковскому агропромышленному техникуму было что рассказать на сельскохозяйственной выставке.

ТВОИ ЛЮДИ, СЕЛО

РАБОТ КРУГОВОРОТ



ДОЛГИ НАШИ ТЯЖКИЕ

Не мытьём, так катаньем

В округе с 48 должниками за коммунальные услуги с начала года судебные приставы полностью взыскали 666 тысяч рублей.

На исполнении у судебных приставов Заводоуковского межрайонного отдела в 2015 году находилось 188 материалов по задолженности за жилищно-коммунальные услуги. Специалистам службы предстояло взыскать с граждан 3 270 тысяч рублей. По 135 исполнительным производствам (2 359 тысяч рублей) предстоит работать дальше. Приставы долги взыскивают из заработной платы, пенсии и иных доходов заводоуковцев.

Как сообщила Татьяна Надрина, заместитель на-

чальника отдела службы судебных приставов, 15 должников, не рассчитавшихся за жилищно-коммунальные услуги, не смогут выехать за пределы Российской Федерации. В настоящее время приставы заключили соглашения с 21 кредитной организацией о предоставлении сведений на предмет наличия у неплательщиков счетов и денежных средств на них. В отношении 39 граждан уже применена принудительная мера взыскания долгов: их счета арестованы, списаны денежные средства. Кроме того, должник, купивший любое транспортное средство, не сможет зарегистрировать его, пока не рассчитается с долгами.

Александр ПОНОМАРЕВ

P.S. Федеральные власти продолжают ужесточать борьбу с теми, кто своевременно не оплачивает услуги ЖКХ. Очередной мерой повышения сбора платежей власть считает увеличение пени за просрочку оплаты жилищно-коммунальных услуг.

По информации на портале «ЖКХ», соответствующее предложение поступило от чиновников профильного министерства (Минстроя). Как сообщается, размер пени для должников увеличится минимум в 2 раза. Об этом сообщают российские СМИ со ссылкой на заместителя министра Андрея Чибиса.

БЛИЦ-ОПРОС

Екатерина Сабурова, работающая пенсионерка, г. Заводоуковск:

– Ни в коем случае не разговаривайте с незнакомыми людьми на улице и уж тем более не показывайте им содержимое кошелька! Не пускайте незнакомцев к себе на порог! А если чувствуете, что вас пытаются обмануть, не мешайте, вызывайте полицию!

Георгий Рыжков, пенсионер, д. Дронова:

– Были случаи, когда ко мне приходили целительницы, предлагающие вылечить от всех болезней за один сеанс, но я с ними не связывалась. Стараюсь таких гостей на порог не пускать и в диалог не вступать.

Татьяна Прокоп, служащая, г. Заводоуковск:

– Сплошь и рядом в СМИ говорят о мошенниках, порой удивляясь их изобретательности! Считаю, рецепт от их действий один: не быть слишком доверчивыми и не соглашаться на их уговоры!

Алексей Иванов, инженер, г. Заводоуковск:

– Лет десять назад на пляже в Сочи ко мне подошёл приятной внешности мужчина, представился моим земляком и попросил телефон позвонить родственникам, мол, его только что обокрали. Сотовый номер был в номере, и я ему ничем помочь не смог. А потом узнал, что унесли несколько доверчивых граждан прошли телефоны... С тех пор зарубил себе на носу: никому не доверять в подобных ситуациях, ценные вещи хранить под пудровым замком!

Светлана Ерофеева, служащая, г. Заводоуковск:

– Наслышавшись по телевизору о ловкачах, ворующих деньги с пластиковых карт, теперь сразу снимаю всю зарплату до копейки. И всем советую: не храните свои сбережения в электронном кошельке!

Лидия Важенина, пенсионерка, г. Заводоуковск:

– Если вам позвонил якобы угодивший в беду родственник, не по-

титесь ему перезвонить! Однажды я попалась на удочку мошенников, требующих положить им на счёт три тысячи рублей, чтобы «замять» дело сына, будто совершившего ДТП. Лучше не отвечайте на незнакомый телефонный номер!

Любовь Агапова, пенсионерка, с. Марково:

– Теперь я точно знаю, что с неизвестными гостями не стоит заводить разговоры. Три месяца назад я верила красивым словам пришедших в мой дом продавцов фильтров для очистки воды. Съездила с ними в Заводоуковск, оформила кредит на 50 тысяч рублей под большой процент и купила у них злосчастный фильтр. Только чистой водой до сих пор не пользуюсь: мой насос не подшёл, а свой они так и не привезли, хотя обещали буквально на следующий день.

Екатерина Харченко, служащая, г. Заводоуковск:

– Хорошо, что вы в газете время от времени поднимаете эту те-

му. Николаю Маслушкину пришлось, как и многим механизаторам «Возрождения», трудиться на полях возле Горюново, Колосниково, пятого отделения и у Бигилы. По окончании уборки Николай Николаевич до заслуженного отпуска успел поработать и на подготовке почвы под урожай следующего года.

Зимой у механизаторов работы в селе поменьше: отремонтирует тракторист Маслушкин свой Т-150, прицепной инвентарь к нему, если возникнет необходимость, подменит сторожа, которому тоже нужно сходить в отпуск. А потом снова в поле: боронить, сеять, убирать. Такой вот круговорот сельскохозяйственных работ.

Александр ПОНОМАРЕВ

Фото автора

УЧЕНИЯ

Не случайная тревога

В ноябре во всех медучреждениях городского округа специалисты противопожарной службы провели тактические учения.

Плановые тренировки проходили по одному сценарию: медики, обнаружив возгорание, сообщали об этом на пульт пожарной охраны. Пока огнеборцы спешили на помощь, медперсонал эвакуировал больных.

По словам руководителя шта-

ба Андрея Балагурова, спасателям и работникам лечебных учреждений важно отработать действия на пожаре. Во время учений пожарные проверяли и самих себя: насколько быстро прибыли, каким образом ликвидировали огонь, не допустили ли его распространение, а также проконтролировали подъездные пути к зданиям и состояние пожарных водоёмов. Оценка учений во всех медучреждениях удовлетворительная.

Алла ЕГОРЫЧЕВА

В босоножках на снегу

В очередной раз работники администрации городского округа получили практические навыки эвакуации на случай возникновения каких-либо чрезвычайных ситуаций.

Учения по обезвреживанию условного взрывного устройства провёл комитет по делам ГО и ЧС в здании на Береговой, 27.

За час до окончания рабочего дня по сигналу «пожарная тревога» работники администрации покинули кабинеты. Некоторые в спешке не успели переобуться, но противогазы

взяли все. На улице Александра Забоева, председатель комитета по делам ГО и ЧС, ознакомил с вводной о том, что на втором этаже здания обнаружен подозрительный пакет, похожий на взрывное устройство.

Одновременно с эвакуацией сотрудников из здания было перекрыто движение транспорта на близлежащих улицах. На место прибыли специалисты-кинологи с собакой (на случай, если устройство не единственное) и сапёры. Делали свою работу и спасатели, полицейские и врачи «скорой помощи».

Александр ПОНОМАРЕВ

Как не стать жертвой мошенников?

Ленитесь ему перезвонить! Однажды я попалась на удочку мошенников, требующих положить им на счёт три тысячи рублей, чтобы «замять» дело сына, будто совершившего ДТП. Лучше не отвечайте на незнакомый телефонный номер!

Любовь Агапова, пенсионерка, с. Марково:

– Теперь я точно знаю, что с неизвестными гостями не стоит заводить разговоры. Три месяца назад я верила красивым словам пришедших в мой дом продавцов фильтров для очистки воды. Съездила с ними в Заводоуковск, оформила кредит на 50 тысяч рублей под большой процент и купила у них злосчастный фильтр. Только чистой водой до сих пор не пользуюсь: мой насос не подшёл, а свой они так и не привезли, хотя обещали буквально на следующий день.

Валентина Тихонова, служащая, г. Заводоуковск:

– Да, нынче прокатилась у нас волна мошенничества. Сошлись с коллегами в мнении: мужчины чаще попадаются на удочку мошенников. Мы рассудили так: город у нас небольшой, более-менее знаем в лицо представителей коммунальных служб. Да и по мере необходимости мы их сами вызываем.

НОВОСТИ РОССИИ

У гражданина появилась реальная возможность донести до власти, что они думают о работе российских чиновников.

В Рунете заработал сайт «Ваш контроль», где можно оценить работу государственных служащих и оставить развёрнутый отзыв о своём опыте посещения налоговой инспекции, ГИБДД или другого «присутственного места». Если «двоек» у чиновника наберётся много, то его уволят.

Минэкономразвития может предложить сохранить ставку сбора с грузовиков массой свыше 12 тонн на уровне 1,53 рубля за километр в течение всего 2016 года.

В вторник было опубликовано постановление Правительства РФ, которое установило ставку сбора на уровне 1,53 рубля за километр до 29 февраля 2016 года. С 1 марта ставка вырастет до 3,06 рубля, а с начала 2019 года увеличится до 3,73 рубля за километр.

По словам замминистра экономического развития Олега Фомичёва, нужно как минимум год пожить с таким тарифом (1,53 рубля за километр), чтобы была база данных по тому, какие машины, сколько километров проезжают и сколько от этого бюджет получает, а дальше уже принимать решение.

Система сбора платы с 12-тонников заработает в воскресенье, деньги пойдут главным образом в дорожные фонды, в счёт возмещения вреда, который фуры наносят федеральным трассам.

В следующем году Правительство РФ запускает программу содействия созданию в регионах новых мест в общеобразовательных организациях.

Премьер-министр Дмитрий Медведев на селекторном совещании с регионами обсудил планы на ближайшее десятилетие по модернизации и при необходимости строительству новых школ. Такая потребность вызвана демографической ситуацией в стране. Уже в этом году количество первоклассников на 145 тысяч больше, чем годом ранее, а через 10 лет общее число школьников вырастет на 3,5 миллиона.

Навыполнение программы потребуется три триллиона рублей. Несмотря на финансовые сложности, правительство решило начать строительство школ уже в следующем году.

Госдума приняла во втором чтении законопроект о приостановке действия водительских прав граждан, задолжавших по штрафам за нарушение ПДД более 10 тысяч рублей.

Закон предлагает также приостановить на время действие водительских прав злостных неплатильщиков алиментов и граждан, задолжавших выплаты по возмещению вреда, причинённого здоровью. Среди других причин – неплатежи по возмещению вреда в связи со смертью кормильца; возмещению ущерба, причинённого преступлением; за неисполнение решений суда в социально значимых ситуациях – например, невыполнение одним из родителей решения суда о встречах с ребёнком в случае развода.

Инициатива предполагает, что возможность пользоваться водительскими правами возвращается их владельцу сразу же после выплаты задолженности. Предполагается, что закон вступит в силу 15 января 2016 года.

По материалам «Российской газеты»

ем. А с незнакомцами надо быть предельно бдительными. Сейчас самое время для проходимцев и махинаторов.

Рашид Коваленко, водитель, г. Заводоуковск:

– Не знаю. Мошенники обманывают, как правило, людей старшего поколения. Солидные молодые люди пытаются продать какой-либо копеечный товар за три-пять тысяч рублей, а то и дороже. Умеют найти подход к человеку, уговорить его. Противостоять мошенникам сложно – они слишком доверчивы, воспитывались и жили в совершенно другое время.

Александр Голенев, специалист службы заказчика и технадзора, г. Заводоуковск:

– Я думаю, что чем больше людей будут знать о методах мошенников, тем лучше. С возрастом кто-то становится доверчивее, а кто-то – наоборот. Нужно чаще говорить о различных ухищрениях проходимцев в СМИ и в общении с близкими.



Субботний вечер



ДОЛГОЖИТЕЛИ

Другие времена Елизаветы Кармачёвой

Свидетельница событий века прошлого и настоящего жительница Новой Заимки Елизавета Кармачёва 4 ноября отметила своё 95-летие.

Поздравить долгожительницу приехали не только многочисленные родственники, но и работники администрации городского округа, совета ветеранов, краеведческого музея.

По такому случаю Елизавета Алексеевна прониклась, сменив простой ситцевый платок на шёлковый цветастый...

— В былые годы я была в своём дому приняла, в том, что на Кирова, на горке, — приговаривает именинница, принимая поздравления. — А как мужа склонила, живу с дочерью Антониной. Больше 12 лет уже прошло...

Дочь тепло обнимает за худощавые плечи и, прерывая её на минуту, усаживает гостей за стол. Пока Антонина Ивановна наливает чай, Елизавета Алексеевна рассказывает о босоногом детстве и своих четырёх классах начального образования, смутно вспоминает о колхозизации и вновь возвращается к родному дому на улице Кирова.

— Её мы вместе с супругом моим, Иваном Васильевичем, построили. Он в лесничестве тогда работал, так что со стройматериалами горя не знали. Вместе мы больше 60 лет прожили, трёхдочерей родили. А прежде с войны его дождалась: с немцами воевал, потом с японцами. Нелегко мне с дочкой в войну пришлось: её растила и в типографии трудилась. Пришёл Иван с фронта, тогда и расписались.

— Ты лучше расскажи, как у вас с папой получилось дважды брак зарегистрировать! — просит Антонина Ивановна.

— А вот так и вышло! — с удовольствием продолжает Елизавета Алексеевна. — В 1942-м я старшую дочку родила и хотела, было, на свою фамилию её записать. А в сельсовете надумили: мол, ты названному супругу в армию-то об этом сообщи, может ему командир свидетельство о заключении вашего брака выпишет. Я так и сделала. Стало быть, расписали нас заочно. А после войны, в 1946 году мы с Иваном ещё раз в зас сходили. Так я дважды замужем побывала! — И тут же отчеканивает частушку:

— Мой муж — гармонист,
А я — песяница!
Он играет — я пою,
У нас весело в дому!
С трепетом в голосе вспоминает она о супруге:

— Видный был у меня



• «Я всю жизнь прожила в Новой Заимке: где родилась, там и пригодилась», — говорит Елизавета Кармачёва.

муж, черноволосый... Первый парень на деревне. Он из Федосово в Новую Заимку переехал. Теперь уже деревни такой и в помине нет... На танцах в сельском клубе познакомились. Да вы на фотографию взгляните: вот он — всегда с гармошкой. Внуки с ним нянчили и правнуки. Я ещё и правнуку дождалась. А тому, кто говорит, что жить было раньше лучше и веселее, не верьте: жить непросто в любые времена!

Здесь Елизавета Алексеевна отвлекается и вспоминает, на её взгляд, самую яркую веху в трудовой биографии — работу в типографии районной газеты «Голос большевика». Она пришла туда в 1937 году. Большие стопки бумаги, касетная наборная машина «американка» — всё казалось тогда 17-летней девочке необычным. Елизавета Алексеевна сначала наборщица была, потом обя занности заведующей исполнила...

— Типография делила здание с редакцией газеты, — рассказывает она. — А как же иначе: корреспонденты написали — мы тут же напечатали. Редактор Голубчикова (имени её уже не вспомню) ошибки исправит, да мы снова печатаем. Готовую газету подписывал сам секретарь райкома. И так три раза в неделю. Тираж газеты, по сравнению с сегодняшним, был невелик — полторы тысячи экземпляров, но так и район был небольшой. В годы войны

мы первыми узнавали сводки от советского Информбюро. В газете печатали о том, как колхозники помогают фронту, о передовиках производства тоже прописывали... Может, корреспондентам и было попроще, а наш труд лёгким не назову: производство газеты — дело вредное, «свинцовое», а зарплата не ахти какая. А ведь у станка стояли в основном женщины... Помню Любю Архипову, Клаву Зубкович, Валю Федотову, Марию Любимцеву. Чуть легче стало работать, когда на смену старой «американке» в типографию пришла новая двухполосная печатная машина «Искра», а вместе с ней и электрический нож.

С 1935 по 1962 год газета не раз меняла своё название — «Голос большевика», «Сталинский путь», «Знамя коммунизма»... В 1962 году новозаводскую типографию закрыли. Но Е. Кармачёва по праву считает себя газетчиком, хотя после работала и в аптеке, и в туберкулёзном диспансере...

В её комнате на тумбочке стоит стопка свежих газет: «Тюменская область сегодня», «Аргументы и факты», наша районка. Последнюю обязательно читает от корки до корки. Порой хвалит, порой сетует, что рекламы в газете слишком много, но соглашается, что теперь совсем другие времена...

Ольга МЯСНИКОВА
Фото автора

РЕЦЕПТИК

Королевская ватрушка

Что нужно: два стакана муки, 200-220 граммов сливочного масла, стакан сахара, три яйца, 450 граммов творога, разрыхлитель, щепотку соли, ванилин.

Что делать: сливочное масло натереть на крупной тёрке, тщательно перемешать с мукой, разрыхлителем, щепоткой соли и половиной стакана сахара. Должна получиться крошка. Творог перемешать с яйцами, половиной стакана сахара и ванилином. В форму высыпать половину крошки, затем выложить слой творога, сверху присыпать оставшейся крошкой. Выпекать в духовке при 180 градусах в течение 40-50 минут. Перед подачей остудить.

НА ЗАМЕТКУ

Осторожно, мороз!

— Не укутывайте нос и рот шарфом. Это прямой путь к ангине или бронхиту. Выдыхаемый в шерсть пар под действием мороза превращается в лёд, на шарфе образуется наледь, и следующие порции воздуха будут поступать в организм через эту ледяную прослойку, то есть воздух становится ещё холоднее.

— Перед выходом на мороз не капайте сосудосуживающие капли. На морозе сосуды могут получить приказ из головного мозга ещё раз сузиться. Очень неприятное ощущение возникает тогда в носоглотке — сухость, першение. И слизистая уже не выполняет свои главные функции — не защищает от микроорганизмов, не согревает вдыхаемый воздух так, как положено.

— Горячий чай увеличивает кровообращение, тем самым повышаются защитные силы организма. Но при этом и сосуды расширяются. А значит, выйдя на мороз с расширенными сосудами, мы сразу же теряем много собственного тепла. После горячего чая или кофе на улицу можно выходить не раньше, чем через полчаса. По той же самой причине ни в коем случае нельзя принимать душ перед выходом на улицу.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Завтрак съешь сам

— Диетологи считают, что завтрак — это наилучший способ зарядить организм энергией, повышающей работоспособность человека почти на третью. Лучше всего завтракать в девять часов утра.

— Правильный и вкусный завтрак, особенно в приятной спокойной обстановке, отлично поднимает настроение.

— Позавтракав, человек на протяжении рабочего дня не будет испытывать заметного чувства голода, а значит, способен, не прилагая особых усилий, уменьшить количество перекусов в течение суток. Кроме того, специалисты уверяют, что завтрак в виде каши может помочь уменьшить тягу к калорийной пище. В каши содержится значительное количество белка, а углеводы каши обладают невысоким гликемическим индексом, что означает, что уровень сахара в крови не будет скакать, и вы спокойно доживёте до второго завтрака, и даже обеда.

— Способности к быстрому запоминанию информации, а также концентрация внимания у людей, которые ежедневно завтракают, выше, чем у тех, кто этого не делает. Такие исследования показали, что люди, имеющие привычку завтракать, реже попадают в автомобильные аварии.

— Одной из причин возникновения лишнего веса является медленный обмен веществ. У человека, который ест с утра, обмен веществ ускоряется, что помогает организму в начале дня активно сжигать калории. В ином случае организм их накапливает. Научиться завтракать очень просто: пусть ваш ужин будет лёгким, тогда желание утром завтракать обязательно появится.

Большие даты великой России

14 ноября 1860 год. Пекинский трактат между Россией и Китаем: к России присоединён Уссурийский край.

15 ноября 1934 год. В СССР состоялась первая звуковая телепередача.

16 ноября 1921 год. Начинает свои операции Государственный банк РСФСР.

17 ноября 1962 год. Опубликована повесть «Один день Ивана Денисовича». Страна впервые узнаёт имя Александра Солженицына.

18 ноября 1868 год. По инициативе Д.И. Менделеева основывается русское химическое общество.

19 ноября 1942 год. Начало контрнаступления советских войск под Сталинградом.

20 ноября 1847 год. В России издаётся закон о праве крестьян выкупать себя на свободу.

ОБЗОР ПИСЕМ

Что было...

В почте «ЗВ» есть письма, объединённые позитивным взглядом на происходящее.

О ГЕРОИЧЕСКИХ ПРАДЕДАХ

Руководитель школьного музея Любовь Хамова из Падуна повествует о нерядовом событии в жизни падунских школьников. В гости к ребятам прибыл из Заводоуковска вокальный ансамбль с задорным по-детски названием «Веселушки», хотя солистки в возрасте, достойном уважения, и выступления коллектива содержательные и серьёзные. Представленная программа оказалась настолько продуманной и волнующей, что в зале стояла полная тишина. Речь шла о прадедах падунских школьников, воевавших на фронтах Великой Отечественной войны и ковавших победу в тылу. Со сцены звучали знакомые имена и фамилии. Особый разговор шёл о ныне здравствующем ветеране Анатолии Аверьяновиче Плюснине, участнике штурмового батальона фашистского рейхстага. К сожалению, ветеран по состоянию здоровья не смог присутствовать на встрече: всё же 93 года дают о себе знать. Но сполна получил внимание правнук фронтовика ученик 8 класса Саша Белозёров, прочувствовавший всю значимость героического прошлого прадеда. А песни и стихи в сердечном исполнении солисток настроили струны ребячих душ на нужную волну.

И ДОРОГИХ ПОДРУГАХ

Встречу с юностью через долгие 56 лет разлуки для Веры Костяевой (Тереты), недавно переехавшей с Дальнего Востока в Омск, определила двухминутная стоянка поезда «Москва-Владивосток» на станции Заводоуковская. Слабо надеялась Вера Харлановна на удачу найти подруг, передав свои координаты попутчикам, сошедшими на перрон вокзала. И какова была её радость, когда через два дня услышала в трубке телефона знакомый голос Светланы Шабалковой, теперь Фадеевой! В нелёгкой судьбе Веры Харлановны заводоуковские подруги Светлана Шабалкова и Надежда Гусева (Рязанова), с которыми она училась в далёкие 50-е годы прошлого столетия в Тюменском машиностроительном техникуме, сыграли немаловажную роль. Они помогли девочке из детдома, потерявшей родителей, поверить в свои силы, оттаить душой в семейном кругу своих отчимов.

Подготовила Татьяна КОРОСТЕЛЕВА