

# Заводоуковские ВЕСТИ

суббота, 2 февраля 2019 года, № 8 (10 116),

<http://заводоуковск.онлайн>, <https://vk.com/zavestochka>, <http://ok.ru/zavestochka>, <https://www.facebook.com/groups/2557843534441216/>

Общественно-политическая газета. Основана 11 марта 1935 года. Цена 11 руб. 23 коп.

6+

НОВОСТИ, СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

## Осторожно, грипп!

В городском округе растёт число острых респираторных заболеваний. На этой неделе за врачебной помощью обращались по 120 – 130 человек в день.

Подтверждён лабораторно один случай вирусной пневмонии – опасного осложнения при гриппе.

Как сообщила председатель санитарно-противоэпидемической комиссии при администрации городского округа Римма Назарова, с 29 января на территории закрыты на карантин все школы, а с 30-го введён запрет на проведение

массовых и спортивных мероприятий и принято решение о приостановлении работы ряда детских садов и групп. Уровень заболеваемости контролируется ежедневно, и 4 февраля оперативный штаб комиссии решит, возобновлять работу школ и детсадов в округе или продлить карантин.

Алексей СЕВОСТЬЯНОВ

## Пусть лучше не горит

Пункты сосредоточения пожарного инвентаря лесопользователей проверили специалисты департамента лесного комплекса и учреждения «Тюменьлес».

В Заводоуковском городском округе инспекторы обследовали на соответствие укомплектованность противопожарным инвентарём, оборудованием и инструментами, которые будут использоваться арендаторами лесных участков при тушении возможных лесных пожаров.

Валерий Овсянников, главный

специалист межрайонного отдела департамента лесного комплекса Тюменской области, пояснил, что грубых нарушений инспекторы не выявили, а мелкие несоответствия с нормативными документами и нестыковки проверяемые устранили сразу во время контрольных проверок.

Александр ПОНОМАРЕВ

## НАЗНАЧЕНИЕ



Начальником МО МВД России «Заводоуковский» 25 января 2019 года назначен подполковник полиции Юрий Виторович Плесовских.

В органах внутренних дел он с 1994 года. Служил помощником участкового, участковым уполномоченным, дознавателем, следователем и старшим следователем.

В 2012 году в должности руководителя временной оперативной группы находился в служебной командировке на территории Северного Кавказа.

С 2016 года подполковник полиции Плесовских работал заместителем начальника – начальником полиции межмуниципального отдела МВД России «Заводоуковский».

Награждён медалями «За боевое содружество», «За отличие в службе» первой, второй и третьей степеней, знаком участника боевых действий «За верность долгу», различными ведомственными наградами.

Женат, имеет двух сыновей.

с 9:00 до 19:00

Выставка-  
продажа

Рыбные деликатесы

САХАЛИНА и КАМЧАТКИ  
холодного и горячего копчения

• Чавыча • Кижуч • Масляная • Муксун • Омуль •  
• Балык тунца • Палтус • Зубатка • Нерка •

С 4 по 6 февраля  
г. Заводоуковск,  
ул. Вокзальная, 44/1

(здание железнодорожного вокзала)

Реклама

Прогноз синоптиков

	t °C в 4.00	t °C в 16.00	Атм. давление	Осадки
2/02	-13	-10	760	雪花
3/02	-23	-25	767	晴
4/02	-31	-31	776	晴

2 ФЕВРАЛЯ – ДЕНЬ РАЗГРОМА СОВЕТСКИМИ ВОЙСКАМИ НЕМЕЦКО-ФАШИСТСКИХ ЗАХВАТЧИКОВ В СТАЛИНГРАДСКОЙ БИТВЕ (1943 г.)

## Если повезёт мне, то вернусь живым...

Из четверти миллиона тюменцев, защищавших Родину на фронтах Великой Отечественной войны, погибло, умерло от ран и в плену 103 тысячи человек. Каждый десятый из них сложил голову в битве на Волге в 1942 – 1943 годах.

На Сталинградском фронте воевало и около полутора тысяч наших земляков, уроженцев Новоазимского района. Каждый пятый из них навек остался в приволжских степях.

В фондах Заводоуковского краеведческого музея хранится письмо. Оно из сентября 1942-го, когда великое сражение на Волге только начиналось. Наш земляк Феоктист Половников писал своей сестре Уленее Мальцевой на станцию Заводоуковскую: «Если мне здесь не писано умереть, тогда уж я с вами повидаюсь, поговорю. Я в настоящее время здоров, пока всё в порядке, что дальше будет – не знаю. Я нахожусь возле реки Дон в Сталинградской области, сражаемся с немецкими извергами».

Всего несколько строк сохранила нам история. К сожалению, рассказать о своей фронтовой судьбе нашему земляку не довелось. В книге памяти Тюменской области сказано, что красноармеец Феоктист Половников, 1903 года рождения, погиб в бою 20 апреля 1944 года.

Но по оплошности военной цензуры до нас дошёл номер воинской части, в которой служил заводоуковец – 986 артиллерийский полк. Благодаря этому мы можем сказать, как Феоктист Климентьевич сражался под Сталинградом. Своё письмо он написал в затишье между боями. Весь август 1942 года 321 стрелковая дивизия, в состав которой входил его полк, вела жестокие бои с фашистами севернее Сталинграда, пока Красная армия не удалось остановить наступление врага на Дону. А с 19 ноября дивизия участвовала в контрнаступлении наших войск, громила немецкие и румынские части, окружала армию Паулюса.

За боевые отличия в Сталинградской битве соединение в марте 1943 года было переименовано в 82 гвардейскую стрелковую дивизию. Сейчас про подвиги дивизии, сформированной под Читой, бурятский кинорежиссёр Солбон Лыгденов снимает фильм «321-я сибирская».

Интересную кинокартину можно было бы снять и



• Ветерану Великой Отечественной войны горожанину Деомиду Ивановичу Прокурякову уже 99 лет, но он по-прежнему в ветеранском строю.

о судьбе старейшего ветерана нашего округа Деомида Прокурякова. Он тоже участвовал в Сталинградской битве. До этого был тяжело ранен при защите советского Заполярья, а Победу встретил в поверженном Берлине. Ему повезло вернуться домой с той страшной войны, и он не раз рассказывал о своём боевом пути, о трудных послевоенных годах, становлении и развитии нашего района...

Благодаря воспоминаниям наших земляков, участников тех героических событий, история страны становится ближе.

Алексей СЕВОСТЬЯНОВ

Фото Ольги Мясниковой

и из личного архива Деомида Прокурякова



• Деомид Прокуряков (справа на переднем плане) со своими товарищами – разведчиками из 288-го гвардейского миномётного полка, 1944 год.

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

## Срочно требуется доктор

Федеральная программа «Земский доктор», которая пришла в округ в прошлом году, предполагает решить дефицит кадров и укомплектовать специалистами поликлинику, стационар и фельдшерско-акушерские пункты.



• Согласно условиям программы «Земский доктор», специалисты должны отработать в медучреждении не менее пяти лет. Фельдшер из Старой Заимки Алексей Вищеня убеждён, что в сельском ФАПе он надолго.

Главный врач областной больницы № 12 Павел Апостолов радуется, что программа воплощается в жизнь. Рассказывает, что благодаря «Земскому доктору» в медучреждение уже устроились врачи рентгенолог и стоматолог, четыре фельдшера на станцию скорой медицинской помощи и один в сельский ФАП! Врачам департамента здравоохранения выделили солидные подъёмные – 1 миллион рублей. Средний медицинский персонал получил по 500 тысяч рублей подъёмных. А ведь изначально господдержка в рамках «Земского доктора» была положена только специ-

алистам, приезжающим работать в сельскую местность. Но со временем в программу включили и больницы в небольших городах (с населением до 50 тысяч человек), которые тоже нуждаются в медицинских кадрах...

– Объявление о вакансиях мы регулярно размещаем на сайте своего учреждения, информируем центр занятости населения и все медицинские учебные заведения юга области, – говорит Павел Апостолов. – Так, прошлым летом наше предложение откликнулся выпускник Ялуторовского колледжа Алексей Вищеня, и

сегодня он уже работает в Старой Заимке. По-моему, молодой специалист всем доволен. Хотите в этом убедиться?

Не прошло и часа, как я уже была на пороге старозаимского ФАПа. Алексей Вищеня только окончил приём. Оказалось, что мы с ним уже знакомы: чуть более четырёх лет назад я брала у Алексея, тогда ещё выпускника Заводоуковской школы № 2, небольшое интервью. Юноша говорил, что хочет стать медиком, как и его бабушка, и планирует подавать документы в Тюменский медиуниверситет.

– В вуз я по конкурсу не прошёл, но не изменять же своей мечте! Поступил в Ялуторовский медколледж, – рассказывает Алексей. – Лекции, зурбёжка по ночам, практика в стационаре Заводоуковской больницы, и вот я здесь! Работа в селе не пугает. Деньги, которые я получил по федеральной программе, потратил на автомобиль, а квартиру снимаю в Новой Заимке. Что фельдшером стал, ничуть не жалею, ведь я теперь, получается, и терапевт, и травматолог, и акушер... Представляете, какой здесь опыт получу! А окончить вуз я всё же не теряю надежды.

Появлению молодого фельдшера селяне были очень рады, ведь после ухода на пенсию медработника Надежды Зябловой, отдавшей профессии без малого 35 лет, на двери ФАПа около года висел замок. Случись что, жителям Старой Заимки нужно было ехать либо в город, либо в Новую Заимку. А сегодня Алексей Вищеня и на вызовы выходит, и сезонную вакцинацию проводит, и медосмотры школьников... Пока, по словам Алексея Николаевича, он со всем справляется.

– Нам бы ещё одного фельдшера, и тогда все ФАПы в округе будут укомплектованы специалистами, – говорит Павел Апостолов. – Что касается врачей, то кадровый голод имеет место быть: нам очень не хватает хирурга, невролога, трёх участковых терапевтов и врача-офтальмолога. Надеюсь, программа «Земский доктор» будет нам только в помощь.

**Ольга МЯСНИКОВА**  
Фото автора

НА РЫНКЕ ТРУДА

## Нет работы? Поможем!

Сначала года в Заводоуковский центр занятости населения за госуслугами обратились 202 человека, что на 17,2% меньше, чем в январе прошлого года.

За содействием в поиске подходящей работы в центр пришли 73 человека, за информацией о положении на рынке труда – 153, за профессиональной ориентацией – четыре человека.

Из обратившихся жителей округа 36,1% оказались не занятыми трудовой деятельностью. Число обращений указанной категории снизилось по сравнению с аналогичным периодом прошлого года на 12%.

С начала года 38 заводоуковцев в установленном порядке были признаны безра-

ботными, что на 44,7% больше, чем в январе 2018 года. Численность зарегистрированных безработных в январе составила 232 человека и увеличилась по отношению к началу года на восемь человек (3,6%). Уровень регистрируемой безработицы составил 1,17% от численности экономически активного населения и увеличился с начала года на 0,04%.

Работодатели заявили о потребности в 342 работниках, при этом коэффициент напряжённости на рынке труда в городском округе в среднем 0,8 человека на вакансию.

Численность безработных граждан, снятых с регистрационного учёта, составила 30 человек. Из них в январе при содействии центра занятости нашли работу (доходное занятие) семеро жителей округа.

га, приступили к профессиональному обучению шестеро, сняты с учёта по другим причинам 17 заводоуковцев.

Уровень трудоустройства жителей округа к концу января составил 12,33 %. Результативный выход из безработицы (отношение численности трудоустроенных и направленных на обучение безработных (к общей численности снятых с регистрационного учёта безработных) – 43,3%.

По вопросам предварительной записи, первичного и повторного обращения за содействием в поиске подходящей работы жителям округа следует обращаться к специалистам Заводоуковского центра занятости населения по телефонам 8 (34542) 2-37-88, 2-36-31.

По информации центра занятости населения

БЛИЦ-ОПРОС

## Дружба школьная не кончается?

**Павел Титовский, пенсионер, с. Гилёво:**

– Школу я оканчивал в Казахстане, а вот уже не один десяток лет живу в Российской Федерации. Примерно также сложилась судьба большинства моих одноклассников – поразъехались по просторам необъятной России, и концов не найдёшь. Поддерживаю отношения с друзьями, с которыми учился в техникуме.

**Евгений Плотников, служащий, г. Заводоуковск:**

– Собираюсь на встречу сегодня. Как правило, мы встречаемся с одноклассниками и выпускниками параллельных классов каждые пять лет. Регулярно поддерживаю отношения с тремя школьными друзьями. После встречи, где будут и воспоминания, и разговоры, и радость, и грусть, появляется ощущение, что будто бы вернулся недолго в юность.

**Валерий Мясников, пенсионер, с. Першино:**

– К сожалению, одноклассников остаётся всё меньше. Раньше мы встречались в сельском Доме культуры, а сейчас он закрыт... А в Першино живёт только одна моя одноклассница и к тому же родственница – вижусь с ней постоянно.

**Лариса Щербакова, служащая, с. Старая Заимка:**

– С одноклассниками дружим через «Одноклассники!» Училась я в Свердловской области в посёлке Оус, а четверть века назад переехала в Старую Заимку. И если бы не компьютер и интернет, то давно бы растеряла всех школьных друзей.

**Владимир Родин, служащий, г. Заводоуковск:**

– В Заводоуковске я учился только в старших классах и не успел ни с кем «навески подру-

житься». А вот с моими одноклассниками из Салехарда переписываюсь до сих пор. Правда, на вечера встречи не езжу – далеково.

**Ольга Кравченко, работающая пенсионерка, г. Заводоуковск:**

– Давно уже живут в Санкт-Петербурге одноклассники Коли Лобанов и Серёжа Мурашов. Когда они навещают малую родину, мы постоянно организуем встречи. Получается очень позитивно, тепло, душевно и радостно.

**Валентина Моисеева, председатель районного совета ветеранов:**

– Мои одноклассники мне очень дороги, я всех люблю и помню. Нынче отмечаем 53 года со дня выпуска, а ведь, кажется, будто вчера было 1 сентября 1965-го, и мы, одиннадцатиклас-

ники, вошли в новое здание сегодняшней средней школы № 1. Да, судьба разбросала нас по всей стране, но мы встречаемся каждые пять лет и обязательно приглашаем классного руководителя Тамару Александровну Фирсову.

**Александр Зозуля, служащий, г. Заводоуковск:**

– Ой, да конечно дружба не кончается! Каждые пять лет мы собираемся в ставшей уже родной первой городской школе. Да и так между делом видимся. Помогаем друг другу нужными советами, а где и делом. До пятого класса учился в школе, что в западной части города. С теми одноклассниками также поддерживаю связь.

**Полина Матвеева, служащая, г. Заводоуковск:**

– Мы с сестрой – погодки, поэтому не делим её и моих

НОВОСТИ РОССИИ

На развитие сельских территорий в 2019 году правительство намерено направить более 25 миллиардов рублей.

По словам министра сельского хозяйства Дмитрия Патрушева, министерство намерено к 15 марта завершить подготовку проекта государственной программы комплексного развития сельских территорий.

С 2014 года этой темой правительство занимается в рамках отдельной стратегии устойчивого развития села. За пять лет на эти цели было направлено более 170 миллиардов рублей. На селе построили почти четыре миллиона квадратных метров жилья, открыли 630 фельдшерско-акушерских пунктов и офисов врачей общей практики, заруботали школы почти на 13 тысяч мест. Сделать предстоит немало и в этом году.

Новая госпрограмма, по словам Дмитрия Медведева, должна учитывать мероприятия, предусмотренные в рамках реализации национальных проектов. Так же нужно сохранить те меры, которые ранее доказали свою эффективность.

**Система аттестации директоров школ – руководителей общеобразовательных организаций – может появиться уже в 2020 году.**

Как отметила вице-премьер Татьяна Голикова, планируется создание независимой и добровольной системы оценки профессионального мастерства учителей.

В рамках нацпроекта «Образование» такие центры (по оценке профессиональных компетенций) должны появиться в каждом регионе.

**С 1 июля этого года молоко и молочные продукты без содержания заменителей молочного жира поставят на прилавках отдельно от другой продукции и обозначат соответствующим образом.**

Многим производителям молочных продуктов нововведение будет только на пользу. Те, кто не использует заменители молочного жира, смогут лучше представить товар. Но и те, кто использует, например, пальмовое масло, тоже не будут в убытке. Они и так должны указывать состав товара на упаковке. Учитывая, что продукты с заменителями дешевле, их продажи не должны упасть, полагает эксперт.

Зато некоторым торговым предприятиям, позиционирующими себя как магазины натуральной, полезной еды, придётся понервничать. Им, вероятно, потребуется очистить свои полки от «фермерских» или «органических» товаров на заменителях. Больших расходов у торговых сетей выкладка молочной продукции на разные полки не вызовет, считают эксперты. Эта норма больше повлияет на маркетинг производителей. Каждому из них придётся правильно позиционировать свой товар.

**Принятые правительством меры по сдерживанию роста цен на топливо позволят не допустить подорожания нефтепродуктов выше уровня инфляции.**

По словам вице-премьера Дмитрия Козака, январский рост цен на АЗС соответствует договорённостям правительства с нефтяниками и составляет 1,7 %. Он также заявил, что правительство не планирует вводить административное регулирование цен на топливо, чтобы не провоцировать дефицит на рынке.

По материалам  
«Российской газеты»

школьных друзей и подруг и дружим все на общих основаниях, хотя школу окончили давненько. Сестра ведёт группу в «Одноклассниках», так что виртуально налажена связь с ними, и нам не страшны расстояния, ведь кто-то теперь живёт в Питере, Краснодаре и даже за границей.

**Надежда Потенихина, директор агротехникума, г. Заводоуковск:**

– Только крепнет! Если раньше мы старались собираться с одноклассниками через каждые пять лет, то с недавнего времени встречаемся каждое лето на том месте, где когда-то стояла школа. Больше того, мы шагаем в ногу со временем: в приложениях на смартфонах Viber и WhatsApp у нас созданы группы, где мы ежедневно желаем друг другу хорошего дня!



# Субботний вечер



## КИНОПРЕМЬЕРА

### Камера! Мотор!



• Усы и шпага – всё при нём! Заводоуковец Дмитрий Маев (справа) в фильме «Тобол» в роли служивого армии Петра Великого.

**В историческом фильме «Тобол», который скоро выйдет на экраны страны, рядом с именитыми актёрами можно будет увидеть и... заводоуковцев Анастасию Цыбулину и Дмитрия Маева!**

Конечно, наши земляки снимались не в главных ролях – в массовке, но очень гордятся тем, что им удалось посмотреть на съёмочный процесс изнутри.

– Костюмы, грим, щелчок хлопушки и знаменитое: «Начали!» Нет, кино – это самое настоящеющее волшебство! – не скрывает своего восхищения Анастасия Цыбулина. – Я как раз учусь на режиссёра-постановщика в Тобольском многопрофильном техникуме, и мне было безумно интересно находиться на съёмочной площадке.

Длинные волосы, славянская внешность – кастинг моя новая знакомая прошла без труда. Девушка снималась в сцене бала во дворце наместника и наряжалась в длинное платье придворной девицы.

– Помню это невероятное ощущение, когда ты в одну секунду перемещаешься из нашего века на 300 лет назад, – говорит Анастасия. – Приятным бонусом стало денежное вознаграждение, кото-

ре мы с девочками получали за каждый съёмочный день.

А Дмитрий Маев готов был сниматься бесплатно. Он, студент Тобольского пединститута, узнал о наборе в массовку от друзей. На следующий день Дмитрий был уже на съёмочной площадке. Играя роль военного.

– Меня очень забавляли густые усы, которые каждый раз приклеивал гримёр. Они меняли меня до неузнаваемости, – рассказывает Дмитрий. – Ездить на съёмки приходилось в деревню под Тобольском. Весной было мокро, слякотно, порой даже холодно, но мы стойко переносили эти неприятности, за что потом члены съёмочной группы корчили нас горячим супом.

Дмитрий ждёт не дождётся премьеры. Ему интересно, каким получился фильм, добавили ли в него компьютерной графики? Рекламный видеоролик он уже посмотрел, говорит, что увиденное впечатлило.

Надеюсь, картина не обманет надежды зрителей. Нашим землякам кинолента будет интересна тем, что её съемки проходили в Тобольске.

Заводоуковцы смогут увидеть фильм в кинотеатре «Сибирь».

**Ольга МЯСНИКОВА**  
Фото из личного архива  
Дмитрия Маева

**К 75-ЛЕТИЮ ПОЛНОГО ОСВОБОЖДЕНИЯ  
ЛЕНИНГРАДА ОТ ФАШИСТСКОЙ БЛОКАДЫ**

### Запомни, этот город – Ленинград, Запомни, эти люди – ленинградцы!

**В конце января страна отмечала освобождение Северной столицы из тисков фашистской блокады. Уроки мужества, выставки, тематические программы и встречи прошли во всех школах и учреждениях культуры нашего округа.**

Ученики второй городской, Бигилинской, Комсомольской и Новолыбаевской школ участвовали во всероссийском конкурсе творческих работ «Непобедённый Ленинград: диалог поколений». В рамках конкурса заводоуковские старшеклассницы Татьяна Аверина и Валерия Барышева сделали подарочные открытки ветеранам. А бигилинская десятиклассница Кристина Могутова сняла ролик, в котором рассказала об эвакуированных на заводоуковскую землю детях-блокадниках. Ей эта тема была близка, потому что детский дом для маленьких ленинградцев был и в её родном селе.

В Колосниковском Доме культуры в тематической программе «Непобедённый Ленинград» о мужестве жителей города на Неве школьникам рассказали активистки сове-

та ветеранов села. Ребята узнали и о том, как свела судьба колесниковца Кирилла Иванова, прорывавшего кольцо блокады, и ленинградку Серафиму Грушину, которая воспитывалась в детском доме соседней деревни Чащино. А их сын Геннадий Иванов, живущий сейчас в Тюмени, стал одним из основателей патриотического движения «Бессмертный полк».

В заводоуковском краеведческом музее на занятиях университета третьего возраста член президиума районного совета ветеранов Нелли Постепова рассказала о снятии блокады «студентам» золотого возраста. Её выступление дополнили воспоминания наших земляков-блокадников. Так, Николай Шефер вспомнил, что первой маленькой трагедией начавшейся войны для него стал несостоявшийся поход в зоопарк 22 июня 1941 года. А Нонна Михаленкова до сих пор не может понять, как она, родившаяся в голодном 1942-м, смогла пережить всю блокаду.

Гордость за подвиг ленинградцев и боль за трагедию города живы в памяти народной и передаются из поколения в поколение.

**Алексей СЕВОСТЬЯНОВ**



### Михайловский театр

Этот театр называют культурной жемчужиной Санкт-Петербурга. Великолепие внутреннего убранства он скрывает за строгим фасадом в стиле классицизма.

– Михайловский, как Александринский и Мариинский императорские театры Петербурга, изначально предназначался для семьи императора Николая I.

– Архитектором театра стал брат известного русского художника Карла Брюллова, Александр Павлович, который мастерски вписал новое здание в стиль площади Искусств. Фасады же, схожие с фасадами Михайловского дворца, выполнялись по проектам Карла Росси.

– Театр стал свидетелем убийства Александра II. Народовольцы воспользовались тем, что кучер сбивлял скорость около театра.

– В стенах театра бывала не только императорская семья, а дирижировал театральным оркестром сам Иоганн Штраус.

– На втором ярусе театра есть музей. Наряды, афиши и фотографии прошлых лет познакомят зрителя с жизнью Михайловского.

– Театр был назван именем брата Николая I, Михаила Павловича. В 20-е годы XX века его переименовали в Малый академический театр. В конце 1980-х театр стал носить имя композитора Модеста Мусоргского, и только в 2007 году он возвращает первоначальное название.

– Приток зрителей в легендарный театр не иссякает. Даже в периоды экономических спадов в стране народ не переставал посещать петербургский Михайловский театр.

<https://24smi.org/news/50941-interesnye-fakty-o-teatre.html>

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

### Непутёвый человек

В старину на Руси «путём» называли не только дорогу, но ещё и разные должности при дворе князя. Бояре всеми правдами и неправдами старались заполучить у князя путь – должность. А кому это не удавалось, о тех с пренебрежением говорили: непутёвый человек.

<http://www.dal.by/news/59/26-09-13-9/>

## РЕЦЕПТИК

### Котлеты из лука

**Что нужно:** 500 граммов репчатого лука, два-три зубчика чеснока, 100 граммов манной крупы, два яйца, 1,5 стакана томатного сока (можно использовать томатную пасту, разведённую водой), соль, перец чёрный молотый по вкусу.

**Что делать:** лук мелко нарежьте, чеснок измельчите. В миску с луком добавьте чеснок, яйца, манную крупу, соль, перец. Хорошо перемешайте и оставьте на десять минут. Если тесто получится жидким, добавьте немного муки. Сформируйте котлетки и обжарьте с двух сторон на растительном масле до образования румяной корочки. Томатный сок прогрейте на сковороде, посолите. По желанию можно добавить морковь или болгарский перец. Котлетки сложите в кастрюлю, залейте томатной подливой и на медленном огне потушите 10-15 минут.

<https://www.youtube.com/watch?v=862pzCvr7z4>

## НА ЗАМЕТКУ

### Бананы: зелёные или перезревшие?

Тем, кто имеет избыточную массу тела, предрасположенность к сахарному диабету или набору веса, стоит предпочесть зелёные или жёлто-зелёные, слегка недозрелые бананы. Зеленоватые бананы имеют более низкий гликемический индекс, чем зрелые и перезрелые, то есть меньше повышают уровень глюкозы в крови. Зелёные бананы содержат так называемый нерастворимый крахмал, который сейчас активно исследуется с точки зрения коррекции массы тела, контроля сахарного диабета и вообще нарушений углеводного обмена.

А вот с точки зрения содержания витаминов, микро- и макроэлементов выигрывают более зрелые бананы. Более того, именно в перезрелых бананах с тёмными пятнами становится больше тех самых катехинов: антиоксидантов, обладающих противогулюлевой активностью. По мере зрелости изменяется и количество клетчатки. Более зрелые и сладкие плоды содержат больше клетчатки, но и больше сахара.

Рекомендуемое количество для здорового человека – 1-2 банана среднего размера в день.

[http://www.aif.ru/food/products/zamenitel\\_sladostey\\_kakie\\_banany\\_poleznée\\_zelyonye\\_ili\\_zhyoltye\\_perezrelye](http://www.aif.ru/food/products/zamenitel_sladostey_kakie_banany_poleznée_zelyonye_ili_zhyoltye_perezrelye)

## ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

### Сесть и постареть

**Скорость старения во многом зависит от питания. А раз так, придётся отказаться от пищевых привычек, которые вас старят. Среди них:**

#### Не следить за количеством жидкости

Индивидуальная потребность в жидкости рассчитывается по формуле 30 мл воды на килограмм веса. Если вы получаете недостаточно жидкости, это грозит запорами и нарушением метаболизма, ведь все обменные процессы в нашем организме протекают в водной среде.

#### Перебарщивать с глютеном

Большое количество чистой клейковины может стать причиной аллергических реакций, вздутия живота, нарушений пищеварения и даже выпадения волос и хрупкости ногтей. Часто нежелательные реакции возникают не мгновенно, а с возрастом, когда падают компенсаторные возможности организма.

#### Слишком долго варить еду

Любые овощи не должны проводить в кастрюле больше 20 минут, а мясо или птицу лучше разделить на мелкие куски и варить не дольше 25 минут. Так продукты сохраняют больше полезных веществ. Если варить мясо слишком долго, белки, из которых оно состоит, разрушаются настолько, что плохо усваиваются нашим организмом. Поэтому, употребляя переваренные продукты, вы лишаете организма качественного строительного материала для клеток, а это – путь к преждевременному старению.

#### Выбирать не те жиры

Совсем отказываться от жира – не лучшая идея, ведь он требуется нашей гормональной системе, волосам, коже, сосудам. Однако стоит отдавать предпочтение жирам, содержащимся в нерафинированных растительных маслах. Сливочное масло, сало и другие животные жиры увеличивают уровень вредного холестерина в крови, приводят к образованию атеросклеротических бляшек и преждевременно стягивают сердечно-сосудистую систему.

#### Злоупотреблять сахаром

Рафинированный сахар не нужен организму для нормального функционирования, и, для того чтобы его переработать, поджелудочная железа приходится испытывать большие нагрузки.

К тому же сахар – это питательная среда для размножения бактерий. А раз так, износу подвергается не только поджелудочная железа, но и иммунная система, которой тоже приходится работать без отдыха.

<http://www.aif.ru/health/food/>