



ТАГИЛЬСКИЙ РАБОЧИЙ

№83 (23482)

Суббота, 12 мая 2012 года

Городская общественно-политическая газета
Победитель фестивалей СМИ "Вся Россия"Выходит ежедневно,
кроме воскресенья и понедельникаОснована в мае 1906 года
Цена свободная

■ выставка

Керамика со всего света



* Бог Огня. Мексика. ФОТО НИКОЛАЯ АНТОНОВА.



* Директор музея-заповедника Э. Меркушева, начальник отдела культуры В. Капкан, Н. Мелентьева, глава города В. Исаева на открытии выставки.

В выставочных залах музея-заповедника открылась выставка «Керамика народов мира», посвященная 80-летию почетного гражданина Нижнего Тагила Юрия Серафимовича Мелентьева.

Часть своей уникальной коллекции керамики тогдашний министр культуры Российской Федерации подарил родному городу еще в 1989 году. С тех пор собрание неоднократно пополнялось новыми экспонатами, многие из которых музей-заповеднику передала вдова Наталия Ивановна Мелентьева. В день откры-

тия юбилейной выставки она поблагодарила тагильчан за бережное отношение к памяти Юрия Серафимовича и подготовку шикарной экспозиции на основе его коллекции. По словам Наталии Ивановны, керамика стала своеобразным символом жизни Мелентьева, он не просто собирал уникальные произведения талантливых масте-

ров, а сохранял историю.

Как отметили и директор музея-заповедника Эльвира Меркушева, и почетный гражданин города Иван Семенов, Юрий Серафимович не только умел сам работать на благо Родины, но и вдохновлял на плодотворный труд других. Глава города Валентина Исаева подчеркнула, что такие светлые, открытые и талантливые люди, как Юрий Серафимович Мелентьев, навсегда остаются в памяти народа и истории города. Тагильчане могут гордиться тем, что по-

лучили в подарок прекрасную коллекцию керамики и имеют возможность получить радость общения с экспонатами удивительной выставки. В трех залах музея разместились около 340 предметов из разных уголков России и 40 стран. Это каргопольская, абашевская, филимоновская, дымковская и грушки, посуда из Чехословакии, Польши, Германии, ритуальный слон из Вьетнама, пельменица из Франции, ваза из Португалии, светильники из Южного Йемена, копил-

ка из Мексики, декоративная композиция с Канарских островов... Не выезжая за пределы города, тагильчане могут познакомиться с одним из древнейших искусств в истории человечества, увидеть все многообразие образцов керамики. Кстати, при музее-заповеднике открыта керамическая мастерская, здесь готовы предложить посетителям не только познавательную экскурсию, но и мастер-класс по изготовлению сувениров из глины.

Людмила ПОГОДИНА.

Подписная цена снижена!

В связи с проведением Всероссийской декады подписки Нижнетагильский почтамт совместно с МАУ «Тагил-пресс» снижают подписные цены на газету «Тагильский рабочий» на 10% с 10 по 20 мая!

▶ 03 стр.

■ благотворительность

Сказка для Ярослава

Завтра, 13 мая, в воскресенье, в 12.00, в Муниципальном молодежном театре состоится необычный спектакль – сказка, с помощью которой может измениться к лучшему жизнь маленького тагильчанина Ярослава Пермькова.

Мальчик серьезно болен, и ему очень нужны средства на послеоперационную реабилитацию. Вот и решили сотрудники театра организовать благотворительный спектакль, после которого все собранные деньги будут переданы семье Ярослава. Показав сказку «Крале! Крале! Бум!» о победе добра над злом, о том, что чудеса случаются, если в них поверить, артисты надеются вместе со всеми неравнодушными тагильчанами сделать небольшое чудо и для Ярослава Пермькова.

Людмила ПОГОДИНА.



В стране и мире

● Сэр Константин Новоселов Работавший в Великобритании физик российского происхождения (бывший тагильчанин. – Ред.) Константин Новоселов посвящен в рыцари ордена Британской империи.



Торжественную церемонию в Букингемском дворце провела в четверг дочь королевы Великобритании принцесса Анна. Новоселов, занимающийся исследованиями в области нанотехнологий в Манчестерском университете, был удостоен почетного титула за вклад в науку. В 2010 году ему и его коллеге Андрею Гейму была присуждена Нобелевская премия за открытие нового материала – гра-

фена. Само открытие было сделано в 2004 году. Оба ученых являются выпускниками Московского физико-технического института. Королева Великобритании Елизавета II ранее присвоила рыцарское звание и Андрею Гейму, также работающему в Манчестерском университете. Церемония посвящения Гейма состоялась 4 мая, ее провел наследный принц Чарльз. Оба ученых удостоены титула, который дает им право прибавлять к своему имени приставку «сэр».

● Спасатели – на месте Спасатели обнаружили тела 14 погибших при крушении в Индонезии российского самолета «Сухой Суперджет-100».

Всего на борту SSJ-100 находились, по разным данным, 45 или 48 человек. Среди них были восемь россиян, а также граждане Италии, Франции, США и Индонезии.

Кстати. Индонезия приостановила закупку российского авиалайнера Sukhoi Superjet-100 (SSJ-100) до выяснения причин катастрофы 9 мая. Superjet-100 – первая разработка российских авиастроителей со времен Советского Союза. SSJ-100 представляет собой ближнемагистральный самолет вместимостью от 78 до 95 пассажиров. Серийные поставки авиалайнера начались в апреле 2011 года. В настоящее время эксплуатируются восемь SSJ-100: семь у «Аэрофлота» и один – у «Армavia». Индонезия подписала контракт на покупку 12 самолетов в минувшем августе. Первая поставка была запланирована на август 2012 года.

● Белый дом – в шоке Решение президента РФ Владимира Путина отказать от участия в саммите G8, отправив вместо себя премьер-министра Дмитрия Медведева, повергло власти США в состояние шока, так как Барак Обама очень рассчитывал на эту встречу. Об этом пишет газета «Коммерсантъ». Саммит «Большой восьмерки» пройдет в загородной резиденции американских президентов Кэмп-Дэвид в штате Мэриленд 18-19 мая.

● Расследование завершено Главное следственное управление Следственного комитета РФ завершило сбор доказательств по уголовному делу по факту крушения пассажирского дизельэлектротохода «Булгария» в июле 2011 г.

Обвинения в окончательной редакции предъявлены субарендатору судна Светлане Иньякиной и старшему эксперту Камского участка ФГУ «Российский речной регистр» Якову Ивашову. Кроме того, обвиняемыми по делу о кораблекрушении на Куйбышевском водохранилище проходят старший помощник капитана дизельэлектротохода «Булгария» Рамиль Хаметов, начальник Казанского линейного отдела Волжского управления Ространснадзора Ирек Тимергазев и его подчиненный главный государственный инспектор Владислав Семенов. По данным СК, в результате непроверенных действий всех вышеперечисленных лиц 10 июля 2011 г. теплоход «Булгария» потерпел крушение, в результате которого погибло 122 человека, 79 лицам причинен вред здоровью.

● Моряк умер в рабстве Житель Приморского края попал в рабство и умер на иностранном суде SS ROSS, находясь за пределами территориальных вод России, в Персидском заливе.

По данным следствия, с начала июня по конец августа 2011 г. 63-летний житель Дальнего Востока был токарем на этом корабле.

● Подсчитали украденных невест

В Киргизии за последние три года было зафиксировано 24 тысячи случаев похищения невест. Такие данные привел омбудсмен республики Турсунбек Акунов. Большинство браков, заключенных путем похищения невест, впоследствии распалось. Каждый пятый брак в Киргизии заключается насильственным путем. За похищение невесты в Киргизии предусмотрена уголовная ответственность (за похищение совершеннолетней – лишение свободы до трех лет, за похищение несовершеннолетней – до семи лет). Однако в милицию пострадавшие практически не обращаются.

По сообщениям Лента.Ру, РИА «Новости», РБК.

\$ 30,23 руб.

€ 39,05 руб.

+4 коп.

-7 коп.



4 607174 170018 2 3 4 8 2

▶ 03 стр.

■ экспресс-опрос

Лето не за горами

Не за горами лето – пора массовых отпусков, и многие уже сейчас обдумывают будущие маршруты. Где отдохнуть? Многое здесь зависит от толщины кошелька. Но, наверное, не только. Вчера мы спрашивали у тагильчан, каким для них будет лето-2012. Удастся ли вырваться в отпуск? Где мечтают отдохнуть? Как проведут каникулы юные члены семьи?

Анастасия ЛАПИНА, молодая мама:

- Готовлюсь к выходу из декрета, а муж недавно сменил место работы, поэтому отпуска летом не бу-

дет. Планировали в этом году купить сад, но оказалось, что наших накопленных хватает только на избушку на курьих ножках с неразработанным участ-

ком. Нас такие условия, естественно, не устраивают, придется повременить с покупкой.

▶ 02 стр.

■ юбилей

«Хочу опять в школу!»

Так говорят первоклашки и старшеклассники школы №50



У 11-го класса – контрольная работа. На переднем плане Александр Шкляев. ФОТО СЕРГЕЯ КАЗАНЦЕВА.

Сегодня 50-я школа встречает свой юбилей. 40 лет назад в майские победные дни первых учеников принимал первый директор, участник Великой Отечественной войны Николай Ронский. Его ученики любили альма-матер.

Мальчишки и девчонки XXI века отличаются тем же. Бывает, даже недовольны, что каникулы длинные. Кто-

нибудь из малышей нет-нет да скажет: «Хочу опять в школу!» Почему? Они – дети и внуки первых и последующих поколений учеников 50-й. А их учителя – выпускники и коллеги Николая Яковлевича Ронского и коллектива, сформированного первым директором.

▶ 03 стр.

■ вести с Уралвагонзавода

Президент РФ на УВЗ

Президент России Владимир Путин посетил Уралвагонзавод. Он побывал на главном танковом конвейере страны, встретился с представителями трудового коллектива и провел совещание по перспективам развития отечественного ОПК. Этот рабочий визит главы государства стал первым после официальной инаугурации.

Основным пунктом программы посещения стал механический цех, где расположен единственный в России конвейер по производству современных бронемашин. Президент РФ пообщался с заводчанами-активистами рабочего комитета Уралвагонзавода. Комитет был создан на предприятии в декабре 2011 года для поддержки Путина на президентских выборах. Впоследствии эта инициатива стала основой для организации межрегионального общественно-политического движения «В защиту человека труда».

- Хочу поблагодарить за активную позицию, за поддержку, - сказал президент. - Но вы знаете, что после всех этих «баталий» подобного рода наступает самый «серый», но самый ответственный период: надо работать и показывать результаты. Это касается и меня, и будущего правительства, это касается губернатора, полпреда и всех вас.

Президент сообщил, что буквально накануне между Министерством обороны и Уралвагонзаводом был подписан трехлетний контракт общим объемом в 19 млрд. рублей, из которых 6 млрд. поступят в нынешнем году. Заказ позволит загрузить работой цехи механического производства. Также Владимир Путин напомнил, что в федеральной целевой программе по развитию оборонно-промышленного комплекса для Уралвагонзавода предусмотрено до 2014 года порядка

6,2 млрд. рублей на модернизацию самого предприятия.

Глава государства высоко оценил деятельность руководства Уралвагонзавода, сказав, что выделенные в годы кризиса в качестве господдержки 14,2 млрд. рублей не были истрачены напрасно. Благодаря их правильному вложению завод закончил 2011 год с прибылью в размере около 14 миллиардов рублей.

В завершение встречи Владимир Путин оставил автограф в фотоальбоме «Один день». «С благодарностью и любовью», - написал он.

После этого Владимир Путин в рамках закрытой презентации ознакомился с наиболее перспективными образцами бронетанковой техники производства Уралвагонзавода, в том числе с разрабатываемыми, которые ведутся в рамках проекта «Армата». Также президенту России были представлены еще несколько важнейших проектов – по созданию нового машиностроительного завода на территории Нижнего Тагила и современного учебно-выставочного центра на полигоне «Старатель».

Кроме того, глава государства провел совещание по теме «О новых требованиях к российскому оборонно-промышленному комплексу». В мероприятии приняли участие руководители профильных министерств и ведомств, госкорпораций Ростехнологии и Росатом, ряда предприятий оборонно-промышленного комплекса России. В числе участников совещания были генеральный директор корпорации УВЗ Олег Сиенко и представители трудового коллектива Уралвагонзавода. Темой обсуждения стали вопросы реализации приоритетов, обозначенных в программной статье Владимира Путина «Быть сильными – гарантии национальной безопасности для России», сообщает пресс-служба УВЗ.



"ТР"-доктор

Ведущая
рубрики
Анжела
ГОЛУБЧИКОВА
Тел.:
41-49-56

■ здравствуйте!

Травку - в суп

Май по праву считается самым красивым и ароматным месяцем весны. Обсудим, что нужно успеть в ближайшие недели, какими чудесами природы насладиться, какие растительные запасы сделать, чтобы улучшить свое здоровье.

В мае, как подсказывает «ТР-доктору» врач-гастроэнтеролог Елена Иванова, просто необходимо включить в свой рацион свежую траву: именно в этом месяце первая зелень будет наиболее сочной, богатой эфирными маслами, полезными микроэлементами и витаминами. Расширив меню за счет съедобных дикорастущих растений, можно провести кулинарные эксперименты и получить новые вкусовые впечатления.

Спокойно добавляйте в овощные салаты, окрошку, супы листья мяты, тысячелистника, шавеля, крапивы, а также просто используйте их в качестве приправы, «оживляя» тем самым уже знакомые блюда.

Залейте кипятком молодые, еще нераспустившиеся почки смородины – такого большого количества витамина С вам не даст ни один чай с лимоном.

Важно отметить, что все перечисленные растения необходимо собирать подальше от оживленных мест, автострасс и водоемов со сточными водами.

Постарайтесь в мае как можно больше времени проводить на свежем воздухе, желательно подальше от города. На лесной поляне легко устроить для себя процедуру ароматерапии: достаточно присесть рядом с подснежниками или ландышами, вдыхать их аромат. Этот приятный запах улучшает концентрацию внимания и умиротворяет.

Успокаивающим эффектом обладает также запах молодых листьев березы. Он способствует снижению артериального давления, увеличивает жизненную емкость легких и улучшает проходимость бронхов.

Кстати, в мае в очередной раз будет отмечаться Всемирный день борьбы с курением. Ежегодный праздник здоровья считается одним из самых лучших поводов, когда курильщикам легче всего отказаться от сигареты, ведь во всем мире их поддерживают миллионы людей.

Напомним, что в нашем городе работают центры здоровья (при Демидовской и больнице №1 на Вагонке), в которых открыты школы отказа от курения. Если не вышло побороть никотиновую зависимость самостоятельно, обратитесь за помощью специалистов этих центров.

Теперь о простудах: теплые дни и...ангина. Казалось бы, понятия несоместимые. Но, увы, это сочетание встречается довольно часто. Врач-терапевт поликлиники №4 Ольга Турусова предупреждает:

Неправильно подобранная одежда становится серьезным препятствием, мешающим сохранить весной отличное самочувствие. И дело здесь не только в скачках температуры воздуха, но и в самих условиях городской жизни: если на улице прохладно, а мы чрезмерно утеплились, то в толще общественного транспорта, в душных маршрутках непременно окажемся «в мыле». Потом, выходя на улицу, становимся беззащитными перед простудой.

Самый простой способ обезопасить себя от подобных неприятностей - придерживаться в одежде принципа многослойности. В случае необходимости верхний «слой» можно будет спокойно снять, а перед выходом на улицу надеть: функционально, комфортно и самое главное - практично в отношении здоровья.

Анжела ГОЛУБЧИКОВА.

■ вы спрашивали...

Не надо бояться ФГС

«Недавно узнала, что изобретен новый способ диагностики язвы: человек глотает капсулу, которая, проходя по пищеварительному тракту, собирает всю информацию. Доктор остается только снять показания. Что скажут специалисты: новый способ диагностики вытеснит собой старый - ФГС?»

(Звонок в редакцию)

Отвечает врач высшей категории Евгений Федоров: - Вряд ли стоит сбрасывать со счетов старую добрую гастродуоденоскопию. И дело не только в том, что капсульная диагностика не распространена в нашем городе и довольно дорогостояща.

Важно другое: лишь посредством традиционного эндоскопического исследования можно не только осмотреть слизистую пищеварительного тракта, но и взять биопсию (участок пораженной ткани).

Это крайне нужно, поскольку 5-7 процентов всех язв со временем приводят к злокачественным новообразованиям. Биопсия позволяет врачу оценить, нет ли в клетках признаков присутствия опухоли.

Если таковые будут выявлены на ранних стадиях, то с опаснейшим недугом вполне можно справиться. Поэтому не нужно бояться идти на процедуру ФГС.

Начиная с 40-45 лет каждому человеку необходимо это сделать. Если никаких признаков существующего или грозящего в будущем заболевания, по счастью, не обнаруживается, то следующие исследование можно провести уже через 5 лет. Пожилым и людям с отягощенной наследственностью лучше проводить гастроскопию ежегодно.

А.ЕВГЕНЬЕВА.



Уральская панорама

Губернатор внес в Заксобрание кандидатуры на ключевые посты

Губернатор Александр Мишарин 11 мая внес на рассмотрение депутатов Законодательного собрания Свердловской области кандидатуры на замещение постов министров социальной политики и финансов и директора департамента имущественных и земельных отношений региона.

В частности, на пост главы областного министерства социальной политики предложена кандидатура Андрея Злоказова, ранее работавшего в должности первого заместителя министра социальной защиты населения Свердловской области. На должность министра финансов Свердловской области губернатором предложена кандидатура Константина Колтонока.

А главой имущественного департамента, по мнению Александра Мишарина, должен стать Алексей Медведев, который до настоящего времени работал в региональном минфине.

■ опыт

Секреты долголетия доктора Евсеевой

В апреле «ТР-доктор» рассказывал об активном долголетии. Судя по многочисленным откликам на апрельские публикации, тема заинтересовала. Среди прочих было и одно коллективное обращение – от наших партнеров, сотрудников городского лечебно-физкультурного диспансера. Так почастивилось познакомиться с очень интересной женщиной, хирургом, разработавшей собственную систему здорового образа жизни.

Босиком по первому снегу

Свое 75-летие хирург Галина Григорьевна Евсеева встретила как настоящий трудоголик – на рабочем месте. Кто-то скажет, что ее возраст – далеко не запретный. Но ведь важны не только цифра в паспорте, а трезвый ум, ясность мысли, бодрость духа.

Многие ее ровесницы с трудом доходят до поликлиники, а она - порхаёт! Работает хирургом вот уже 40 лет, сейчас, правда, не оперирует, ведет консультативные приемы. В юбилейный год сама себе сделала подарок - успешно прошла очередное повышение квалификации в Санкт-Петербурге, на экзаменах подтвердила высшую квалификационную категорию, получив от питерских профессоров приглашение приехать к ним снова, через пять лет...

Галина Григорьевна прекрасно водит автомобиль – за руль впервые села в 40-летнем возрасте. У нее безаварийный шоферский стаж, не считая недавних эпизодов, когда инспекторы ГИБДД оштрафовали Евсееву за лихачество, превышение скорости.

Она считает, что водение – незаменимый тренинг для нервной системы, лучший способ держать на высоком уровне внимание, память, мыслительную реакцию. Правила ПДД знает практически наизусть – тоже своего рода зарядка для ума, наря-

ду с постоянным разучиванием стихотворений, разгадыванием кроссвордов.

При такой бодрости духа она и выглядит значительно моложе своих лет: элегантно одевается, делает макияж.

Однако не стоит думать, что ее жизнь была безоблачна. По словам самой Галины Григорьевны, первые детские воспоминания: тайга, лишения военных лет, скромный быт обитателей удаленного от большой земли лесничества.

- Но мне не о чем жалеть, - считает Галина Евсеева. - Думаю, что задатки крепкого здоровья – именно из боевого детства. Помню, нашим излюбленным развлечением были состязания, кто дальше всех пробежит босиком по первому снегу, испускается в польные. Мы, дети, подолгу бродили в лесу, много ходили пешком, что и сегодня ежедневно практикую: прогулка перед сном – это святое, лучше не посмотрю вечером телевизор.

С апреля по конец октября живем с мужем в саду, за городом – там пробежки, плавание, походы. Двигательную нагрузку для себя постоянно увеличиваю.

Коллеги по нынешнему месту работы восхищаются ею. Сама же она никогда не скрывала своего возраста и не отрицала, что, как ни крути, а годы оставляют свой отпечаток на внешности и только хорошие гены делу не помогут. Для сохранения молодости нужно прилагать усилия.



На приеме - хирург Галина Григорьевна Евсеева. фото николая антонова.

Водные процедуры

Первый пункт в методике Галины Григорьевны - не бояться холода. В любое время года она открывает окна на ночь. Утром любит умыть себя льдом, приготовленным из зеленого чая. Затем контрастный душ – горячая вода чередуется с ледяной.

День Галина Евсеева всегда начинает с легкой гимнастики. Упражнения не столько спортивные, сколько просто для поддержания активного образа жизни. Обязательно ходит в сауну: классическая парная стала для нее настоящим ритуалом, которому уже много лет не изменяет. Считает, что баня лучший помощник в очищении организма и кожи. Парится с березовым или пихтовым вениками, которые сама заготавливает. Начиная с ранней весны, банные процедуры совмещает с обливанием

прохладной водой на открытом воздухе.

В питании Галина Григорьевна отдает предпочтение умеренности и натуральности, но не придерживается никаких строгих диет. Сладкому в ее рационе места практически нет, вместо конфет - сухофрукты.

Да, и обязательно много воды ежедневно между приемами пищи – это залог хорошего самочувствия и увлажнения кожи изнутри.

- В настоящее время большинство людей исключает из своего рациона чистую питьевую воду. Они заменили ее газировкой, пивом, чаем, кофе. Все это не только не может удовлетворить потребность организма в воде, но и наносит ему серьезный вред, - уверена Галина Григорьевна. - Газировка не утоляет жажду, а только усиливает ее. Чай, кофе, пиво являются мочегонными напитками и лишают орга-

низ жидкости, в которой он так нуждается. Поверьте хирургу с многолетним стажем, - продолжает Галина Евсеева. - Дефицит чистой воды приводит к появлению лишнего веса, усталости, головных болей, к заболеванию суставов, повышению или понижению давления. Суточная потребность человека в чистой воде составляет 1,5-2,5 литра. Это зависит от вашего состояния здоровья, активности, климата.

Старайтесь брать воду с собой на работу или на прогулку, заменяйте ею газировку или чай. Когда вас одолевает чувство голода, попробуйте просто выпить воды, часто жажда «маскируется» под аппетит.

Скандинавская ходьба

Занятия этой разновидностью спортивной ходьбы - еще один метод омоложе-

ния Евсеевой. Он очень эффективен и доступен людям различного возраста.

Если кратко, это ходьба с лыжными палками или любыми другими, похожими на них. Такое необычное занятие родилось в начале XX века, его придумали профессиональные лыжники, желающие поддерживать себя в соответствующей физической форме на протяжении всего года, даже если зимний сезон подошел к концу.

В процессе занятия скандинавской ходьбой вы задействуете 90% мышц, а калорий сжигаете на 50% больше, чем при пробежке, при этом не даете негативные нагрузки на суставы и колени.

Галина Григорьевна пропагандирует новый вид фитнеса – скандинавскую ходьбу - среди своих друзей и знакомых: тренировки удобно проводить как в городе, так и в лесу или на садовом участке. Но при этом не скрывает, что физкультура в деле продления активной жизни - не главное.

Есть у нее несколько принципов, позволяющих в 75 чувствовать и ощущать себя на 40.

- Чтобы хорошо выглядеть, нельзя держать плохие мысли и обиды внутри себя. Нужно быть добрее к людям: никого не осуждать, не оскорблять, прощать по мелочам и помогать ближним, - делится Галина Евсеева. - А еще - никогда ничего не делать только ради денег. И не ошибиться с выбором профессии. Я, к примеру, свою работу обожаю, постоянно повышаю квалификацию, стремлюсь общаться с молодыми врачами, узнавать все новое. Мне некогда думать о своем возрасте, да и неинтересно: есть занятия важнее.

Анжела ГОЛУБЧИКОВА.

■ обратите внимание

У подростков подскочило давление

За последние несколько месяцев показатель заболеваемости гипертонией среди детей и подростков Нижнего Тагила вырос на три процента: патология, ранее считавшаяся бичом старшего поколения, значительно помолодела.

По данным Нижнетагильского управления Роспотребнадзора, этим недугом страдает один несовершеннолетний из 1000, без учета тех молодых людей, которые не обращаются к медикам.

Рост подростковой гипертонии специалисты связывают с тем, что в среде школьников широко распространено курение и злоупотребление спиртными напитками, а также с повышенной учебной нагрузкой.

К скачкам артериального давления (АД) может привести и прием некоторых лекарств, которыми взрослые, часто особо не задумываясь, пичкают детей. Так, при передозировке капель в нос, даже таких банальных, как санорин или галазолин, а также других средств от насморка, происходит сужение не только сосудов слизистой носа, для чего они, собственно, и созданы, но и всех артерий. Это ведет к повышению давления, риску развития гипертонии.

Снизить его, по мнению медиков, возможно только

при активном занятии физкультурой, достаточно высокой двигательной активности в быту. Особенно это важно для детей с неблагоприятной наследственностью.

Спасительно чередование умственной работы с длительными физическими периодами – такая зарядка помогает снять стресс и нормализовать давление.

Критические показатели АД для детей различных возрастов:

Возраст	АД (в мм рт. ст.)
3-5 лет	116 на 76
6-9 лет	122 на 78
10-12 лет	126 на 82
13-15 лет	136 на 86
16-18 лет	142 на 92

А.ЕВГЕНЬЕВА.

■ экспресс-опрос

Лето не за горами

◀ 01 стр.

До свадьбы я каждое лето отдыхала с друзьями на Чусовой, с мужем ездила в Турцию. Хотелось бы и сына свозить на море, но пока он маленький, не хочу рисковать. Не понимаю родителей, которые совершают длительные перелеты с малышами, – это мучение для всех.

Часто смотрю по телевизору передачи о путешествиях, мечтаю о том, чтобы побывать в этих странах. Увы, не суждено. С другой стороны, не зря говорят: хорошо там, где нас нет. Меня вполне устраивает, если раз в год мы сможем всей семьей ездить отдыхать в Турцию или Египет.

Вадим Анатольевич РАУДСТЕЙН, депутат Нижнетагильской городской думы, адвокат:

- За 28 лет адвокатской деятельности мне еще не удавалось уходить в отпуск дольше, чем на две недели: юридические процедуры, судебные процессы, как правило, проходят в режиме потока, требуют моего постоянного присутствия. Параллельно не прекращается депутатская работа. Был такой период, с 2006-го по 2010 годы, когда я вообще не брал отпуск. Поэтому буду считать большой удачей, если этим летом получится вырваться дней на десять вместе с семьей куда-нибудь отдохнуть. В прошлом году побывали в Турции. Понравилось. Может, снова туда съездим с супругой, внучкой и старшим сыном.

Дмитрий СМЕРНОВ, специалист по организации и проведению семинаров и тренингов:

- Этим летом собираюсь отдохнуть в России. Где именно, еще не решил. Скорее всего, придется ограничиться поездками на природу в выходные, хоть и мечтаю отправиться в тур по Европе. В прошлом году ездил со своей невестой в

■ консультирует специалист

Стреляет в спину

«Недавно у моего отца был приступ радикулита. Я растерялся: что делать, чем помочь? Расскажите, как оказывать первую помощь при простреле?»

(Андрей Григорьевич Лебедкин)

- Первым делом нужно помочь пострадавшему принять горизонтальное положение, - рассказывает врач-вертебролог Родион Рогов. - Боль немного стихнет, если он ляжет на бок или на спину, чуть согнув ноги и положив под них подушку или свернутое одеяло. Спину нужно закутать шерстяным платком.

Первые два-три дня после приступа больному следует соблюдать постельный режим. Злоупотреблять болеутоляющими не стоит, поскольку они лишь снимают симптомы, но не лечат воспаление. Правильнее принять один из нестероидных противовоспалительных препаратов. Помните, эти лекарства противопоказаны всем,

кто страдает язвенной болезнью.

Мазь могут помочь лишь тогда, если боли в нижней части спины возникли по причине растяжения или переутомления мышц, но не из-за радикулита. Поэтому не спешите скупать в аптеке разрекламированные обезболивающие или разогревающие гели. В данном случае они неэффективны.

Прикладывать тепло или принимать горячие ванны при простреле категорически нельзя: тепло усилит отек и воспаление и станет только хуже. Наоборот, умеренное воздействие на болевую точку холодом. И, конечно, не откладывайте вызов врача на дом.

А.ЕВГЕНЬЕВА.

Абхазию и Сочи, поездка обошлась в 60 тысяч рублей на 14 дней за двоих. Нисколько не пожалели, все очень понравилось, так что зря критикуют наши курорты. Вообще, в России масса мест, где можно отлично провести отпуск. За границей ни разу не был, поэтому сравнивать сложно. Знаю только, что отдых «за бугром» обходится дешевле.

К примеру, чтобы отдохнуть в Тагиле на горе Белой вчетвером, нужно не меньше пяти тысяч рублей.

Татьяна КОШУТИНА, фотограф:

- Этим летом я никуда отдыхать не еду, так как много съёмков, в основном на свадьбах. В выходные дни буду выбирать с друзьями на дачу или в лес либо отдыхать в городе. А так хотелось съездить в Европу. Если получится, то зимой отправлюсь в Финляндию. В жаркие страны, такие как Турция и Египет, не стремлюсь. Меня больше привлекают культурные ценности, архитектура, история, а не загорание на пляже. Отдыхая за границей довольно дорого, думаю, что отпуск в России более доступен. В прошлом году я была в Санкт-Петербурге, с удовольствием съездила бы в Абхазию.

Дмитрий ДЕНИСОВ, менеджер отдела продаж в одном из автосалонов:

- У меня отпуска не предвидится: много работы. Но лето есть лето, и хочется, чтобы даром оно не прошло. В выходные дни будем с семьей выезжать к бабушке в сад. Там и свежим воздухом подышим, и для сына (ему два годика) раздолье. Ну и, конечно, постараемся внести свою лепту в решение садово-огородных проблем: с весны и до самой осени их всегда море.

Может быть, если погода на Урале окажется нынешним летом благосклонной, удастся провести хотя бы несколько дней где-нибудь недалеко от Тагила – соберемся с друзьями, семьями, на природе. И пообщаемся, и отдохнем, и настроение поднимется, и для здоровья польза.

Экспресс-опрос провели Владимир МАРКЕВИЧ, Анжела ГОЛУБЧИКОВА, Нина СЕДОВА, Татьяна ШАРЫГИНА, Владимир ПАХОМЕНКО.

традиции

Праздник с казаками



80-летняя Александра Федоровна Подобед, активистка совета ветеранов поселка Северный, очень даже неплохо держалась в седле.

Удаль и гордость, радушие и искренность – на этом красивом народном гулянье было все.

Не менее трех сотен человек собралось 6 мая у ипподрома в поселке Студеный. Горожане, дачники, взрослые и дети, «засланные казаки» из Кушвы, Невьянска и Новоуральска. Главные герои праздника – участники Великой Отечественной войны, живущие в поселках, где действует территориальное общественное самоуправление.

Члены советов ТОС давно хотели наладить контакты с представителями местного казачества, ведь у двух общественных организаций немало сходных задач.

Встречу с казаками хуторского общества «Хутор Георгиевский» помогли организовать сотрудники отдела развития гражданских инициатив администрации города. Руководитель отдела Лидия Паникова рассказала, что при поддержке депутата Алексея Кушнарева для поездки выделили автобус. В Студеном побывали 12 участников войны, хотя их гораздо больше: многие сожалели, что из-за преклонных лет и болезней вынуждены были отказаться от заманчивого приглашения.

А сумевшие выбраться из дома ветераны получили по доброй порции почта, уважения, вкусного горячего угощения и незабываемых впечатлений от живого общения с казаками. В честь годовщины Победы хуторское воинство состязалось в мастерстве верховой езды и владении оружием, спортсмены-конники демонстрировали навыки в конкуре и джигитовке. Зрелище захватывающее, костюмы и форма красивые. И казачий хор УВЗ здесь – на воле, без микрофонов – звучал органичнее и как-то роднее.

Состоялся и обряд «верстанья» в казаки. И это была не инсценировка. Хуторской атаман Александр Ширококов



Казаки-джигиты.

принимал нового товарища как полагается – с плетью, в присутствии священнослужителя отца Геннадия. Все честь по чести.

Молодые лидеры ТОС признались, что по-новому посмотрели на сегодняшнее казачество, на возрождение традиций. Тосовцы уже намечают новые встречи с хуторским казачьим обществом.

Ирина ПЕТРОВА.

баскетбол



Юные баскетболисты на церемонии награждения. ФОТО АВТОРА.

Школьники боролись за Кубок Победы

В канун Дня Победы в спортзале ДЮСШ «Старый соболь» прошли финальные матчи городского Кубка Победы по баскетболу среди школьников.

В соревнованиях участвовало восемь команд девочек 1996 г.р. и младше и 12 команд мальчиков 1998 г.р. и младше.

В финальном поединке девчонки из школы №12 одержали убедительную победу над сверстницами из 45-й школы со счетом 72:19.

А вот у мальчишек был настоящий бой. Ребята из школы №64 переиграли баскетболистов 66-й с небольшим преимуществом – 60:55, причем в концовке матча победителям пришлось выдерживать такой бурный натиск со стороны соперников, что до самого финального свистка нельзя было уверенно сказать, кто же завоюет кубок.

У девочек в конкурсах штрафных и трехочковых бросков победила Вика Мезенцева. У мальчиков в бросках со



С Днем Победы ребят поздравил ветеран чеченской войны Сергей Сашин.

штрафной линии самым точным был Никита Дежин, лучшим в конкурсе дальних бросков стал Егор Лукьянов.

Как рассказала тренер-преподаватель ДЮСШ «Старый соболь» Нина Долматова, работающая со спортсменами именно этих возрастов, ее цель – создать сильную баскетбольную команду в каждой школе.

Владимир МАРКЕВИЧ.

бывает же...

Нашел свою машину на дереве

Соседи жителя польского селения Збигнева Фило, уставшие от его опасного стиля вождения, подняли его машину на дерево.

Как пишет Metro, недавно 24-летний Фило проснулся, вышел из дома и не смог найти свой Ford Escort. Осмотревшись, он заметил, что машина находится на высокой иве.

Соседи поляка заявили, что, разместив Ford на дереве, они хотели временно лишить водителя машины, а также наказать его за то, что он безответственно водит авто. К иве была вызвана полиция, и вскоре машину сняли с дерева. Сам Фило обещал, что впредь станет ездить аккуратнее.

Лента.Ру.



Иллюстрация ПЕТРА УПОРОВА.

споемте, друзья!

Тучи в голубом

(песня из к/ф «Московская сага») Слова В.Аксенова и П. Синявского Музыка А.Журбина

Снова весь фронт раскален от огня,
Лупят зенитки три ночи, три дня.
А в гимнастерке на снимке
Ты обнимаешь меня.

Припев:
Ах, эти тучи в голубом напоминают море,
Напоминают старый дом,
Где кружат чайки за окном,
Где мы с тобой танцуем вальс (2 раза),
Где мы с тобой танцуем вальс в миноре...

Если останусь живым на войне,
Встречусь с тобой я в родной стороне.
Только, пока я воюю,
Ты не забудь обо мне.

Припев.

Юнкерсы кружат, и небо в огне.
Думай, родная, всегда обо мне.
Из поднебесья мне виден
Милый твой профиль в окне.

Припев:
Ах, эти тучи в голубом напоминают море,
Напоминают старый дом,
Где кружат чайки за окном,
Где мы с тобой танцуем вальс (2 раза),
Где мы с тобой танцуем вальс в мажоре...

проверено на кухне

Из фасоли, гороха, бобов

Оксана Оношина, чьи фирменные рецепты были опубликованы уже не раз, обратилась по нашей просьбе к своей маме Вере Григорьевне, которая рассказала, какие блюда из бобовых она умеет готовить.

Запеканка

Сварить горох или фасоль, заправить томатным соусом и выложить в форму. Затем разложить вторым слоем тушеную капусту, посыпать молотыми сухарями, а сверху – тертым сыром. Запечь в разогретой духовке.

Пюре

Горох, фасоль или бобы сварить до полной готовности. Отдельно сварить картошку (по количеству взять столько же). Еще горячими пропустить бобовые и картофель через мясорубку. Смешать в однородную массу и подогреть до 80-90 градусов. Развести отваром бобовых или вскипяченным горячим молоком, тщательно перемешать. Подавать со сливочным или растительным маслом. Это пюре можно подать и как гарнир к мясным или рыбным блюдам.

растительным маслом. Это пюре можно подать и как гарнир к мясным или рыбным блюдам.

Оладьи

Сделать пюре из гороха, фасоли или бобов, остудить до 30 градусов. Добавить пару сырых яиц, соль, сахар (по вкусу) и дрожжи. Всыпать муку (ориентировочно ее потребуется половина от веса сухих бобовых). Мешать тесто, пока не станет однородным. По консистенции оно должно напоминать густую сметану. Пусть бродит, а когда поднимется – выпекать оладьи на растительном масле в разогретой сковороде или на противне (в духовке).

Подавать горячими – со сливочным маслом, сметаной, вареным, повидлом.

Нина СЕДОВА.

анекдоты

- Что вы можете сказать о своем соседе?
- Когда он включает перфоратор, я могу о нем сказать многое!

- Почему в вашей машине так ужасно пахнет?
- А что вы хотите? 120 лошадей!

- Папа, а почему места бизнес-класса на самолете стоят так дорого?
- Потому что они летят дальше, выше, быстрее.

Одесса. Старокопный рынок.
- Мадам, купите кога!
- А какой он породы?
- Сибирский.
- Не может быть, у него же шерсть короткая!
- Мадам, я вам таки ничего не скажу за его шерсть, но жрет он исключительно пельмени!

ОТВЕТЫ. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Пастбище. Ян. Астра. Озон. Спас. Скандер. «Скала». ОАР. Ар. Штат. Шуга. Нос. Фаера. Лай. Мидри. ПО ВЕРТИКАЛИ: Аз. Пост. «Ка». Асгат. Фу. Бис. Иа. Сан. Шурок. Нем. Ад-морик. Ю. Она. Сад. Эрш. Назар. Ли. «Афа». Сен. Ура. Ме.

Там пасется скот	«Мне отпустишь и ...»	Радиоактивный элемент	Возглас публики	Маленькая щука	Жилка из Троинова	Мужское имя	Кли Ир ...
Медовый, яблочный	Воздержанье в пище	Садовый цветок	Современное копыльное устройство	Болезнь лошадей	Город в Японии	Водка с лимом	Боевой клич войск при атаке
Шеддер Голливуда	«...» - 50, «Черная акула»	Ослик из сказки	Выражение опражнения	Между ртом и глазами	«Когда я ем, я глух и ...»	Мелкий рыльчатый лед	Ботанический, зоологический, детский
Комплект сотрудников			Морские двустворчатые моллюски				Остров в Бискайском заливе

Подготовила Людмила ПОГОДИНА.

Мир спорта

Сборная России по хоккею одержала четвертую победу на чемпионате мира 2012 года, который проходит в Швеции и Финляндии. Россияне обыграли сборную Дании со счетом 3:1.

После четырех матчей сборные России и Швеции, одержавшие по четыре победы, лидируют в группе В чемпионата мира. Обе команды обеспечили себе участие в плей-офф.

Главный тренер махачкалинского футбольного клуба «Анжи» Гуус Хиддикн может возглавить сборную России после ухода Дика Адвоката.

Хиддикн сохранит пост наставника махачкалинского клуба. Контракт голландца с Российским футбольным союзом планируют финансировать владелиц «Анжи» Сулейман Керимов. Об этом сообщает издание «Спорт день за днем».

Кстати. Тренер сборной России по футболу Дик Адвокат подписал контракт с голландским клубом ПСВ сроком на один год, сообщается на официальном сайте клуба. Как отмечается в сообщении, Адвокат остановился на предложении от ПСВ, несмотря на «щедрое финансовое предложение из России».

Лента.ру

в этот день...

12 мая Всемирный День медицинской сестры 1570 В России основано Донское казачество. 1949 СССР устанавливает блокаду Западного Берлина.

Родились: 1823 Александр Островский, русский драматург. 1839 Николай Пржевальский, русский путешественник. 1862 Николай Лихачев, выдающийся русский историк. 1912 Ефим Копелян, актер. 1931 Леонид Дербенев, поэт-песенник. 1949 Юрий Куклачев, клоун.

погода подробно

12 мая. Восход Солнца 5.41. Заход 22.12. Долгота дня 16.31. 22-й лунный день.

13 мая. Восход Солнца 5.39. Заход 22.14. Долгота дня 16.35. 23-й лунный день. Сегодня днем +18...+20 градусов, ясно, без осадков. Атмосферное давление 742 мм рт. ст., ветер юго-западный, 5 метров в секунду. Завтра ночью +12, днем +21...+23 градуса, ясно, без осадков. Атмосферное давление 737 мм рт. ст., ветер западный, 6 метров в секунду. Сегодня слабые геомагнитные бури, завтра небольшие геомагнитные возмущения.

УЧРЕДИТЕЛИ: администрация города Нижний Тагил (ул. Пархоменко, 1а), МАУ «Нижнетагильская информационная компания «Тагил-пресс» (пр. Ленина, 11) Газета зарегистрирована управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по УрФО Регистр. свидетельство ПИ № ФС11-1302

Директор-главный редактор С.Л. ЛОШКИН Для справок по редакции Редакция: В.И. МАРКЕВИЧ, зам. директора - ответственный секретарь А.Е. ГОЛУБЧИКОВА, зав. общественно-политическим отделом Т.М. ШАРЫГИНА, зав. отделом информации Р.С. СВАХИНА, зав. отделом социального развития (вопросы образования, здравоохранения, культуры, соцзащиты и опеки) Н.М. СЕДОВА, зав. отделом городского хозяйства (вопросы коммунального хозяйства, экологии, транспорта, связи) В.В. ЯГУШКИН, зав. отделом экономики Дежурный по номеру - В.В. ЯГУШКИН

Тел.: 41-49-57 Тел.: 41-49-85 Тел.: 41-50-08 Тел.: 41-49-56 Тел.: 41-49-88 Тел.: 41-51-61 Тел.: 41-49-59 Тел.: 41-50-18 Тел.: 41-50-23

Подписка на газету - с любого месяца. Подписной индекс - 53833

Адрес редакции: 622001, Нижний Тагил, пр. Ленина, 11. Электронная почта: post@tagilka.ru Сайт: www.tagilka.ru Отдел рекламы (тел./факс): (8-3435) 41-50-10, 41-50-09 отдел распространения: 41-49-62

Номер набран и сверстан в компьютерном центре МАУ «Нижнетагильская информационная компания «Тагил-пресс» Зав. компьютерным центром - С.А. Иноземцев, serg@tagilka.ru Отпечатано в ГУП СО «Нижнетагильская типография». Тел.: 41-49-74, 622001, г. Нижний Тагил, ул. Газетная, 81 Время подписания в печать по графику - 19.30. Фактически - 18.00. Заказ 1772 Объем 2 п.л. Тираж 5092