

Заводоуковские ВЕСТИ

суббота, 13 сентября 2014 года, № 74 (9662), www.tyumedia.ru

Общественно-политическая газета. Основана в марте 1935 года. Цена 8 руб. 40 коп.

6+

14 СЕНТЯБРЯ ВЫБИРАЕМ ГУБЕРНАТОРА ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

№ 1379 от 18 августа 2014 г., г. Заводоуковск

О внесении изменений в постановление администрации Заводоуковского городского округа № 2165 от 23.11.2012 «Об образовании избирательных участков для проведения голосования и подсчёта голосов избирателей»

Администрация Заводоуковского городского округа постановляет: в постановление администрации Заводоуковского городского округа № 2165 от 23.11.2012 «Об образовании избирательных участков для проведения голосования и подсчёта голосов избирателей» внести следующие изменения:

- избирательный участок № 808 дополнить «ул. Первомайская, дом 2»;
- избирательный участок № 809 исключить «ул. Первомайская, дом 2»;
- избирательный участок № 806 дополнить «ул. Чкалова»;
- избирательный участок № 807 исключить «ул. Чкалова»;
- избирательный участок № 844 дополнить «ул. Луговая».

А.Н. АНОХИН,

глава администрации городского округа

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

№1517 от 5 сентября 2014 г., г. Заводоуковск

О внесении изменений в постановление администрации Заводоуковского городского округа № 2165 от 23.11.2012 «Об образовании избирательных участков для проведения голосования и подсчёта голосов избирателей»

Администрация Заводоуковского городского округа постановляет: в постановление администрации Заводоуковского городского округа №2165 от 23.11.2012 «Об образовании избирательных участков для проведения голосования и подсчёта голосов избирателей» внести следующие изменения:

- избирательный участок № 845 – место нахождения участковой избирательной комиссии и помещения для голосования читать в следующей редакции: «АУК МО ЗГО «Районный центр культуры и досуга» сельский клуб п. Речной; п. Речной, ул. Садовая, 14; тел. 36-1-60».

А.Н. АНОХИН,

глава администрации городского округа



УВАЖАЕМЫЕ ЗЕМЛЯКИ!

Большинство заводоуковцев решили в полной мере реализовать своё избирательное право и отдать свой голос за человека, которому доверяют свой завтрашний день, будущее своих детей и внуков.

К сожалению, некоторые всё ещё сомневаются в необходимости участия в этом важном событии. Конечно, каждый из вас имеет собственную точку зрения на политические и экономические события в России вообще и Тюменской области в частности. Этим людям приведу в пример строки из школьного сочинения юного заводоуковца – участника конкурса «Местное самоуправление. Выбираем вместе»: «... Каждый должен ответственно и осознан-

но подойти к этому событию, нельзя думать, что наши голоса ничего не решают. Если мы хотим, чтобы государство уважало своих граждан, то и мы, в свою очередь, должны уважать государство, гражданами которого являемся».

К словам подростка добавлю: участие в выборах – это показатель гражданской зрелости и самостоятельной политической позиции. Насколько прочна политическая платформа заводоуковцев, покажут выборы губернатора Тюменской области.

С уважением, **Светлана КАСЕНОВА,**
председатель территориальной избирательной комиссии г. Заводоуковска и района

УВАЖАЕМЫЕ ИЗБИРАТЕЛИ!

НАПОМИНАЕМ ВАМ, ЧТО ГОЛОСОВАНИЕ НА ВЫБОРАХ ГУБЕРНАТОРА ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ БУДЕТ ПРОВОДИТЬСЯ С 8.00 ДО 20.00 ПО МЕСТНОМУ ВРЕМЕНИ.

Избиратели, которые по уважительной причине (по состоянию здоровья/инвалидности) не могут самостоятельно прибыть в помещение для голосования, имеют право проголосовать вне помещения для голосования (на дому, в лечебном учреждении). Заявления о голосовании вне помещения принимают участ-

ковые избирательные комиссии до 14.00 местного времени. Телефоны территориальной избирательной комиссии города Заводоуковска и района 2-24-46; 2-26-57.

Территориальная избирательная комиссия г. Заводоуковска и района

№ избирательного участка	Место нахождения УИК и помещения для голосования	Номер телефона
801	спорткомплекс «Сосновый бор, г. Заводоуковск, ул. Братская, 8	2-67-06
802	филиал ТГНГУ, г. Заводоуковск, ул. Механическая, 49	6-05-26
803	средняя школа № 4, г. Заводоуковск, ул. Щорса, 13	2-13-07
804	центр развития ребёнка-детский сад «Золушка», г. Заводоуковск, ул. Мелиораторов, 12б	2-35-44
805	Заводоуковский культурно-досуговый центр, г. Заводоуковск, ул. Революционная, 113	6-72-82
806	ЗАО «Автомобилист», г. Заводоуковск, ул. Шоссейная, 171	2-23-62
807	средняя школа № 1, г. Заводоуковск, ул. Дружининой, 17	2-19-84
808	Дворец культуры, г. Заводоуковск, ул. Вокзальная, 55	2-22-24
809	Заводоуковский агропромышленный техникум, г. Заводоуковск, ул. Шоссейная, 115	2-17-79
810	филиал «Тюменские распределительные сети» ЮТПО, г. Заводоуковск, ул. Энергетиков, 8	9-44-68
811	средняя школа № 2, г. Заводоуковск, ул. Заводская, 16	6-03-71
812	МП «Заводоуковское ЖКХ», г. Заводоуковск, ул. Школьная, 74	2-14-02
813	центр развития ребёнка – детский сад «Берёзка», г. Заводоуковск, ул. Республики, 1а	5-15-62
814	детско-юношеская спортивная школа, г. Заводоуковск, пер. Садовый, 1	6-24-30
815	Заводоуковская спортивно-техническая школа «ДОСААФ России», г. Заводоуковск, ул. Совхозная, 184	2-23-55
816	детский сад «Сказка», г. Заводоуковск, ул. Сургутская, 13	6-19-81
817	Пригородная библиотека, г. Заводоуковск, ул. Королёва, 8	5-26-87
818	ДК, с. Бигила, ул. Советская, 1	35-1-16
819	клуб, с. Яковлево, ул. Набережная, 36	8-919-954-89-33
820	ДК, с. Горюново, ул. Октябрьская, 32	3-53-68
821	детский сад «Паровозик», п. Лесной, ул. Лесная, 26а	37-4-13
822	ДК, п. Центральный, ул. Центральная, 28	3-72-45
823	ДК, п. Мичуринский, ул. Лесная, 6	3-64-11
824	клуб-библиотека, п. Озерки, ул. 1-я Озёрная, 4	3-16-27
825	ДК, с. Колесниково, ул. Советская, 61	43-4-38
826	клуб, с. Комиссарово, ул. Лесная, 17	43-5-16
827	ДК, д. Дронова, ул. Центральная 12	35-5-88

828	клуб, д. Красная, ул. Красная, 33	35-5-94
829	ООО «Н-3 Продукт», с. Новая Заимка, ул. Вокзальная, 1	41 6 44
830	Новозаимская средняя школа им. Героя Советского Союза В.М. Важенина, с. Новая Заимка, ул. Ленина, 180	41-2-51
831	центр развития ребёнка - детский сад «Родничок», с. Новая Заимка, ул. Мира, 13	41-1-92
832	ООО «Переработка», с. Новая Заимка, ул. Ленина, 47	41-9-55
833	ДК, с. Новая Заимка, ул. Базарная, 2	41-8-39
834	клуб-библиотека, д. Новозаимская, ул. Пионерская, 3	8-908-870-37-78
835	Боровинская средняя школа им. Героя Советского Союза Н.М. Щукина, с. Боровинка, ул. Ленина, 40а	44-5-40
836	ДК, с. Старая Заимка, ул. Клубная, 5	44-7-49
837	клуб, с. Марково, ул. Центральная, 23	44-7-71
838	Сосновская школа, с. Сосновка, ул. Центральная, 52	44-1-19
839	клуб, д. Кошелева, ул. Береговая, 13а	41-0-26
840	клуб, д. Каменка, ул. Первомайская, 16а	44-3-68
841	Шестаковская сельская администрация, с. Шестаково, ул. Шоссейная, 19а	44-3-41
842	ДК, п. Лебедёвка, ул. Советская, 33	45-5-21
843	контора 5-го отделения ЗАО «Падунское», с. Падун, ул. Молодёжная, 27	33-6-12
844	ДК, с. Падун, ул. Школьная, 3	33-6-97
845	клуб, п. Речной, ул. Садовая, 14	36-1-60
846	клуб, п. Урожайный, ул. Молодёжная, 1	6-18-33
847	клуб, п. Степной, пер. Береговой, 2	36-1-01
848	клуб, с. Семеново, ул. Центральная, 16	6-28-50
849	ДК, с. Тумашово, ул. Школьная, 9	36-7-18
850	клуб, д. Щучье, ул. Приозёрная, 6	37-1-31
851	ДК, с. Новолыбаево, ул. Первомайская, 4а	32-3-32
852	клуб, д. Комарова, ул. Притобольная, 22	8-950-481-90-37
853	клуб, с. Сунгурово, ул. Клубная, 5а	8-950-480-86-77
854	клуб, с. Шиликуль, ул. Приозёрная, 29а	8-904-473-25-40
855	клуб, д. Нижнеингал, ул. Северная, 2	8-922-470-40-09
856	ДК, п. Комсомольский, ул. Дачная, 14	3-13-19
857	ДК, с. Гилёво, ул. Советская, 29	6-71-00
858	клуб, д. Пономарёва, ул. Луговая, 39	6-22-02
859	ДК, с. Першино, ул. Центральная, 25	3-12-21
860	клуб, с. Сединкино, ул. Центральная, 4	3-63-48

НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

Тепло в надёжных руках Петракова



• Мастер даёт гарантию: тепло дойдёт до каждой квартиры.

Электрогазосварщик Иван Петраков – работник надёжный. По возрасту он уже вышел на пенсию, но продолжает трудиться.

Последние три года он активно занят в реконструкции городского теплосетевого хозяйства: сваривает из труб плети, а после их укладки в теплотрассу, монтирует задвижки.

– Весомая часть труда И. Петракова вложена в ремонт тепловых сетей на улицах Энергетиков и Ермака в городе и в ремонт котельных, – говорит Александр Носов, старший мастер Заводоуковского ЖКХ. – Наражения и замечаний к качеству его работы нет, ведь любой дефект при монтаже теплосети сразу почувствуют заводоуковцы, имеющие в домах центральное отопление. Поэтому и Иван Васильевич, и остальные работники Заводоуковского ЖКХ стараются выполнять ремонтные работы качественно и в срок.

С начала сентября коммунальщики заполняют теплотрассы водой, в том числе и восстановленные – скоро начнётся отопительный сезон.

Александр ПОНОМАРЁВ
Фото автора

КОРМОПРОИЗВОДСТВО

Готовим аппетитное «блюдо» бурёнкам

На полях с многолетними травами, скошенными в середине лета, поднялась отава (трава, выросшая на месте скошенной). Особо буйствует люцерна...

Сельхозпредприятия намерены убрать её на сенаж – не пропадать же добро! Хотя сегодня кормов для общественного поголовья скота заготовлено достаточно, заложить в траншеи надо не просто большой объём зелёной массы, а с высоким содержанием питательных веществ. Механизаторы понимают, что сохранить энергию в люцерне надо ещё в поле. Поэтому за косилкой сразу пускают «вспушиватель». Если комбайн укладывает кошенину в валок, то «вспушиватель» вначале разбрасывает его, затем вновь собирает, после чего подборщик измельчает траву и грузит в тележку для отправки в траншею.

Такая многоступенчатость процесса помогает снизить влажность сенажной массы. Опыт свердловчан, а также першинских кормозаготовителей Мичуринской свиноводческой компании показал, что влажность сенажа можно снизить, добавляя в траншею дроблёный овёс или ячмень (3-4% на одну тонну люцерны). Этот метод закладки позволяет не только уменьшить количество влаги в траве, но и уве-

личить питательные свойства объёмистого корма. По технологии влажность сырья не должна превышать 70%.

– Для получения высококачественного силоса люцерну следует закладывать в смеси с кукурузой, суданской травой, просом, злаковыми травами, – советует начальник отдела животноводства комитета по сельскому хозяйству и продовольствию Михаил Старостин. – Если есть возможность, то смешивать с культурами, способными создавать консервирующий эффект, к примеру с белой горчицей и рапсом, в пропорции четыре части люцерны на одну часть этих растений. Можно применить химическое консервирование с добавлением муравьиной, пропионовой, уксусной или бензойной кислот. Такой же способ можно использовать и для закладки кукурузы на силос.

Отмечу, что в округе кукурузой нынче засеяно 2840 гектаров. Вся она пойдёт на силос, которого полеводы обяжутся затрамбовать в хранилища не менее 35 тысяч тонн. Механизаторы ЗАО «Тобол» и «Флагман» уже приступили к заготовке «королевы полей». Совсем скоро её уборку начнут и другие хозяйства округа. Вот тут-то и пригодится сельчанам добрый совет специалиста, ведь все хозяйства заинтересованы в качественных кормах.

Борис СОКОЛОВ

ПРИКЛАДНОЕ ТВОРЧЕСТВО

В Тюмень за сувенирами!

В областной столице на Цветном бульваре 14 сентября развернётся грандиозная выставка-продажа изделий прикладного народного творчества, посвящённая 70-летию Тюменской области.

В ней примут участие мастера и народные умельцы из 23 муниципальных образований области: подворья, представляющие традиционный уклад жизни, изделия современных мастеров-ремесленников, живую нить традиций и связь поколений, неугасающий интерес к народной культуре и самодельному творчеству жителей Тюменской области. Кроме того, будет представлен стенд мастеров Черноморского района Крыма.

На выставке можно будет не только полюбоваться изделиями умельцев и приобрести по-

навившиеся, но и приобрести классы проведут известные тюменские искусники Минсалим Тимергазеев, Вера Быкова, Елена Шевелёва, Ольга Козловская и Святослав Шитов.

В рамках воскресного мероприятия пройдёт конкурс мастерства «Мастер Тюменской области», в котором посоревнуются как любители, так и профессионалы.

Ярким украшением областной выставки-продажи на Цветном станет праздничный концерт в течение всего выставочного дня.

Соб. инф.

В АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

№ 1525 от 10 сентября 2014 г., г. Заводоуковск

О начале отопительного сезона

В связи с понижением среднесуточной температуры воздуха администрация Заводоуковского городского округа постановляет:

1. Предприятиям ЖКХ всех форм собственности и учреждениям, обслуживающим социальную сферу и население, начать отопительный сезон 2014-2015 года с 15 сентября 2014 года.
2. Организациям коммунального комплекса начать пусконаладочные работы и пробные запуски котельных с 10 сентября 2014 года.
3. Данное постановление опубликовать в газете «Заводоуковские вести».
4. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на первого заместителя главы администрации округа Денисова И.А.

А.Н. АНОХИН,

глава администрации городского округа

БЛИЦ-ОПРОС

Ваш первый самостоятельный шаг?

Владимир Коженков, пенсионер, г. Заводоуковск:

– В 14 лет остался без отца и без матери – полная самостоятельность. Работа – только в колхозе. А там – куда пошлют. На лошадке возил в бочках воду, солёнку. Летом работал на сенокосе. В уборку на прицепном комбайне. Гнул спину, как и многие в то время, за трудодень, а вот в стаж работы это не вошло.

Диана Мерзлякова, домохозяйка, с. Гилёво:

– Свои первые шаги в выборе будущей профессии я сделала в молодости, но тогда не расценивала их как самостоятельные. Поняла это только спустя годы. Сейчас вижу, в каких моментах жизни мне помешала моя самостоятельность и стараюсь быть умнее, даю себе обещания не повторять своих же ошибок.

Валерий Кузнецов, пенсионер, г. Заводоуковск:

– В нашей семье было 15 детей: восемь мальчиков и семь девочек. Мой первый самостоятельный шаг – участие в выполнении «продовольственной программы» для семьи. Старший брат смастерил для меня удочку. Не было лески – использовали обыкновенные нитки. Крючки гнули из швейных иголок, раскалённых на огне. С четырёх лет такой удочкой ловил на речке окуней. Благо, что рыбы тогда ещё было много.

Николай Бирюков, механизатор, п. Лесной:

– Когда сделал предложение руки и сердца своей будущей жене. Появились семья, ребёнок, ответственность. Вот тогда и стал самостоятельным. Сейчас моей

дочери 16 лет. Она хоть и слушает нас с супругой, но в некоторых вопросах всё же независима от нас.

Денис Коновалов, служащий, г. Заводоуковск:

– Считаю, что у каждого из нас «первых» серьёзных шагов немало: это и выбор будущей профессии, и создание семьи, и рождение детей. Сейчас я уже в том возрасте, когда, казалось бы, всё в жизни давно «устаканилось», так нет – судьба снова испытывает на прочность: недавно потерял работу. Решил открыть своё дело. Для меня это – очередной ответственный шаг.

Людмила Писарева, служащая, г. Заводоуковск:

– Переезд из Казахстана в Тюменскую область несколько лет назад стал для меня первым самостоятельным шагом. Тогда я толь-

ко окончила институт и, несмотря на уговоры родителей, сорвалась с насиженного места. Но сегодня я ни о чём не жалею: здесь у меня появилось много друзей, есть любимая работа, налажен быт.

Владимир Завалин, водитель, г. Заводоуковск:

– Наверное, лет 10 мне было, когда я сам решил сходить за грибами. Едва забрезжил рассвет, отправился в лес. Часа за два нарезал ведёрко грибочков и довольный пришёл домой. Однако из всей моей ноши съедобными оказались только три гриба, остальные мухоморы да поганки. Но меня всё равно мама похвалила: помощник растёт!

Надежда Ильина, пенсионерка, г. Заводоуковск:

– Самостоятельной стала в тот момент, когда после окончания

НОВОСТИ РОССИИ

Во втором квартале размер прожиточного минимума на душу населения в целом составил 8 тысяч 192 рубля.

Для трудоспособного населения прожиточный минимум определён в 8 тысяч 834 рубля, пенсионеров – 6 тысяч 717 рублей, детей – 7 тысяч 920 рублей. Величина прожиточного минимума выросла на 6,6%. Для трудоспособного населения – на 6,7%, для пенсионеров – на 6,5%, для детей – на 6,3%.

Поднялся во втором квартале и индекс потребительских цен. По сравнению с первым он увеличился на 2,7%.

Проект соответствующих поправок в закон о государственной службе подготовило Министерство труда и социальной защиты РФ. Сегодня для чиновников предусмотрено 35 суток отпуска, для обычных госслужащих – 30. Кроме того, госслужащие любого ранга могут рассчитывать и на прибавку дней к отпуску. Например, за выслугу лет или ненормированный служебный день.

Новый законопроект предлагает ввести для чиновников своего рода отпускной минимум – отдыхать меньшее число дней в году будет попросту нарушением. На две недели столоничальник просто обязан отключиться от суеты. Невостребованные же отпускные дни будут возможно обменять на деньги.

Торговцев, скрывающих наличие в продукции ГМО, будут штрафовать.

Для индивидуальных предпринимателей предусмотрен штраф от 20 до 50 тысяч рублей, для юридических лиц ставки возрастут.

Обязательная маркировка продуктов, в состав которых входят ГМО, была введена в нашей стране ещё семь лет назад. Данные о генно-модифицированных организмах должны быть напечатаны на упаковке в графе «состав продукта». По закону любой покупатель должен знать, какие загадки таят гены выбранного им товара.

Правительство увеличило финансирование детского центра «Артек» с 894 миллионов до 1,2 миллиарда рублей.

Такие изменения, подготовленные Минобрнауки по поручению правительства РФ, одобрены в начале сентября на заседании кабинета министров. Дополнительные средства в размере 313 миллионов рублей будут направлены в том числе на заработную плату сотрудников «Артека». Всего за четыре года на развитие детского центра в Крыму потратят 21 миллиард рублей.

Роспотребнадзор завёл 80 дел об административных правонарушениях против Макдональдса. Но это неокончательная цифра. Служба уже проверила 200 ресторанов быстрого питания в российской сети и намерена и дальше продолжить инспекцию.

Исследовав 228 проб продуктов в Макдональдса, Роспотребнадзор выяснил, что 17% из них не соответствуют требованиям нормативных документов, а 6,5% выходят за рамки по показателям безопасности.

Те, кому скоро предстоит менять загранпаспорт, рискуют столкнуться с неожиданной проблемой. Это связано с тем,

что Россия перешла на международные стандарты написания имён и фамилий своих граждан, правила транслитерации ваших ФИО могут измениться. Например, в новом паспорте вы увидите ANDREI вместо ANDREY. Как поясняют в ФМС, если вы не согласны с новой транскрипцией, то при подаче документов напишите заявление о сохранении старого варианта.

школы уехала из родительского дома поступать в пединститут. В те годы мы, студенты, умудрялись без изысков жить на стипендию, даже выкраивали из неё на покупку книг, билетов в театр или кино. По всеобщему распределению начала учительствовать в Алтайском крае – опять же государство позаботилось, обеспечив работой и жильём.

Зинаида Гришина, экономист, г. Заводоуковск:

– Проявила самостоятельность ещё в школе, устраиваясь в летние каникулы на элеватор. Выполняла посильную работу: мела, белила в хранилищах, полела сорняки. Зарплату тратила на сборы к новому учебному году, покупая канцелярию, тетради и прочее. Удивила однажды одноклассниц красивым портфелем.



Субботний вечер



70 Тюменская область лет

ЗАВОДОУКОВЦЫ

Лидия Хивинцева: «БОЛЕЮ» ЗА НАШИХ!»



• Тренеры и воспитатели спортивного лагеря «Олимпия». 1979 год. Лидия Хивинцева с дочкой Еленой в центре.

Утро Лидии Хивинцевой, отличника физической культуры и спорта, традиционно начинается с зарядки.

— Даже если давление под 200 и кажется, что весь мир против тебя, — улыбается Лидия Андреевна и добавляет всем известное: — Движение — это жизнь!

Хотя сейчас ей, разменявшей восьмой десяток и перенёвшей несколько операций, даже перемещение по дому даётся с трудом. Но Лидия Андреевна всё равно заставляла себя ежедневно выходить на улицу и прогуливаться по парку.

— Сделала шаг — преодолела себя, — говорит моя собеседница. — Это как в спорте: без труда результатов не добьёшься.

А ей ли не знать, как в спорте! Выпускница сначала Уфимского техникума, а потом института физической культуры, участница областных и республиканских соревнований по волейболу, учитель физкультуры, директор детско-юношеской спортивной школы и, наконец, тренер, она более 40 лет провела на спортплощадке. Спорт иначе как делом всей своей жизни Лидия Андреевна не называет. Даже с будущим мужем, Виктором Васильевичем, она познакомилась в спортзале. Физкультурная арена, по сути, и стала их вторым домом...

Сегодня Лидия Хивинцева вспоминает старые добрые времена, когда они с другом подолгу задерживались на тренировках в недавно построенной в Заводоуковске первой детско-юношеской спортивной школе. Там вечерами яблоку негде было упасть: сюда на смену юным спортсменам после трудового дня спешили молодые рабочие машзавода. В волейбол и баскетбол тогда играли все.

У ребятешек 60-х — 80-х годов прошлого века особой популярностью пользовался летний спортивно-оздоровительный ла-

герь «Олимпия». Палаточный городок, который ежегодно вырастал на берегу озера Карасье, Лидия Андреевна считает своим детищем. Сегодня она ничуть не жалеет, что проводила свой отпуск не на морском берегу, а с подрастающей спортивной сменой в своих пенатах. Кто только не побывал на импровизированных летних сборах в «Олимпии»! Это известные сейчас спортсмены Дмитрий Маслов и Михаил Крутиков, тренеры Валерий Захаров, Владимир Половников, Андрей Иванов и Евгений Возженников.

Дочери Хивинцевых тоже выросли в «Олимпии». Старшая Марина пошла по стопам родителей и связала свою жизнь с физической культурой — сегодня она методист в одном из спортивных центров на Севере. Прикипели к спортзалу и внуки Лидии Андреевны и Виктора Васильевича: 14-летний Дмитрий играет в волейбольной команде, восьмиклассница Катя неожиданно для родных выбрала футбол.

Сегодня Лидия Андреевна по-хорошему завидует молодежи, которая занимается в прекрасно оборудованных тренажёрных залах, на биатлонных трассах мирового уровня, таких, как наш «Сосновый бор».

— Полвека назад, — говорит Лидия Хивинцева и спешит включить телевизор, дабы не пропустить игру тюменских волейболистов на очередном областном чемпионате. — А что мне остаётся в таком «интересном» возрасте? «Болею» у экрана!

Кстати, нынешней зимой она не пропустила ни одной трансляции спортивных состязаний из олимпийского Сочи.

Ольга МЯСНИКОВА
Фото из личного архива Лидии Хивинцевой

РЕЦЕПТИК

Грушевое варенье

Что нужно: 500 граммов очищенных груш, 150 граммов сахара, половину лимона, столовую ложку мака.

Что делать: груши очистить от сердцевинки и нарезать на кусочки. Добавить сахар и выжать сок лимона, перемешать. Отставить примерно на два часа. Затем переложить в кастрюлю, довести до кипения и варить на медленном огне около 20 минут. Затем взять половину фруктов и пропустить через блендер, переложить в кастрюлю. Мак немного прожарить на сухой сковородке, добавить к фруктам. И снова варить варенье около 5-10 минут или до нужной консистенции. Закатать в банки.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Зарядка от усталости

Вечерняя зарядка помогает бороться с чрезмерным аппетитом, успокаивает нервы, снимает нагрузку с позвоночника и нормализует работу внутренних органов.

Усталость спины пройдет, если сделать следующие упражнения 10-15 раз в спокойном ритме:

- плавно согните спину в положении стоя на четвереньках, затем наоборот выгните полукругом;
- в положении лёжа на полу руки над головой. Медленно подтяните одну ногу коленом к груди, обхватив её руками. Вернитесь к исходному положению и повторите упражнение другой ногой.

ВО САДУ ЛИ, В ОГОРОДЕ

Сохраняем свежесть томатов

После сбора плодов незрелые томаты необходимо перебрать и сложить на подоконники или в ящики не более чем в два ряда. Рекомендуемая температура в помещении +20-25 °С. Поокрасневшие плоды нужно регулярно убирать. Если в ящик с зелёными томатами положить красные, зелёные созреют быстрее. Чтобы сохранить свежесть томатов в течение двух месяцев, необходимо на дно ящика между плодами насыпать мелкую древесную стружку слоем 1-1,5 сантиметра и хранить при температуре +12 °С.

ДАМАМ НА ЗАМЕТКУ

Про колготки

— Колготки тёмных тонов визуально удлинняют ноги, а белый цвет укорачивает их. Ажурные колготки хороши с высоким каблучком, но не с балетками. Сандалии и босножки предполагают полное отсутствие колгот.

— Максимальный процент содержания лайкры в колготках — 30%. Если на упаковке указано больше, то перед вами подделка.

— Отличительной чертой фирменных колготок является приятный запах. Каждый производитель использует свой аромат, который трудно подделать.

Судоку

	4		3		2
	8			5	
	9	1	6		
				6	1
9					5
		3			8
8	7			9	5
5				7	1
	6	2		7	8
				4	

Правило судоку. Необходимо заполнить свободные клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждой строке, в каждом столбце и в каждом квадрате каждая цифра встречалась бы только один раз. Правильно составленная головоломка имеет только одно решение.

ДАРЫ ОСЕНИ

Орехи на пользу

Все виды орехов без исключения обладают полезными свойствами. Однако у каждого вида есть свои особенности.

Арахис содержит полезные стеролы, снижающие холестерин, богат антиоксидантами. Причём в обжаренных орехах антиоксидантов больше, чем в сыром арахисе.

Бразильский орех богат селеном. Всего один орешек обеспечивает его суточную норму. Однако, если есть их больше пяти штук в день, можно получить лёгкое отравление.

Пекан содержит антиоксиданты, витамин Е и дубильную кислоту. Антиоксиданты успешно борются за молодость клеток кожи и органов, а витамин Е — за наш подтянутый свежий вид. Однако стоит помнить, что пекан — самый жирный орех (500 граммов пекана содержит 3 500 калорий), и есть его следует совсем немного.

Миндаль обладает обезболивающим и антисептическим качествами. В числе других полезных свойств — способность уменьшать судороги, изгонять из организма паразитов, облегчать симптомы астмы, головной боли.

Фундук нередко прописывают людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями и малокровием. Главные полезные свойства этого ореха — он обладает сосудорасширяющим и противовоспалительным действием, что делает фундук крайне полезным при варикозе, флебитах, а также при любых воспалительных процессах.

Фисташки обладают ярко выраженным тонизирующим качеством. Поэтому они весьма полезны при стрессах, депрессиях и хронической усталости. Другое полезное свойство фисташек — эти орехи способствуют резкому снижению вредного холестерина.

КАК ВЫБРАТЬ И ХРАНИТЬ

Определить свежесть очищенных орехов можно следующим образом. Ядра должны быть полновесными и неповреждёнными. Блёклые и сморщенные ядрышки — верный признак того, что они долго лежат в магазине и уже успели потерять все свои полезные свойства. Если есть возможность попробовать орехи на вкус, не отказывайтесь: несвежие орехи всегда горькие.

Не покупайте орехи впрок. Самая большая проблема орехов в том, что со временем они становятся прогорклыми. Очищенные же орехи вдобавок имеют свойство окисляться и портиться.

Храните очищенные орехи в плотно закрытой таре или упаковке. Постарайтесь уменьшить к ним доступ воздуха. В таком виде их можно хранить пару месяцев в холодильнике либо месяц в тёмном сухом месте. Орехи без скорлупы можно и заморозить, так они сохраняют все свои полезные свойства и могут храниться до полугода.

2014 ГОДА КУЛЬТУРЫ

ИМЕНА В ИСТОРИИ

80 лет назад 13 сентября родилась Тамара Милашкина, российская певица, народная артистка СССР. Солистка оперной группы Большого театра.

30 лет назад 13 сентября родилась Полина Семионова, российская балерина. Артистка Американского театра балета, приглашённая прима-балерина театра Ла-Скала, Большого, Мариинского и других театров.

85 лет назад 13 сентября родилась Екатерина Еланская, российская актриса и театральная режиссёр, народная артистка России.

155 лет назад 13 сентября умер Фаддей Булгарин, русский журналист, писатель и издатель. Автор романа «Иван Выжигин», «герой» многочисленных эпиграмм Александра Пушкина.

50 лет назад 14 сентября умер Василий Гроссман, советский писатель. Автор романов «За правое дело», «Жизнь и судьба» и т.д.

75 лет назад 15 сентября родился Станислав Ландграф, российский артист, народный артист РСФСР. Актёр Санкт-Петербургского академического драматического театра имени В.Ф. Комиссаржевской.