

Заводоуковские ВЕСТИ

суббота, 12 июля 2014 года, № 56 (9644), www.tyumedia.ru

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

6+

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

ДОРОГИЕ ЗАВОДОУКОВЦЫ!

От всей души поздравляю вас с нашим общим праздником – днём города!

Нам есть чем гордиться, ведь Заводоуковск сегодня известен далеко за пределами области своими достижениями во всех отраслях экономики, а также в образовании, культуре, молодёжной политике и спорте. Всё самое лучшее, что создавалось трудом старших поколений, мы возьмём в будущее, обогатив достижениями наших современников.

Желаю заводоуковцам мира, счастья, здоровья, благополучия, новых свершений! С праздником тебя, наш общий дом – любимый Заводоуковск!

Александр АНОХИН,
глава администрации городского округа

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА!

От имени депутатов Думы округа примите искренние поздравления с днём города!

Мы гордимся историей нашего города, нашими земляками, мы чтим наших ветеранов, отстоявших свободу и мир для нашей страны.

От всей души благодарю тех, кто своим трудом, силами и талантом вносит неоценимый вклад в развитие и благосостояние нашего города и городского округа в частности.

Желаю удачи и успехов, мира, счастья и благополучия!

Николай ПЛОСКОВ,
председатель Думы городского округа

НОВОСТИ, СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

Все на сенокос!

Сельхозпредприятия округа полностью завершили химическую прополку посевных площадей и переключились на кормозаготовку.

Так, механизаторы ЗАО «Падунское» уже затрамбовали в траншеи 50% необходимого объёма сенажа, лесновцы – 53%, а шестаковцы – 67%. Одновременно с силосованием трав сельчане косят не только многолетние, но и естественные травы. Наиболее активно заго-

тавливают сено лыбаевцы. На 11 июля в валки уложена трава-мурава на 101 гектаре. Не отстают от лидеров сенокоса механизаторы Мичуринской свиноводческой компании, скошившие травы на 80 гектарах естественных угодий.

Борис СОКОЛОВ

В дефиците ли врачи?

Сегодня в области больше всего в медицинских специалистах нуждаются Тюмень, Ишим и Заводоуковск. Такие данные публикует региональное приложение «АиФ в Западной Сибири».

Однако начальник отдела кадров областной больницы №12 Евгения Жукова эту информацию не подтверждает. По её словам, сегодня в округе острого дефицита в медработниках нет. Не хватает лишь офтальмолога, онколога, акушера-гинеколога, пя-

ти терапевтов и около десятка специалистов среднего звена. Благодаря целевой подготовке в конце лета к работе приступят неонатолог и рентгенолог. Ещё двух специалистов ждут в следующем году.

Алла ЕГОРЫЧЕВА

РЕКЛАМА

Меховая выставка г. Киров
Новая коллекция!
Норка от 44 900 руб.
Мутон и дубленки от 8 900 руб.



Жилеты из лисы
детские шубки
головные уборы

16 июля 10-19ч.
ТЦ Шулаверы
(ул. Шоссейная, д. 134)

СЕГОДНЯ – ДЕНЬ ГОРОДА

70 Тюменская область лет

Заводоуковск в объективе истории



• Заводоуковск, 1970 год. Старый мост уже снесён, а временный вот-вот уйдёт под воду.

Сотрудники краеведческого музея готовят к печати набор открыток о Заводоуковске. Большую работу обещают закончить к 55-летию города.

Сегодня на столах у краеведов разложены старинные фотографии с видами города и исторические справки, в которых всё о Заводоуковске 60-х, 50-х, 40-х годов прошлого века...

Разглядываю чёрно-белый снимок, сделанный, вероятно всего, краеведом Сергеем Захаровым. Фотограф как раз запечатлел начало строительства нового автомобильного моста через Ук. Трудно представить, что наша маленькая речушка некогда могла быть такой широкой и полноводной...

– Но это действительно Ук, – говорит научный сотрудник музея Алексей Севостьянов. – Каждую весну он разливался, да так, что дома на прибрежных улицах стояли в воде. Тонул и старый деревянный мост, построенный в 1947 году.

Алексей Александрович рассказал, что в 30-50-е годы XX века по Уку проходила граница Но-

возимского и Ялуторовского районов. Посёлок Заводоуковский располагался на правом берегу реки. Когда Заводоуковск наконец стал городом, к нему присоединили левобережные деревни Глазуново и Сокольники. Деревянный мост перестал справляться с возросшим потоком транспорта.

И вот в 1969 году Уральское отделение института «Промстройпроект» разработало проект моста через реку. Старый деревянный мост в сентябре того же года разобрали, а для переправы временно использовали подвесной. Егто вы и видите на снимке. Новый мост, которому не страшны стали паводки, был сдан в эксплуатацию в 1972 году.

– И это история только одной открытки. В наборе «Заводоуковск в объективе истории» их будет более десятка. Думаю, такая форма знакомства с прошлым нашего города заинтересует горожан и не только, – уверен Алексей Севостьянов.

Подготовила Ольга МЯСНИКОВА
Фото из архива краеведческого музея

МИЛОСЕРДИЕ

В помощи не откажут

В Тюмени работает центр содействия людям, прибывшим из Украины в нашу область. За помощью туда обратилось уже несколько сотен беженцев, среди них есть и дети.

Специалисты центра говорят, что приезжих значительно больше, просто они официально не регистрируются, ведь по гостевой карте украинцы могут жить в России до трёх месяцев. Многие надеются, что за это время на родине всё утихомирится и они вернутся назад.

По оценкам сотрудников центра, сегодня на территории юга области гостят, как минимум, сто украинцев. В Заводоуковский межрайонный отдел УФС России официально за помощью обратились восемь человек (из них трое детей).

– В нашем городе убежище нашли две семьи из Луганска и Краматорска. Сюда они приехали к родственникам. К приёму беженцев мы готовы. Наши специалисты обслуживают вынужденных мигрантов из Украины без очереди и окажут помощь

в оформлении необходимых документов, – говорит исполняющий обязанности начальника отдела Николай Бабешко.

Обратиться за помощью беженцы могут и к работникам социальной сферы. Сегодня комплексный центр социального обслуживания населения занимается сбором продуктов, одежды, обуви и бытовой техники для вынужденных переселенцев из Украины. Любой неравнодушный может помочь жителям соседнего государства, оказавшимся в непростой жизненной ситуации.

Центр занятости населения готов предоставить порядка 200 вакансий вынужденным мигрантам. Решается в городском округе и вопрос предоставления им временного жилья.

Приютить украинцев готовы и тюменцы. На своих страницах в социальных сетях они размещают объявления подобного рода. Кто-то готов поделиться комнатой в квартире, кто-то предоставить дачу или дом.

Алла ЕГОРЫЧЕВА

ЗАВТРА – ДЕНЬ РОССИЙСКОЙ ПОЧТЫ

НОВОСТИ РОССИИ

С ТЯЖЁЛОЙ НОШЕЙ НА ПЛЕЧЕ



• Татьяна Зыкова: «Нелегка сумка почтальона: в былые времена она весила до 18 килограммов, ну а сегодня чуточку полегче».

Написать о почтальоне Татьяне Зыковой нас попросили жители микрорайона Глазуново. По их словам, она всегда найдёт лишнюю минутку, чтобы поговорить, поинтересуется здоровьем, даст нужный совет.

О том, что Татьяна Георгиевна – хороший сотрудник, говорят многочисленные грамоты и благодарственные письма. За добросовестное отношение к своей работе на днях она получила благодарность от «Почты России» из Москвы.

...На почту молоденькая Таня пришла в далёком 1987 году и стала обслуживать район Глазуново. Тогда улицы были не заасфальтированы, и в непогоду, надев резиновые сапоги, с тяжёлой сумкой на плече почтальон Танюша (так ласково называли её жители микрорайона) разносила письма, газеты, журналы и телеграммы.

– Тогда «Крестьянку», «Здоровье» и местную газету выписывали в каждом доме. Ежедневно разносила по три сумки корреспонденции, – рассказывает Татьяна Зыкова.

После трёх лет работы Татьяна Георгиевна уволилась, вышла на бухгалтера, поработала по специальности, но спу-

стя десять лет вернулась назад на прежний участок. А теперь и сама живёт в районе Глазуново.

– Моим соседям-пенсионерам порой сложно дойти до отделения связи, и они опускают свои письма и открытки в мой почтовый ящик, чтобы я их забрала и отправила адресатам, – говорит Т. Зыкова и добавляет: – В нашей профессии самое главное – общение. Многие ждут почтальона, чтобы просто поговорить. Особенно рады этим встречам бабушки и дедушки, которым приношу пенсию.

Однажды, когда Татьяна Георгиевна разносила пенсию, неизвестный, угрожая ей ножом, потребовал отдать ему деньги. На крик вовремя подоспели соседи.

Вскоре Татьяне Зыковой выходить на заслуженный отдых, но уже сейчас она переживает, кто будет обслуживать её участок, своевременно ли подписчики будут получать газеты и журналы?

Алла ЕГОРЫЧЕВА
Фото автора

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

ЗДОРОВЬЕ. ОНО ВАМ НАДО!

Второй год медработники округа заняты детализацией состояния здоровья своих земляков. В 2013 году обследовали 7 200 человек, в планах этого года – 8 350.

Сегодня медиков и заводоуковцев, не работающих в медучреждениях, вряд ли можно назвать единомышленниками. У первых установка – выполнить приказ департамента здравоохранения. У вторых на этот счёт два вопроса: «А оно мне надо?!» и «Дальше-то что?» Между тем диспансеризация, как госпрограмма, направленная на раннее выявление факторов риска развития заболеваний, и, в частности хронических неинфекционных болезней, которые приводят к инвалидности и смерти, обязывает к взаимопониманию сторон.

Для участковых терапевтов диспансеризация – отличная возможность максимально полно уточнить персональный состав своих участков, состояние здоровья людей по факту и на перспективу. Для жителей округа этот комплекс исследований и врачебного осмотра – не менее уникальная возможность в полном смысле заглянуть в себя, узнать немало интересного и важного о работе своего организма и вовремя уберечься, к примеру, от инфаркта, инсульта или рака.

По словам врача по гигиеническому воспитанию центра здоровья областной

больницы №12 Владимира Ескина, возраст взрослого человека, к которому обращена диспансеризация, – 18 лет и старше (с промежутками в три года).

Как сегодня выполняется госпрограмма по массовому обследованию населения округа? В первом полугодии медработники осмотрели 4 611 человек, из них 1 883 мужчины. К первой группе практически здоровых относили 1 601 человека. Ко второй – 647 заводоуковцев с факторами риска развития хронических неинфекционных заболеваний, в первую очередь – сердечно-сосудистых. В третью группу включили 2 363 человека с хроническими болезнями.

Получается, что половина жителей округа уже больны и нуждаются в динамическом врачебном наблюдении и лечении. И им не следует ждать приглашения прийти к участковому терапевту на дополнительный осмотр. Хотите жить дольше и качественнее? Проявляйте ответственность и инициативу, опережайте обострение болезни, приходите на приём сами!

Какие основные факторы риска выявили медики? По словам Владимира Ескина, нерациональное питание, низкую физическую активность, избыточную массу тела (ожирение различной степени). Заметьте, такие слабые звенья в нашем здоровье можно изъять без таблеток и уколов, было бы желание есть правиль-

ную пищу и больше двигаться. Отказ от курения, спиртного и наркотиков требует больших усилий, но и эти искушения можно побороть, чтобы не отправиться на тот свет раньше времени. Кстати, в областной больнице № 12 есть отличный центр здоровья, в котором дадут любые консультации и советы.

Обследуя всех, включённых в этом году в госпрограмму, медработники с большой надеждой рассчитывают на добросовестное отношение к своему здоровью людей трудоспособного возраста. До июля в округе обследовали 2 245 человек, занятых в различных отраслях экономики и социальной сфере. Похоже, что большая разъяснительная работа с руководителями предприятий и учреждений не прошла даром.

До 30 сентября медики обязаны завершить очередной этап диспансеризации. Летние отпуска, огородные хлопоты, привычное невнимание людей к собственному здоровью могут свести на нет усилия специалистов больницы. Они делают всё, чтобы достучаться до земляков: ведут подворовые обходы, выезжают на рабочие места. Так, может, не стоит быть сторонними наблюдателями их усилий, не дожидаться, когда «прихватит» сердце или печень, а прийти в больницу... пока ещё на осмотр?

Лилия НАЗАРЕНКО

БЛИЦ-ОПРОС

Ваш подарок Заводоуковску?

Вера Алексеева, пенсионерка, г. Заводоуковск:

– Если бы у меня были большие деньги, я бы украсила въезд в наш город красивой стелой с крупной надписью: «Здесь когда-то шёл Сибирский тракт...», а ниже – «Заводоуковск. Основан в начале XVIII века».

Какая вывеска встречает гостей города, выходящих с железнодорожного вокзала? Реклама одной из компаний. А где приветственная надпись: «Добро пожаловать в Заводоуковск!»? Сделала бы и её.

Татьяна Бодрова, служащая, г. Заводоуковск:

– Подарила бы аллею молодожёнов с белоснежными арками и большими сердцами. Ведь по большому счёту жениху с невестой в нашем городе и фотосессию негде провести! Кстати, такой милый уголок есть в Екатеринбурге – можно перенять опыт.

Валентина Изварина, швея, г. Заводоуковск:

– Прежде всего – это мой труд. Я работаю, чтобы сделать родной город красивее: сажаю цветы, ухаживаю за клумбой возле дома. А ещё я люблю вышивать. Сейчас заканчиваю работать над гербом Заводоуковского округа. Это и будет моим подарком городу в праздник.

Татьяна Меркель, специалист Дома культуры, с. Новая Заимка:

– На первый взгляд город процветает и в подарках не нуждается. А вот если задуматься, то хорошим подарком стало бы открытие летнего кафе и парка отдыха с различными аттракционами, где можно было бы провести свободное время.

Галина Гришина, бухгалтер, г. Заводоуковск:

– Наш город не Иван, не пом-

нящий родства: история его отражена в названиях улиц, к примеру, Братьев Перевозкиных, Дружининой, Хахина. А в качестве подарка – обеспечить доходной работой молодёжь, чтобы она не искала лучшей доли на стороне, а оставалась в городе.

Валерий Сухоруков, пенсионер, г. Заводоуковск:

– Важную тему подняла районка на своих страницах – тему экологической безопасности. Желательно расшевелить народ, коммунальщиков и очистить не только окраины, городские леса, но и окультурить запущенный Колмаковский парк. Одно время учитель Галина Андреева со школьниками чистила городские леса. Жив ли этот энтузиазм сегодня? И ещё – пожелание заводоуковцам не устраивать свалок и помоек! Это будет лучшим подарком городу!

Татьяна Чикунова, домохозяйка, г. Заводоуковск:

– Будь у меня возможность, подарила бы городу парк для семейного отдыха с аттракционами для детей и взрослых. Заводоуковцам его очень не хватает! Не у каждой семьи есть возможность свозить детей в Ялтуторовск, а провести время вместе, доставить ребятишкам радость и удовольствие хотят все молодые (и не только) семьи. Хорошо бы и современный кинотеатр в подарок!

Павел Немков, мастер ЗАО «Загрос», г. Заводоуковск:

– Около двух десятков лет назад я с родителями жил в районном рынке. Моему активному досугу постоянно мешали приходящие и приезжавшие на рынок что-то купить или продать. Школьником я мечтал, чтобы рынок отсюда куда-нибудь перенес-

ли, чтобы у нас с друзьями была возможность побегать, поиграть в футбол. Сейчас вроде бы и спортивные сооружения в городе есть, а вот массовых соревнований или тренировок не увидишь. Хотелось бы посмотреть на соревнования по биатлону у себя дома, понятно, что не мирового уровня, или футбольный матч, пусть даже соперниками будут соседи из Ялтуторовска или Упорова, может быть, самому потренироваться... А иначе зачем всё это строить?

Анжела Баянова, уборщица, с. Горюново:

– На мой взгляд, городу всего хватает. Он утопает в зелени и клумбах. Фонтан, новые здания Дворца культуры, школы искусств, несомненно, украшают наш Заводоуковск. А вообще всё познаётся в сравнении, в каких-то городах и такого нет.

Страна вернётся к «зимнему» времени, решил Совет Федерации России. Согласно принятому документу, 26 октября в 2.00 жители страны должны будут перевести стрелки на час назад. Московское время принимается в качестве исходного. Больше переводить стрелки россияне не будут.

Закон предусматривает отказ от часового перехода на «летнее/зимнее» время, а также увеличение количества часовых зон в России с 9 до 11. В документе «Об исчислении времени» прописывается, что «московское время соответствует третьему часовому поясу в национальной шкале времени РФ UTC /SU/ +3». Сейчас действует UTC /SU/ + 4 часа.

Закрывать больничный можно будет не приходя на приём к врачу. Вы лишь звоните ему по телефону и сообщаете, что выздоровели. А можно выйти на работу, и этого будет достаточно для того, чтобы бюллетень автоматически закрыли.

При этом никаких бумажных носителей! Вся документация – исключительно в электронном виде, благодаря чему она доступна и врачу, и работодателю. Сейчас такая система действует в Литве. Российская делегация, в которую вошли представители Минздрава, Минтруда и Фонда социального страхования России, изучала этот опыт, чтобы применить его в нашей стране.

В России внедрение подобной системы, когда человек мог бы закрывать бюллетень заочно, тоже возможно. Правда, заработать у нас она сможет только после того, как будут внедрены электронные больничные, которые появились в Литве четыре года назад. Россия же пока делает первые шаги по их внедрению. 18 регионов готовятся стать пилотными проектами, реализация которых планируется на 2015-2016 годы. Нормативно-правовая база для этого сейчас в процессе разработки.

Депутаты хотят защитить работников предпенсионного возраста от увольнения. В Госдуму внесён законопроект, который даёт преимущественно работникам за два года до пенсии по старости остаться на работе в случае сокращения штата. По сути, это означает запрет на увольнение людей этой возрастной категории.

В Вооружённых силах продлён эксперимент по выплате денежного довольствия военнослужащим по призыву. По указу президента по 31 декабря 2015 года им продолжают выплачивать денежное довольствие в размере 2 000 рублей в месяц.

Кроме того, для призывников, стоящих на руководящих должностях, дополнительно к основному жалованию ввели ежемесячную надбавку за командные функции.

Ещё военнослужащим-призывникам будут дополнительно начислять ежемесячную надбавку за выполнение задач, связанных с риском для жизни и здоровья, в мирное время.

За прыжки с парашютом призывникам теперь тоже будут доплачивать.



Субботний вечер



ЗАВТРА – ДЕНЬ РЫБАКА

НИ ХВОСТА, НИ ЧЕШУИ!



• А у моста клевало лучше, хотя на уху уже есть. Может быть, вечерний клёв выручит?

Каждый рыбак мечтает поймать свою золотую рыбку, но история с корытом и сварливой старухой учит нас тому, что пойманную рыбку лучше пожарить или сварить, чем просить у неё что-либо.

У большинства рыбаков есть свои приемы, следуя которым улов будет гарантирован на все сто процентов. И так, самые популярные из них:

1. В пасмурную и ветреную погоду клюёт лучше, чем в ясную.
2. Вероятность удачной рыбалки уменьшается с ростом луны.
3. Если перед рыбалкой желают: «ни хвоста, ни чешуи», то улов будет хорошим.
4. Нельзя считать улов до окончания рыбалки.
5. Налить спиртное в воду или в корытце (!?), чтобы задобрить духов.
6. Нельзя опускать пустой садок в воду.
7. Нельзя на рыбалке есть рыбу, кроме той, которую поймали.

А ещё есть «восточный ветер», женщина с пустыми ведрами навстречу ...

Ну, а если серьёзно, то жители округа отмечают, что рыбы год от года становится всё меньше и меньше, мельчают реки и озёра. В поисках рыбки, пусть и не золотой, заудоуковцы всё чаще едут под Тобольск, в Ярково, Армизон, Казанку, Сладково или Курганскую область.

Между тем и у нас заинтересованные граждане «рыбачкой наружности», скоперировавшись, пытаются так или иначе увеличить рыбное поголовье в водоёмах округа. Кто-то на инвестированные средства (шапка по кругу) закупает малька карпа и выпускает в существующие пруды и карьеры. Кто-то, наловив ведра

три-четыре потомков амурского карася, ранее запущенного в озёра Курганской области, селит его в водоёмы округа в надежде в будущем посидеть с удочкой недалеко от дома. Инициативная группа из Лебедёвки, зарывив имеющиеся водоёмы карпом, собственными силами ещё подняла уровень пруда на Новой Лебедёвке на полметра (рыба ищет, где глубже ...).

Не так давно «Загрос» провёл масштабное углубление дна пруда на третьем кордоне и зарыбил водоём. Популярны среди работников «Загроса» зимние соревнования рыбаков-любителей, так как летом в разгаре строительство.

Рыба, отметав весной икру и отдохнув (а может, по случаю приближающегося праздника?) начинает поклёвывать на удочку. И всё чаще проезжающие по федеральной трассе видят рыбаков на пруду у Новой Заимки. Рыбачат взрослые и дети, мужчины и женщины с лодки и с берега. И не важно, что надо вставать ни свет ни заря, долго ехать или идти пешком, стать добровольным «донором» для роя гнуса. Ради поклёвки, робкого движения поплавка рыбаки готовы терпеть и преодолевать любые лишения.

И напоследок совет от бывалого рыбака Владимира Хорошева:

Есть желание поймать на удочку ротана в пруду недалеко от посёлка Лесного – нанизывай на крючок обыкновенного червя. Ну, а если хочешь выловить там же карася, тогда в тесто, кроме муки и воды, добавь по ложке мёда и нерафинированного подсолнечного масла и мелко порезанного свежего укропа.

Александр ПОНОМАРЁВ
Фото автора

РЕЦЕПТИК

Лёгкий гречневый супчик

Что нужно: стакан гречневой крупы, две-три картофелины, две морковки, лук репчатый, соль, зелень, лавровый лист, чёрный перец горошком, оливковое масло.

Что делать: воду вскипятите, посолите, бросьте луковицу. В это время нарежьте овощи. Добавьте морковь, картофель, лавровый лист, перец. Гречку промойте и добавьте в суп. В самом конце добавьте мелко нарезанную зелень и масло.

ВО САДУ ЛИ, В ОГОРОДЕ

Удобрение из крапивы

У немецких садоводов весьма популярно жидкое удобрение из свежей крапивы. Её собирают весной и летом до образования семян.

Пластмассовую или керамическую ёмкость (но не металлическую) заполнить мелконарезанной крапивой, залить водой и накрыть сеткой. Крапиву прижать грузом, чтобы она оставалась под водой. Ёмкость желательно поставить на солнцепёк, под которым крапива и будет бродить. Один раз в день массу следует хорошо перемешивать. Сильный запах свидетельствует о том, что крапива начала разлагаться. Его можно уменьшить, если бросить сверху горсть дорожной пыли или добавить немного крепкого настоя листьев валерианы. Через 1,5–2 недели, когда настой приобретёт тёмную окраску и перестанет пениться, он готов. На солнце процесс брожения идёт быстрее, и раствор будет готов уже через семь-десять дней. Для внесения в почву используют раствор, разведённый в десять раз (на 9 частей воды – 1 часть настоя). Для внекорневой подкормки процедить и непосредственно перед употреблением развести в 20 раз. Поливать раз в неделю. Удобрять все культуры, кроме гороха, бобов, лука и чеснока. Почву, политую этим настоем, охотно осваивают дождевые черви.

ПСИХОЛОГИЯ

Закономерности жизни

– То, что вы храните достаточно долго, можно выбросить. Как только вы что-то выбросите, оно вам понадобится.

– Всегда не хватает времени, чтобы выполнить работу как надо, но на то, чтобы её переделать, время находится.

– Пришла нужда постучать по дереву – обнаруживаешь, что мир состоит из алюминия и пластика.

– Начинать поиски надо с самого неподходящего места.

НА ДОСУГЕ

	1	2					3	4	5	
6				7			8		9	10
11			12				13	14		
		15						16		
	17			18			19			
				20						
	21	22	23				24	25	26	
27		28						29		30
31	32			33			34			35
36									37	
		38						39		

По горизонтали: 1. Дерево у воды. 3. Диапазон радиоволн. 6. Йошкар ... 9. Марка авто. 11. Кошачий лемур. 13. Ахмадулина. 15. Слово из «Кин-дза-дза». 16. Лопе ... Вега. 17. Речная рыба. 19. Сигнал горна. 20. Птица отряда казуаров. 21. Подпорка. 24. Сорт груши. 28. Единица площади. 29. Горючее. 31. Порода собак. 34. Плодовое дерево. 36. Курорт в Швеции. 37. Приток Дуная. 38. ... Капоне. 39. Ядовитая змея. **По вертикали:** 1. Сыр. 2. Кусочек медицинской ваты. 4. Охладитель. 5. Укрепление (воен.) 6. Глаз. 7. Гектар. 8. Громкость звука. 10. Задняя часть. 12. Дикий бык. 14. Пицца. 18. Титул английский. 19. Страдалец кариесом. 22. Один из апостолов. 23. Река в Казахстане. 25. Ложь смерти. 26. Вездеход Бабы-Яги. 27. То есть (устар.) 30. ... Норрис. 32. Боевой клич. 33. Буква славянской азбуки. 34. ... Де Моппассан. 35. Длинная у жирафа.

ЗДОРОВЬЕ

Защитник сердца

Витамин D необходим на протяжении всей жизни. Он синтезируется в коже под воздействием солнечных лучей.

Его можно получить и из продуктов – сельди и другой жирной рыбы, рыбьего жира, печени трески, говяжьей печени.

УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ

Под воздействием витамина D в организме человека активируются клетки, участвующие в иммунной защите. Это открытие позволило врачам иначе взглянуть на людей, подверженных частым простудам, а также изменить представление о причинах таких серьёзных недугов, как рассеянный склероз, сахарный диабет I типа, воспалительные заболевания кишечника.

НЕ ДОПУСКАЕТ АСТМЫ, ЗАЩИЩАЕТ СОСУДЫ

Новейшие исследования установили прямую связь между нехваткой витамина D и возникновением бронхиальной астмы. Достаточный же уровень «солнечного» витамина способствует уменьшению не только тяжести заболевания, но и частоты астматических приступов. Учёные объясняют это тем, что витамин D способствует активации клеток крови, которые предотвращают развитие воспалительных процессов.

Наши сосуды также очень чувствительны к воздействию витамина D. При его участии улучшается кровоток, снижается риск формирования атероматозных бляшек, а значит, уменьшается вероятность сердечно-сосудистых катастроф (например, инфаркта).

ПРЕДУПРЕЖДАЕТ РАХИТ

Касается это в первую очередь детей грудничкового возраста, а также женщин в положении. Особенно нуждаются в витамине в виде масляного раствора дети, которые родились осенью и зимой, ведь им в первые месяцы жизни достаётся не так много солнца. Летом приём витамина D обычно прекращают.

СНИЖАЕТ РИСК РАКА

В первую очередь снижается риск развития рака прямой кишки и лёгких. Объясняется это тем, что витамин D повышает уровень эндогенного белка – цистатина D, обладающего противоопухолевой активностью. Видимо, неспроста статистика фиксирует уменьшение случаев развития рака лёгких по мере приближения экватору. Больше солнца – меньше риск.

ДЕФИЦИТ ИЛИ НЕТ?

На ранних стадиях недостаток витамина D проявляется потерей аппетита, снижением веса, ухудшением зрения, бессонницей, жжением во рту и горле. Заметив у себя такие симптомы, стоит обратиться к терапевту.



ИМЕНА В ИСТОРИИ

12 июля 100 лет назад родился Пётр Алейников, советский актёр. Снимался в фильмах «Семеро смелых», «Большая жизнь», «Конёк-Горбунок». Творчеству актёра посвящён фильм «Пётр Мартынович и годы большой жизни».

70 лет назад 13 июля родился Борис Клюев, российский актёр, артист Мало-

го театра, народный артист РФ. Снимался в фильмах «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона», «ТАСС уполномочен заявить...».

13 июля 120 лет назад родился Исаак Бабель, советский писатель. Автор цикла рассказов «Конармия», «Одесские рассказы», пьесы «Закат».