

**Дороги строили с использованием гужевого транспорта: женские бригады лопатами грузили гравий на телеги, перевозили его и лопатами же разгружали**

**В 2020 году на суд жюри было представлено 59 портфолио в пяти номинациях. Жюри подвело итоги, и в знаменитый день состоялось награждение победителей**

**В ходе осмотра салона транспортного средства и личного досмотра у 38-летнего пассажира автомобиля в рюкзаке был обнаружен пакет и сверток с наркотическими веществами**

ztgazeta.ru  
**ЗНАМЯ ТРУДА**

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА  
КАРАТУЗСКОГО РАЙОНА  
Издается с 23 октября 1930 г. Цена подписная.

12+

**ЗАБЫЛИ ВЫПИСАТЬ газету «ЗНАМЯ ТРУДА»? На первое полугодие 2021 г. подписаться можно в редакции, киоске «Розпечатать» или пригласив редакционных почтальонов по тел. 21-3-31.**

29 января 2021 г. Пятница № 5 (10 375)

**Собинформ**  
**Знать. Помнить!**  
**Гордиться!**

# 125 спасительных граммов

**27 января – День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады в 1944 году.**



В ЭТОТ ДЕНЬ в образовательных учреждениях проходят классные часы, на которых детям рассказывают о мужестве и стойкости мирных жителей Ленинграда в годы Великой Отечественной войны. Ключевым символом уроков памяти является кусочек хлеба весом в 125 граммов – именно такая минимальная норма выдачи хлеба на человека в день была установлена в самый трудный период блокады.

**В сагайской школе 27 января в начальных и старших классах прошли уроки памяти, посвященные блокаднему Ленинграду.**

Такие мероприятия нужны как дань памяти о подвиге ленинградцев в период блокады. Это нужно для сохранения исторической памяти. К сожалению, из-за морозов в нашем районе именно в этот день уроки не проходили. Но они обязательно состоятся, как только это станет возможным.

СОТНЯМИ тысяч погибли ленинградцы в ту зиму от холода и голода. Фашисты бомбили изможденный город с воздуха, обстреливали из пушек. Запасы продовольствия в городе заканчивались. Людям выдавали паек хлеба, весом в 125 граммов.

Накануне Всероссийской акции «Блокадный хлеб» ученики-юнармейцы ширыштыкской школы приняли участие в мероприятии «900 свечей», посвященном 77-й годовщине полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. Из свечей ученики выложили цифру «900» (на снимке).

О трагичных днях нам нужно помнить, пронести сквозь века память об одном из величайших подвигов XX века.



И это на весь день... Сложно представить из чего он был приготовлен. Его выпекали с примесями ячменной, овсяной, соевой муки. Добавляли даже бумагу. А что ели голодающие: овощные очистки, которые обычно выбрасывают, лепешки из горчицы, суп из дрожжей, котлеты из хрена. Выгребали из-под снега коренья кормовой свеклы, кочерыжки от капусты, которые остались после сбора урожая.

Педагоги рассказали ребятам об истинной стоимости этого кусочка хлеба, о борьбе за жизнь голодных и замерзающих ленинградцев.

Школьники слушали о трагических днях героического народа, оказавшегося в кольце осады 8 сентября 1941 года. Они узнали о том, что в Ленинграде не было ни топлива, ни электричества, не ходил транспорт. В квартирах было очень холодно, чтобы обогреться люди жгли мебель, книги...

Учителя сказали и о Дороге жизни, которая проходила через Ладожское озеро, какой ценой доставлялось продовольствие. Как некормленные кони не могли переставлять ноги и тащить даже пустые сани, полуторки проваливались под лед... Сколько людей умерло тогда, сколько удалось спасти, благодаря дороге жизни.

Затаив дыхание ребяташки слушали о таких же школьниках, как они, которые, несмотря на голодные обмороки, учились, помогали работать взрослым.

В конце классного часа ученикам выдали по кусочку ржаного хлеба, подобному тому, который выдавали жителю блокадного Ленинграда. Мы надеемся, что урок добавит бережного отношения к нему детей. Пусть они научат этому других, в том числе и взрослых.

**Амалия АЛЕКСАНДРОВА,**  
фото автора (АП)

## Примите к сведению

# Костры не жечь, земли беречь

С первого января вступили в силу новые правила противопожарного режима в России. О нововведениях говорит М.В. Соколов, инспектор отдела надзорной деятельности Каратузского района.

и готовить пищу с применением открытого огня, в том числе с помощью мангала, жаровен или других устройств. Запрет на эти действия распространяется и на земли общего пользования в населенных пунктах, кроме специально отведенных и оборудованных мест, установленных органами местного самоуправления. Официально таковых на территории района нет.

Правообладатель несет ответственность за порядок на огородных и садовых участках, даже если земельный участок им не используется.

– ЗАПРЕЩАЕТСЯ использовать противопожарные расстояния между зданиями, сооружениями и строениями для складирования различных материалов, разведение костров, приготовление пищи с применением открытого огня (мангалов, жаровен и др.), сжигание отходов и тары. Иными словами на территории домовладения нельзя складировать и сжигать листву, мусор и прочее, разводить костры

Правообладатели (собственники, арендаторы, владельцы) земельных участков, расположенных в границах населенных пунктов и на территориях общего пользования, обязаны своевременно производить уборку мусора, сухой растительности и скашивать траву на данных территориях.

На территории поселений, а также на расстоянии менее 1 000 метров от лесов запрещается запускать «китайские фонарики» или иные устройства, принцип подъема которых основан на применении открытого огня.

Консультацию по новым требованиям пожарной безопасности можно получить вторник-четверг, с 14.00 до 18.00 часов в отделе надзорной деятельности по Каратузскому району: с. Каратузское, ул. Колхозная, 70, кабинет, 2-3.

Телефон экстренных служб: 101, 112.

В открывающийся магазин «СВЕТОФОР» в с. Каратузское, ул. Горького, 1а **требуется директор магазина, товаровед.** Обращаться т. 8-965-890-05-50, 8-908-326-90-11. Резюме на эл.почту: petunina\_t@torg4.ru. Реклама (45.2)

## В администрации района

### ЗА СУТКИ – НОЛЬ

По информации оперативного штаба по реализации мероприятий, направленных на предупреждение распространения коронавирусной инфекции в Каратузском районе, на территории всего зарегистрировано 439 случаев заболевания коронавирусной инфекцией (за сутки 0).

Из ЭТОГО количества 364 больных, 75 носителей. На домашнем «карантине» находится 73 человека. Всего количество выздоровлений – 388.

### РЕМОНТ В МУЗЕЕ

На прошлой неделе глава Каратузского района Константин Тюнин посетил краеведческий музей, в котором идет заключительный этап реконструкции.

ЗДЕСЬ впервые за последние 35 лет происходят такие колоссальные изменения. В музее все заметно преобразилось, но сохранен внешний облик здания, которое имеет историческую ценность. Осталось дело за малым: исправить все недочеты по оформлению, идейной составляющей. И тогда результат нашей работы позитивно повлияет на уровень развития культуры и общественное сознание, который внесет весомый вклад в формирование положительного имиджа и бренда района в целом.

### ОБОГРЕВАТЕЛЬ – ИСТОЧНИК ТЕПЛА И ОПАСНОСТИ

Трудовые будни после продолжительных новогодних каникул для работников пожарной части стали жаркими.

ЗА ПРОШЕДШИЕ две недели на территории района произошли два пожара. К счастью, погибших и травмированных нет. Основная причина возгораний: нарушение правил пожарной безопасности при эксплуатации электроприборов и отопительных печей. Стоит отметить, что односельчане пренебрегают мерами профилактики возникновения огня.

К тому же установившиеся морозы способствуют воспламенению при эксплуатации печей.

При топке печей важно помнить:

- печь с трещинами по корпусу и на трубе использовать не стоит;
- не располагайте мебель близко к обогревателям, как бы холодно ни было;
- не топите печь дольше 1,5 часа, лучше повторить процесс спустя некоторое время, чем допустить перекаливание;
- установите недалеко от печи и в комнатах дома дымовой извещатель. Этот небольшой прибор, стоимость которого невелика, поможет вовремя предупредить о начале пожара. Если прибор оснащен звуковым извещателем, он громко закричит, а если у него есть GSM-модуль, он может сам передать информацию о происшествии в пожарную часть.

### ЗАПОВЕДНЫМИ ТРОПАМИ

Красноярская центральная городская детская библиотека им. Н. Островского и КГКУ «Дирекция по особо охраняемым природным территориям (ООПТ)» проводят эколого-краеведческий веб-квест «Заповедными тропами». Мероприятие начнется 17 февраля 2021 года в 14.00, прием заявок открыт до 15 февраля.

МЕСТОМ проведения станет сайт библиотеки, на котором задания откроются в разделе «Блок заданий веб-квеста». Доступ к нему откроется для всех зарегистрированных участников мероприятия одновременно. Это произойдет 17 февраля 2021 года в 14:00 по местному времени. На прохождение заданий выделен один час.

Заданий веб-квеста разделены на 5 блоков: категории ООПТ, животный мир Красноярского края, легенды и факты о региональной флоре и фауне, памятники природы Красноярского края и региональная Красная книга.

Принять участие в мероприятии могут учащиеся 6-7 классов, причем количество команд от одной школы не ограничено, для этого необходимо создать аккаунт в сети Google.

Ознакомиться с положением о веб-квесте, а также подать заявку на участие можно на сайте централизованной библиотечной системы для детей им. Н. Островского <http://ostrovlib.ru>.

Прием заявок открыт до 15 февраля 2021 года.

*Надежда АРОКИНА, ведущий специалист по информационному обеспечению администрации района*

## Наши дом, наше село

### Проектируем день завтрашний



Едва успев принять дела, глава Нижнекурятского сельсовета Г.В. Ломаева принялась за проектную деятельность.

– ВРЕМЯ не терпит, – улыбаясь, рассказывает Галина Владимировна, – сроки подачи заявок ограничены и очень хочется успеть заложить основы работы на лето. Перенимаю опыт коллеги – чем больше идей и заявок, тем выше шансы привлечь на территорию финансы.

Конечно, на все вопросы сразу ответов не найти, но вместе с односельчанами определили приоритеты на текущий год. В планах обогатить территорию парка «Юность»: посадить деревья, сделать и установить скамейки – объект есть, но требует доработки.

Важен порядок на сельском кладбище, дороги. Нужно продолжить

программу благоустройства в Верхних Курятах, там сегодня 60 жителей, из них 18 – дети.

Создать комфортную среду для каждого жителя – основная задача. Так что проекты, привлечение предпринимателей и желание попасть во все возможные программы – план работы на ближайшее время для меня.

Уже можно сказать, что в селе будут новые 700 метров асфальта по улице Советской. Написали письмо с просьбой увеличить объемы ремонта дорог – нам бы до мостика через речушку дорогу сделать. Надеемся на поддержку всех начинающих.

## Спрашивали? Отвечаем

### Редкий случай

В редакцию обратился житель Верхнего Сузтука с просьбой выяснить, возможно ли на маршрут Каратузское-Шушенское, который ходит в пятницу и в воскресенье, отправлять автобус большей вместимости, чем «Газель», ведь неделю назад отправляли ПАЗ. Дело в том, что у звонившего ребенка учится в Шушенском и в пятницу возвращается домой, причем там проблем с покупкой билетов нет. Проблема выехать из В.Сузтука в воскресенье, поскольку большинство пассажиров садится в Каратузе, затем в Черемушке и получается, что к селянам приезжает уже полный автобус, что и произошло накануне – 24 января. Водитель ответил, что мест нет, и жителю пришлось искать транспорт, чтобы отправить ребенка на учебу. В разговоре мужчина также пояснил, что ехать в Каратузское, чтобы купить билет на Шушенское и вернуться в Сузтук, тоже накладно. Редакцию тоже интересует вопрос: нельзя ли разместить в автобусах, на сайте каратузского АТП номер телефона диспетчера, позвонив по которому, жители отдаленных сел могли бы забронировать место в автобусе.



НАШЕ предложение и вопрос от жителя адресовали В.А. Шалимову, директору каратузского филиала ГПМК (Краевое АТП).

Владимир Алексеевич пояснил, что нет никакой уверенности в том, что большинство мест в автобусе будет занято. Полная заполняемость случается редко. Единственный случай и произошел 24 января. В этот день из Каратуза выехали 15 человек, еще один место в Черемушке, и действительно в В.Сузтук «Газель» пришла уже полной, при этом из Шушенского она вернулась с двумя пассажирами. Произошедший случай, скорее, исключение, чем норма. В основном на означенный маршрут отправляется ПАЗ, но дело в том, что он только выглядит большим. На самом деле в нем тоже 16 мест, как и в «Газели», плюс одно откидывающееся. Ставить на рейс Каратузское-Шушенское 30-местный или 20-местный автобус возможно только в воскресенье, так как в этот день работают лишь межмуниципальные маршруты, а в пяти-

## В прокуратуре

### района

### Основной документ

Паспорт гражданина Российской Федерации является основным документом, удостоверяющим его личность.

ПАСПОРТ обязаны иметь все граждане России, достигшие 14-летнего возраста и проживающие на территории страны.

Согласно части 1 статьи 19.15 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях, проживание по месту пребывания или по месту жительства без документа, удостоверяющего личность гражданина, или по недействительному паспорту, влечет наложение административного штрафа в размере от двух до трех тысяч рублей.

Недействительным признается паспорт, в который внесены сведения, отметки или записи, не предусмотренные положением о паспорте гражданина Российской Федерации, образцом бланка и описанием паспорта гражданина Российской Федерации.

*Станислав ШЕСТАКОВ, прокурор района*

цу совершают поездки все муниципальные и в Верхний Сузтук в том числе. И получается: для того, чтобы поставить в рейс большой автобус, нужно его снять с другого рейса. Да к тому же, экономически невыгодно отправлять большой автобус, особенно зимой, так как сейчас и горючего затрачивается больше, нежели в другой сезон, а проданных мест мало.

Размещать на сайте информацию о проданных или оставшихся местах невозможно, поскольку она будет не актуальна.

Комментируя обращение жителя Верхнего Сузтука, Владимир Алексеевич сказал, что билеты были проданы непосредственно перед отправлением, как обычно и происходит. Забронировать номер и не заплатить тоже нельзя, ведь если место не куплено – значит, оно свободно и другому человеку отказать в его продаже нельзя. Это нарушение.

По всем возникающим вопросам жители могут позвонить по тел: 21-2-40, или 21-7-80.

# Не пустые слова

Время плавно уносит нас вдаль от разноцветной новогодней чехарды. Настала пора каждому исполнять пожелания, сказанные за новогодним столом: укреплять здоровье, достигать успехов в делах и уверенности в завтрашнем дне. Но вот что интересно – годы сменяются десятилетиями и веками, а пути достижения этих целей остаются прежними. И одинаково применимы как в крупном городе, так и в небольшом селе.

## Новоселье для особых пациентов

В деревне Гляден Шарыповского района торжественно открыли новый жилой корпус психоневрологического интерната на 75 мест. Сделано большое дело для особых пациентов: из краевого и федерального бюджетов на стройку потратили 156 миллионов рублей.

– Забота о людях – не пустые слова. Государственная политика нашей страны ориентирована на поддержку тех, кто в этом больше всего нуждается, – сказал заместитель председателя правительства края Алексей Подкорытов. – Еще два года назад на этом месте был пустырь. А сегодня – большое трехэтажное здание, в котором созданы все условия для комфортного проживания и качественной жизни людей, имеющих ограничения по здоровью. Это стало возможным благодаря национальному проекту «Демография». На сегодняшний день это лучшее учреждение подобного типа не только в нашем крае, но и в стране. Здесь создано все, что нужно как для проживания, так и для реабилитации пациентов.

Уютные двух- и четырехместные комнаты, гостиные, обеденные залы, помещения для занятий лечебной физкультурой и развития творческих способностей. Во дворе – большие беседки, площадки для игры в волейбол и баскетбол, беговые дорожки, места под цветники. Строители и проектировщики учли, кажется, любую мелочь. Подарком на новоселье от губернатора Александра Усса стал компьютерный класс, оборудованный всем необходимым для освоения современных технологий. И даже это еще не все:

– Здесь будет летний кинотеатр. Его появление стало возможным благодаря победе коллектива учреждения в конкурсе президентских грантов, – сообщила министр социальной политики края Ирина Пастухова.

А я вдруг вспомнил, как 12 лет назад мы с группой журналистов были в Глядене на открытии первого построенного жилого корпуса интерната – и тоже на 75 мест. Тогда сработала краевая программа «Улучшение условий проживания граждан в учреждениях социального обслуживания». Кирпичик к кирпичику – и вот мы видим, как благое начинание подхватил национальный проект. А впереди – новые планы.

– Уже в этом году и тоже по национальному проекту «Демография» в учреждении начнется строительство столовой на 100 посадочных мест. На эти цели в бюджете на 2021–2022 годы уже заложены средства в размере 144 миллионов рублей, – пояснила Ирина Пастухова.



В новом корпусе интерната есть все для комфортного проживания и реабилитации пациентов

## Что нужно Арктике

Норильск, который обратил на себя пристальное внимание всей страны после аварии на ТЭЦ, тоже готовится к преобразованиям. Сделать это будет, разумеется, в разы сложнее, нежели в деревне Гляден. Но процесс идет, и ровно по тем же правилам: последовательность и поступательность действий, ответственность за сказанное. В Правительстве РФ прошло совещание под руководством вице-премьера Юрия Трутнева. Обсуждался комплексный план социально-экономического развития Норильска. Наш край на совещании представлял заместитель председателя правительства региона Анатолий Цыкалов.

– В постановлении Совета Федерации определены семь направлений работы по повышению уровня жизни норильчан. В том числе ранее выполняемые мероприятия (переселение граждан из Норильска и Дудинки, реформирование

и модернизация ЖКХ, развитие социальной инфраструктуры) и новые (благоустройство города, развитие малого и среднего предпринимательства, обеспечение безопасности и реновация жилищного фонда). Совместно с администрацией Норильска мы учли эти направления в комплексном плане, включающем в себя 77 мероприятий – с общим объемом финансирования 217 миллиардов рублей на 15 лет, – доложил вице-премьер.

Он отметил, что компания «Норильский никель» предварительно согласовала участие в финансировании и софинансировании этих мероприятий на сумму 153 миллиарда рублей:

– Проработка комплексного плана находится в высокой степени готовности. При наличии финансирования компании и Федерации мы можем совместными усилиями создать реальную историю успеха, которая так необходима современной Арктике.

## В практической плоскости

В свою очередь, министр промышленности, энергетики и жилищно-коммунального хозяйства края Евгений Афанасьев три дня отработал в Норильске. Здесь он проверил, как выполняется четырехстороннее соглашение между Министерством регионального развития РФ, правительством края, администрацией города и ПАО «ГМК «Норильский никель», обсудил проект социально-экономического развития столицы Заполярья до 2035 года, оценил проведение текущих ремонтов в многоквартирных домах.

Напомним, четырехстороннее соглашение было заключено сроком на десять лет и завершило свое действие в 2020 году. Что удалось сделать?

Снесены 18 ветхих и аварийных строений, отремонтированы 1 389 муниципальных квартир для переселенцев из аварийного и ветхого жилья. Для сохранения устойчивости зданий перспективного жилищного фонда выполнен капитальный ремонт трех многоквартирных домов и 283 фундаментов, модернизированы и капитально отремонтированы 34 км инженерных сетей. Кроме того, построены два физкультурно-оздоровительных комплекса, три детских сада. Общая сумма затрат составила 11 миллиардов рублей.

Этой теме министр посвятил отдельное совещание, тем более что настала пора подписывать новые договоренности с участием упомянутых сторон. Разработка стратегически важных документов для развития территории стала возможна благодаря активной позиции



Евгений Афанасьев: «Совершенно очевидно, что без реализации комплексного плана невозможно решить вопросы жизнеобеспечения Норильска»

губернатора Александра Усса на федеральном уровне.

– Совершенно очевидно, что без реализации комплексного плана невозможно решить вопросы жизнеобеспечения Норильска, – подчеркнул министр. – Блок мероприятий по жилищно-коммунальной сфере представлен в рамках нового комплексного плана в расширенном формате. По нашим совместным с администрацией Норильска предложениям в план включен отраслевой раздел. Он состоит из десяти направлений. Это мероприятия по термостабилизации грунтов под многоквартирными домами, социаль-

ными объектами, модернизация коллекторного хозяйства, строительство водосточных устройств, ремонт муниципального жилья и другое. Городу необходимо уже сегодня начинать формирование проектно-сметной документации, чтобы приступить к выполнению строительно-монтажных работ с 2022–2023 года.

По итогам обсуждения было решено создать рабочую группу при министерстве с привлечением научного сообщества, проектных институтов для проработки применения новых технологий и материалов при выполнении комплексного плана.

## С учетом ситуации

Мы постепенно возвращаемся к прежней «докоронавирусной» жизни: губернатор Александр Усс внес очередные изменения в указ о мерах по предотвращению коронавируса. Как следует из документа, теперь муниципальные и краевые объекты спорта смогут возобновить оказание услуг населению.

На официальные спортивные мероприятия, а также на матчи профессиональных команд, проводимые на территории региона, будут допускать зрителей. Однако загрузка залов и арен

должна составить не более 50 процентов от числа посадочных мест.

Кроме того, разрешена деятельность не только концертных залов, театров и кинотеатров, но и учреждений искусства и культуры (ДК). При этом организаторы должны соблюдать все необходимые санитарно-эпидемиологические требования.

Пока эти изменения не касаются ночных клубов (дискотек) и других подобных объектов.

Андрей КУРОЧКИН

# Гвозди бы делать

История жизни Валентины Михайловны Обидиной известна постоянным читателям «Знаменки».

Об этой замечательной женщине районная газета писала в 2015 году. В 2020 году Валентина Михайловна отмечала свой юбилей. И какой – 95 лет! Корреспондент «ЗТ» договорился встретиться с ней еще раз, чтобы от очевидца событий услышать о жизни в районе в довоенное и послевоенное время.

## СИРОТСКОЕ ДЕТСТВО

ВАЛЕНТИНА Михайловна встретила меня на пороге своей квартиры. Сказать, что она не выглядит на свои годы – это ничего не сказать. Подтянута, бодр. Ее памяти можно позавидовать. Хотя, как знать, может, и не запомнила бы наша героиня себя с самого детства, не изменился круто ее жизнь. Когда Вале было три года, умерла мама, оставив сиротами пятерых девочек. Именно сиротами, так как отец семейства вскорости женился и переехал в другой район, поручив дочек на попечение старшей из них. Валечка была младшей. С тех пор она узнала голод и холод.

На семейные проблемы наложилась и коллективизация. В конце 20-х – начале 30-х годов в районе повсеместно коммуны и колхозы организовывали, в том числе и в Старомолино, где жила семья. Переход к коллективному труду, как теперь общеизвестно, шел где-то мирно, а где и силком сгоняли людей, ломая привычный уклад жизни. Успешно вести дела по-новому у Советской власти не везде получалось, коммуны и колхозы не дали резкого подъема сельхозпроизводства, от того и жизнь в селах лучше не стала. Может быть, и пожалел кто сироток тогда, да в лихие времена своя рубашка ближе к телу.

## ЧУЖАЯ КРОВЬ

ПЕРЕЕХАВ в Каратуз, старшая сестра Ниса, как звала ее Валя, в 1931 году забрала ее к себе. Ниса работала в больнице, там и договорилась отдать девочку, как тогда это называлось, в дети. Семья, принявшая Валюшу, была приезжая. Состояла из двух женщин: матери и дочери, у которой болезнь забрала одного за другим троих детей. По какому-то трагическому стечению обстоятельств она работала акушеркой в районной больнице. Что этих образованных, интеллигентных женщин привело в Каратуз, неизвестно, но поначалу они обрадовались появлению в их доме ребенка. Однако деревенская девочка выражалась некультурно и в целом воспринимала этикет как излише-

ство. Новой семье не вышло, хотя, справедливости ради нужно сказать, что о ней заботились, кормили, следили, чтобы осваивала школьные науки. Тогда зачастую подростков «брали в дети» для того, чтобы были лишние рабочие руки. Вот и Валентина вела огород и полола картофельную делянку в хозяйстве райздрави (районного здравоохранения), которую в обязательном порядке должен был обработать каждый сотрудник больницы.

В 1940 году 15-летняя девушка вернулась к старшей сестре. Через год закончила 7 классов. Можно было продолжать учебу, но началась война. Поэтому она решила получать специальность – поступила в школу колхозных бухгалтеров. Через три месяца молодой специалист поехала на работу в колхоз, в Старую Копь. Но ненадолго. Забрали Валентину в дорожный отдел райисполкома, где требовался бухгалтер.

## БЕЗ МУЖЧИН

ДОРОГИ, как выяснилось, и до войны строили, и во время нее. Только после мобилизации мужчин на фронт дорожными строителями стали женщины.

– Страна к 40-м годам не окрепла еще, – рассказывает Валентина Михайловна, – в селе тем более механизмы в диковинку были. В каком колхозе трактор появился – большое счастье, что не на лошадях пахать. А в остальных вся «техника» – в одну лошадиную силу по числу их голов. И дороги строили с использованием гужевого транспорта: женские бригады лопатами грузили гравий на телеги, перевозили его и лопатами же разгружали. Для дороги из Каратуза на Таскино и Кочергино речной камень брали у копского паромы. Черемушкинцы от Каратуза до своего села делали, сагайцы – до Сагайска, кужебарцы отсыпали в направлении своих сел. Хотя в сегодняшнем понимании это дорогой трудно назвать, просто на землю насыпали какое-то количество гравия и разравнивали, обо-



Валентина Михайловна Обидина

значая проезжую часть. Машины нередко на этих дорогах буксовали. Женщины делали что могли, но представьте себе этот труд. Ведь и сено лошадям им приходилось косить и метать самим. Овса животным тоже не в достатке перепало, поэтому и сил у них было так себе. В первой половине войны, когда я работала в дорожном отделе, особенно чувствовалась нехватка мужских рабочих рук.

В Кужебары и Старую Копь через Амыл переправлялись на паромах. На кужебарском плавил, помню, дед Солдатов, которого на войну не призвали по старости или по инвалидности. С ним работали поспомно две женщины, им и приходилось костью по канату паром через реку перетягивать. Хоть баржа и небольшая – всего три лошади с телегами помещалась на пароме, а поди, потаскай его. Помимо служебной надобности, ехали люди в райцентр на рынок и в больницу, по этой же дороге шли хлебные обозы и возили другую сельхозпродукцию на сдачу государству, а товары и продовольствие – на амыльские золотые прииски. После войны грузы «Золотопродснаба» (В.М. Обидина работала некоторое время в этой организации) сбрасывали на прииски с самолетов, а когда в Верхнем Кужебаре появился аэродром, то стали доставлять авиатранспортом в село и уже дальше по земле и воде.

## ПУТЕВКА В СТАЛИНГРАД

ПОСЛЕ освобождения Сталинграда, в феврале 1943 года, по всей стране стали формировать отряды добровольцев-комсомольцев на восстановление города Сталина. Активистка Вален-

тина вызвалась в первых рядах. В июне 1943 она вместе с другими каратузскими девушками (по воспоминаниям их было порядка 15 человек) в составе красноярского эшелона отправилась в Сталинград по комсомольской путевке. Полтора года разбирала завалы, разгружала вагоны со стройматериалами. «Разруха. Малярия. Тяжелый труд», – только эти слова подбирает моя собеседница, описывая тот период. И ни слова о том, насколько страшно было столкнуться с реалиями войны в превращенном в руины огромном городе, где погибли тысячи и тысячи его защитников и мирных жителей, где нашли свою смерть полчища оккупантов. Война тогда недалеко ушла от Сталинграда, раскаты взрывов еще сотрясали землю и воздух, отчего ходили ходуном трехъярусные палаты в наскоро сколоченных тесовых бараках, где жили комсомольцы.

## ТЕМ И СЫТ

ПО ВОЗВРАЩЕНИИ на родину Валентина пошла на работу в райсопес – районный отдел социального обеспечения – структурное подразделение райисполкома. В то время в отделе кроме нее – счетовода, работал бухгалтер – Маша Куданенко и инспектор – Шура Козырева. Занимались назначением военных и трудовых пенсий, других выплат. Многочисленный, можно сказать, отдел. Например, в райфо – финансовом отделе один бухгалтер трудился, и за себя, и за начальника. В управлении сельского хозяйства тоже один сотрудник был – Казанцев.

– Нам, как служащим, – говорит ветеран, – в войну давали хлеб, вернее не хлеб, а овес, и тот не порушенный. Дома есть нечего. Мы с подружкой Александрой Монаховой иногда в столовку бегали, на улицу Советскую, супчика перлового

поглотить – особых яств там не готовили. Или до базарчика сходим, купим варенца стакан и тем сыты. Он был недалеко, рядочки под деревянным навесом стояли вдоль нижнего края площади по улице Ленина, сейчас там магазинчики – детской одежды и обувной. Продовольствия в селах-деревнях не хватало, селяне выжили на траве: саране, щавеле, диком луке и других. Нередко весной люди шли в поле, оставшуюся в полюсе мерзлую картошку выковыривали.

## ВСЕ ЛУЧШЕЕ – ДЕТЯМ

ВСКОПЕ Валентина вышла замуж за верхнекужебарского парня и переехала в это село. Супруг работал бухгалтером, а она устроилась воспитателем в детский дом. Сироты в этот детский дом попадали отовсюду, были и дети из блокадного Ленинграда, но большинство – из нашего района.

– Едешь по главной улице Верхнего Кужебара, – вспоминает Валентина Михайловна, будто проделывая этот путь снова, – переезжаешь мостик через пересекающий улицу ручей и поворачиваешь налево. Двигаешься вдоль ручья как бы в сторону кладбища. Где-то в середине пути будет место, где стояли дома пенькозавода, они были несколько удалены от села, на пустыре, можно сказать. Производство к тому времени ликвидировали, поэтому строения приспособили под корпуса детского дома. Здесь было три жилых корпуса, столовая, где по соседству размещались кабинеты директора и завуча, и один жилой корпус находился в самом селе – в нем проживали старшие девочки. Корпус – это только звучит громко, а, по сути, большой дом с одной лишь комнатой, в центре которой стоял

Помимо основной работы у каждого сотрудника государственного учреждения, где рабочий день до 18 часов, была дополнительная нагрузка, а если он – комсомолец или коммунист, то общественных нагрузок еще больше. В вечернее время помогали колхозникам. Техники в коллективных хозяйствах, конечно, к тому времени прибавилось, особенно грузовых машин, среди которых «Студебеккеры»: трофейные немецкие машины поставили на службу народному хозяйству, распределив по колхозам. Тракторов, по-прежнему, насчитывалось немного. И в основном труд оставался ручным.

# ИЗ ЭТИХ ЛЮДЕЙ

огромный стол – за ним ребята учили уроки. А по периметру стен – топчаны, на них набитые сеном или соломой наматрасники, хотя случалось, привозили и стеганные матрацы, но их было немного. Гораздо лучше обстояли дела с одеждой и обувью, ее поставляли из Красноярска, ведь детский дом имел статус краевого. У ребятишек были пальто, пошитые будто из шинелей, валенки, ботинки и даже летние тапочки. Для легкой одежды привозили из края материал, а воспитатели, отвечавшие за обеспечение своей группы, и портниха, работавшая в детском доме, шили из него нижнее белье, рубашки и цветные штанишки.

Сотрудники и дети вместе работали на огороде, выращивая картофель, морковь, горох. За старшими группами, воспитателем одной из которых и была В.М. Обидина, закрепляли на нем отдельные участки. Вместе со своими мальчишками она ездила на покос – готовить корма для коровы и лошадедки, что наряду со свиньями держали в подсобном хозяйстве детского дома. Старшие воспитанники собирали кислицу по весне (ее добавляли в суп), смородину и клюкву, за ягодой ездили в Красносельск на запряженном в телегу быке очень спокойного нрава. Пытались в детдоме и хлеб печь, для этого сеяли немного зерновых, но обрабатывать поля было некому.

## НА РАБОТУ ПОСЛЕ РАБОТЫ

В СОВЕТСКИЕ времена коммунисты шли работать туда, куда направляла партия. Вот и мужа Валентины Михайловны как бухгалтера высокой квалификации не раз отправляли, что называется, на прорыв: сначала – в Таскино, затем – в Каратуз, в колхоз Димитрова, потом в Верхний Кужебар, на базу «Золотопродснаба», и снова в Каратуз. А она везде следовала за ним. Первый свой переезд в 1949 году крепко запомнила: «Прислали за нами с таскинского колхоза телегу. А в нее складывать нечего. Мне на рождение первенца –

дочери Гали – дали 10 метров ткани на пеленки. Их в узелок и сложила. Корову нам почастливилось завести, ее за телегу привязали, сели в телегу с мужем, ребенок на руках, и двинулись на новое место. Тогда в колхозах хлеба нигде не было, так что корова – это самая большая ценность по тем временам».

Окончательно осела семья в районном центре в 1953 году, в ней было уже двое девочек. Муж работал в отделе планирования исполкома, все подразделения которого умещались в одном здании по улице Ярова (сейчас в нем центральная библиотека), а Валентина – снова в райсобесе. Помимо основной работы у каждого сотрудника государственного учреждения, где рабочий день до 18 часов, была дополнительная нагрузка, а если он – комсомолец или коммунист, то общественных нагрузок еще больше. В вечернее время помогали колхозникам. Техники в коллективных хозяйствах, конечно, к тому времени прибавилось, особенно грузовых машин, среди которых «Студебеккеры»: трофейные немецкие машины поставили на службу народному хозяйству, распределив по колхозам. Тракторов, по-прежнему, насчитывалось немного. И в основном труд оставался ручным.

– **Что вы хотите,** – рассуждает Валентина Михайловна, – **коллективизация еще недоста-точно в стране развернулась, и война ее силы подорвала. В войну женщины серпом хлеб жали, но мне не пришлось им работать, а вот снопы вязала – в ночное время на лошадях ездили скирдовать тот хлеб, что за день колхозники сжали. В уборочную шли на зерноток хлеб лопатами перегреть из кучи в кучу – таким образом сушили, чтоб на загорел. Женщины перекидывают до полуночи, их сменяют мужчины, которые на току трудятся до утра. А утром все на свою основную работу. Когда только хозяйки время находили постирать белье, покушать что-нибудь приготовить. Водопровода, понят-**

но, еще не было, воду носили из колодцев или из реки. Нам ближе до реки было. На зиму вместе с соседями договаривались со специальным прорубщиком, он держал для нас на речке две польны, не давая им замерзнуть. Из одной брали воду для питья, в другой поло-скали белье.

Летом после работы убирали колхозные покосы. К тому еще по выходным, а в то время был только один день отдыха – воскресенье, собирались на воскресники. Могли пойти опять же колхозам помочь, или какое общественно полезное дело делать.

## В МАГАЗИНАХ – ПУСТО, НА БАЗАРЕ – ГУСТО

ГЛАВНОЙ тягловой силой в хозяйстве оставались лошади. До 1956 года держали выездную лошадь – для председателя, и рабочих – для его заместителей и хозяйственных нужд. Поле под картошку вспахивали на лошадях, косили тоже на них, и вывозили на телегах или санях. К концу пятидесятых председатели крупных колхозов уже ездили на ГАЗ-69.

Колхозникам за трудодни давали оплату натурой, в основном сеном или соломой. Трудодни они зарабатывали большие, а получали за них мало. Частники, имевшие на подворье корову, должны были сдавать по 210 литров молока в год, оно уходило в город, население которых после войны кормить надо было. Но хоть перестали заставлять пахать колхозное поле на своих коровах, что в военные годы нормой стало.

В двухэтажном доме по ул. Ленина, где в настоящее время парикмахерская, маслозавод работал, туда везли молоко сдавать и частники, и колхозы. Контора маслозавода по улице Ярова находилась. Настоящий же базар после войны собирался по улице Куйбышева, в стороне бывшего автовокзала. Туда по выходным со всего района съезжались жители, телегам места не хватало порой. Торговали тем, что производили, излишками с подворья, даже дровами. Здесь же можно было и вещи прикупить, а то в магазинах-то пусто было, и продукты (то же молоко), и товары местных ремесленников. Например, ценились кадочки и квашенки еловских и сосновских мастеров, что работали то ли от промкомбината, то ли от быткомбината. Ведь кадки, ведра деревянные и бочки тогда в каждом дворе нужны были.

В быткомбинате, что стоял на перекрестке улиц Ленина и Карла Маркса, мебель делали: комоды, шкафы, столы, одежду и обувь шили, даже женские туфли на каблучках. А промкомбинат, находившийся у речки по улице Партизанской, лес плавил, распускал. Этот лес после обработки и шел на мебель. С возвращением фронтников производство по всем направлениям стало расширяться. Тогда трудились даже списанные по ранению мужчины, хотя

инвалидам войны платили пенсии. Инвалид 3 группы в сельской местности получал 160 рублей, 1 и 2 групп – 250 рублей. Буханка белого хлеба тогда стоила 18 копеек, а черного – 16 копеек. В 1960 году началась денежная реформа, деньги «подешевели» в 10 раз, пенсионерам-колхозникам по старости 8 рублей начисляли, затем до 12 подняли.

## С ЗАДОРОМ И ПЕСНЕЙ

КУРАТОРСТВО бюджетников над колхозами, как бы сейчас сказали, еще долго продолжалось.

– **Во времена председательства в исполкоме Терешкова** взяли в подшефные таскинский колхоз.

По весне, перед посевной, мы ездили в Таскино на воскресники помогать возить на поля удобрения того времени – назем. Возглавившая в 60-х годах райисполком Зоя Андреевна Филатова взяла под опеку качульское хозяйство. Лично приезжала к председателю Манагарову и требовала, чтобы нас накормили обедом (хотя помощников повсеместно уже кормили, а в Таскино мужчинам по завершении работ ставили бочку пива), и обязательно ухой. Любила рыбу. Качулянам мы помогли с покосом. В колхозе Димитрова, бывало, и сортовку с зерном крутить приходилось, чтобы разделить зерно по сортам, или отвеивать вручную пыль. Но это уже был частично механизированный труд. И в целом люди уже лучше стали жить, богаче. Хотя перегибов и в это время хватало. Вот, например, при Хрущеве разрешали на подворье держать только одного поросенка, и то, не свинку, а хряка. Если двое – налогом облагали. Участок у рабочего-служащего мог быть только 15 соток, у колхозника – до 25.

– **И все таки,** – уточняет Валентина Михайловна, которая, к слову, за достижения в труде многократно отмечена грамотами и званиями, – **успевали мы жизни радоваться, работали с задором и песней, отдыхали культурно, несмотря на занятость. Сегодня много недовольных, только вот мозолей трудовых у критиков этих на руках нет. Да, жизнь непростая. Впрочем, как всегда. Пусть каждый на себя оглянется и прикинет, что сделал для того, чтобы она лучше была.**

Моя собеседница, перелистывая страницы своей жизни, за которую хватала она лиха, вспоминает все новые и новые подробности прошлого... Не перестаю удивляться военному поколению. У каждого стержень внутри. Несгибаемый.

**Ольга МИТИНА,**  
фото автора и из семейного альбома В.М. Обидиной (АП)

## ПОЗДРАВЛЯЕМ именных, родившихся в январе:

Зинаиду Егоровну Федоренко,  
Валентину Ивановну Шакаль,  
Зинаиду Яковлевну Митряшеву,  
Юрия Георгиевича Макаревича,  
Юрия Александровича Крупина,  
Зою Апполинарьевну Путину,  
Василия Степановича Крючкова,  
Анатолия Ивановича Андросова,  
Василия Афанасьевича Бочкарева,  
Михаила Николаевича Жидяева,  
Марию Петровну Тупицину,  
Надежду Афанасьевну Малеванную,  
Галину Ивановну Лопатину,  
Валентину Александровну Иванову,  
Владимира Артемьевича Болтыгина,  
Александра Сергеевича Латышева,  
Григория Дияновича Лоскутова,  
Валентину Ивановну Ковалева,  
Владимира Александровича Баранова,  
Николая Прокопьевича Дюкарева,  
Селиверста Кирилловича Акулова,  
Марию Клементьевну Галкину,  
Ксению Акатьевну Глазырину,  
Пелагею Ивановну Оплачкину,  
Валентину Николаевну Подсадникову,  
Елену Николаевну Алешину,  
Валентину Поликарповну Селедцову,  
Екатерину Андреевну Синицину,  
Анатолия Ивановича Кротова,  
Марию Макаровну Воронову.

Районный совет ветеранов (42.2)



Валентина Михайловна с внучкой

# «Сделать жизнь людей более комфортной»

Депутаты профильных комитетов Законодательного собрания подвели итоги работы в 2020 году и рассказали о планах на 2021-й. Тем самым на деле реализовав известную народную мудрость, которая гласит: «Иди вперед, а оглядывайся назад». Напомним, что одна из главных задач краевых парламентариев – делать жизнь в регионе более комфортной, регламентируя ее необходимыми и понятными для людей законами...

## Держать связь с территориями



**Вице-спикер, председатель комитета по делам села и агропромышленной политике Сергей Жаблов:**

– В 2020 году состоялось 14 заседаний комитета, где мы рассмотрели более 90 вопросов. Если говорить о базовых документах, это бюджет края, закон о господдержке АПК, госпрограмма по развитию сельского хозяйства.

До объявления мер по предотвращению распространения COVID-19 комитет провел выездное заседание в Сухобузимском районе, где основное внимание было уделено реализации нацпроекта «Малое и среднее предпринимательство» в сельских территориях.

В 2021-м сосредоточим внимание на развитии пчеловодства, ветеринарии, кооперации, а также личных подсобных хозяйств – их наряду с другими формами хозяйствования следует рассматривать как самостоятельное звено в системе многоукладной аграрной экономики, как составную часть АПК. Кроме того, в наступившем году на юге края начат реализовываться пилотный проект по сбору дикоросов, и депутаты будут внимательно следить за работой заготовочных пунктов, куда граждане смогут на коммерческой основе сдавать собранные в лесу ягоды и грибы.

В целом у аграрного комитета на ближайшие месяцы немало работы. Депутаты продолжают осуществлять контроль за ранее принятыми решениями, а самое главное – держать связь с территориями, реализовывать обращения и наказания избирателей.

## В центре внимания – образование



**Председатель комитета по образованию, культуре и спорту Людмила Магомедова:**

– Если говорить об итогах года, то начнем со статистики. Состоялось 15 заседаний (в том числе в дистанционном режиме), всего рассмотрено 323 вопроса, более 30 законопроектов было инициировано комитетом и принято сессией. Мы внесли около 70 предложений в проект бюджета, большинство из которых нашли отражение в законе «О краевом бюджете».

Что касается законотворческой деятельности, то в приоритете была организация горячего питания детей и сфера образования в целом. Согласно

закону «Об образовании» установлена ежемесячная выплата за классное руководство, оплата коммунальных услуг для директоров и их заместителей, проживающих в сельской местности. У нас появилась и долгожданная выплата в 1 млн рублей по программе «Земский учитель» для желающих работать в сельских школах.

Как депутат, избранный от Норильска, я очень рада, что принят важный законопроект, который позволит за полярному городу отремонтировать за счет средств краевого бюджета жилье, закрепленное за детьми-сиротами. В Туруханском районе появится новый физкультурный комплекс, а в Норильске начнется ремонт театра.

Как только будут установлены новые санитарные правила на уровне Федерации, мы обязательно займемся натуральными нормами питания детей. Здесь нам нужен системный цикл, отработанный на «пятерочку».

## Аварийное жилье и помощь обманутым дольщикам

**Вице-спикер, председатель комитета по строительству и жилищно-коммунальному хозяйству Алексей Кулеш:**

– В 2020-м комитет провел 13 заседаний, рассмотрел 120 вопросов.

Получили продолжение наши долговременные проекты, связанные с переселением граждан из ветхого и аварийного жилья. Мы приняли закон «О дополнительной мере поддержки собственников жилых помещений в МКД, признанных в установленном порядке аварийными и подлежащими сносу или реконструкции». Закон позволяет обеспечить собственников аварийных «квадратов» помещением без уплаты разницы между рыночной стоимостью «старого» и «нового» жилья. Разница финансируется за счет средств регионального бюджета, и Красноярский край – один из немногих регионов в России, который взял на себя такие обязательства.

Продолжается программа поддержки граждан, пострадавших от застройщиков. Закон был принят в 2019 году, но действовал в 2020-м. Уже несколько десятков домов фактически либо получили разрешение на достройку и финансирование, либо дольщики вернули свои деньги...

Необходимо отметить и еще один момент: группа депутатов комитета выступила с законодательной инициативой по внесению изменений в Жилищный кодекс РФ. Эта инициатива была поддержана Законодательным собранием края и внесена в Государственную думу. Так появился проект федерального закона, который включен в программу законопроектной работы Госдумы в период весенней сессии 2021 года.

## ВЗГЛЯД



**Председатель Законодательного собрания Красноярского края Дмитрий Свиридов:**

– В 2020 году мы не свернули ни один объект капитального строительства из той сотни, что обозначены на три года. Они будут сконцентрированы в 10 городах и 31 муниципальном районе края, при этом около 26 млрд рублей пойдут на строительство объектов соцсферы – 10 детсадов, 14 школ, 18 объектов здравоохранения, 9 объектов культуры и 9 – спорта.

Все это должно сделать жизнь людей более комфортной уже в ближайшее время.

## Работаем на опережение

**Председатель комитета по безопасности и защите прав граждан Анатолий Самков:**

– Год был непростым, остановилось на наиболее важных законопроектах, которые разрабатывались нашим комитетом. Впервые был принят закон «О гражданской обороне в Красноярском крае», который позволяет на региональном уровне определять организационные основы ГО. Комитет работал над поправками в закон «О защите населения и территорий Красноярского края от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера». Это позволило органам государственной власти региона оперативно принять комплекс неотложных мер, направленных на борьбу с COVID-19. Также комитетом подготовлены и приняты поправочные законы, в частности, по регулированию отдельных отношений, связанных с участием граждан и их объединений в охране общественного порядка. Речь идет об усилении социальной защиты для народных дружинников и членов их семей.

В 2021-м мы собираемся внести изменения в законы края «О бесплатной юридической помощи», «О резервах материально-технических ресурсов для ликвидации чрезвычайных ситуаций». Планируем провести во втором квартале заседание круглого стола «О состоянии конвойных помещений и процессуальных зон судов», поскольку в комитет поступают очень много жалоб от обвиняемых, подозреваемых. Планируем и выездные заседания, тема одного из них: «О состоянии готовности органов местного самоуправления к обеспечению безопасности и охраны жизни

людей, в том числе на водных объектах в границах Енисейского района и города Енисейска».

## «Теплоходом. Самолетом...»

**Председатель комитета по промышленной политике, транспорту и связи Владимир Демидов:**

– Важнейшим направлением в работе комитета является транспорт. Несмотря на пандемию, выполнены все работы по ремонту, обслуживанию дорог, в том числе и в рамках федерального проекта «Безопасные и качественные автомобильные дороги». Дорожники даже сработали с опережением: так, реконструкция обхода Красноярска была закончена уже в 2020 году.

Открыли начало работ по строительству Высокогорского моста, с ним связано развитие территорий на той стороне Енисея. В 2020-м краю удалось получить два современных лайнера ATR-72, которые заменят Ан-24, заложен первый новый корабль для речфлота, а в 2021-м будет второй.

Что касается бизнеса, то мы в крае приняли решение ввести льготы по УСН, скорректировали налоги по самозанятым, по патентам. Сейчас вместе с правительством рассматриваем вопрос о продлении мер поддержки на 2021 год. Напомним, что комитет по промышленной политике, транспорту и связи курирует те сферы, которые и создают доходную базу края.

Что впереди? Хочется, чтобы наступивший год был спокойнее, чтобы не было локдаунов, чтобы люди работали в обычном режиме...

Фото Андрея БУРМИСТРОВА

# Где логика?

На этот вопрос 22 января искали ответ студенты-первокурсники группы «Трактористы» каратузского филиала минусинского сельскохозяйственного колледжа. А поскольку точка в пресловутом споре: существует женская логика или нет, не поставлена, педагоги-организаторы мероприятия разделили студентов на две команды: мужскую – «Малахит» и женскую – «Серебро».

В ПЕРВОМ конкурсе трехэтапного интеллектуального состязания ребята отгадывали продолжение фразы, начало которой высвечивалось на экране, во втором этапе за 30 секунд нужно было назвать пословицу или поговорку, зашифрованную в изображениях.

Волка ноги кормят, язык до Киева доведет, одна голова хорошо, а две лучше, шило в мешке не утаишь. Казалось бы, все эти известные выражения отгадать легко. Однако, не всем удалось составить логическое заключение. Но здесь, наверное, в большей мере сыграла роль не быстрота реакции, как у парней, так и у девушек, а обычное незнание некоторых традици-

онных выражений. Каких только вариантов не прозвучало: «шило в мешок не засунешь, шесть бегут один стоит («семеро одного не ждут»), не показывай язык («держи язык за зубами») и т.д. Девушки и парни подшучивали друг над другом и смеялись, слушая варианты ответов, и тут же ожесточенно спорили, кто первый руку поднял, а кто выкрикнул досрочно, попутно выясняя, могут ли девочки водить трактор или это все же мужская специализация.

Дошлились, как говорится: педагоги поставили точку в споре, указав на факт, что в прошлом году выпускница группы трактористов «заткнула за пояс» все знающих парней на экза-

мене, и многое в итоге зависит от умения и знаний студентов, неважно, девушка ты или парень.

Дискутируя добрались и до финального испытания, суть которого заключалась в распознавании целого предложения. Все справлялись на «отлично», поочередно поднимая руки и отвечая. А вот картинки с изображением мяса, картофеля и фото французского актера Жерара Депардьё студентов запутали. Одни настаивали, что если есть картофель, значит, разгадка содержит фразу про Белоруссию, а вот известного актера никто из студентов не узнал, но: «где-то видел»... Как бы там ни было, известное блюдо «Мясо по-французски» никто не отгадал.

Жюри подвело итоги, и по подсчету голосов в лидерах оказалась команда «Малахит». Протяжное «Уууу» от девушек и довольное «Ура!» от юношей-победителей точку в споре не поставило. Покидая место проведения конкурса, первокурсники еще долго спорили, кто прав, а кто

виноват, а также кто сессию успешнее сдал, а значит, в технике разбирается больше.

Наши студенты не первые на пути к постижению правды – есть ли женская логика, в чем ее специфика. Что бы кто ни говорил, а уж если великие умы не постигли этой тайны вселенной, то нам, простым смертным, и вовсе ее не постичь. А что касается конкурса, то автор этой заметки считает, что парни действовали нечестно: сразу после вопроса поднимали руку, а только потом обдумывали ответ... Так неправильно.

**Р: S Кроме спорного вопроса: есть ли женская логика или нет, существует еще женская солидарность, впрочем, как и мужская. И еще. Ребята, учите русский язык, читайте книги, и тогда слова: сокрытое, потаенное, утаишь и т.д. – будут вам понятны.**

# Без бала, но с грантами

22 января в обновленном концертном зале районного центра культуры «Спутник» прошло традиционное праздничное мероприятие – вручение грантов главы района одаренным школьникам.

В ЭТОМ ГОДУ жюри оценивало учащихся 9-11 классов по представленным портфолио. Из-за ограничительных мер в зале нельзя разместить много гостей, но было, собственно, и самого бала, как и домашних заданий – самого зрелищного конкурсного момента, результаты которого порой были непредсказуемы. Несмотря на необычность первого общественного мероприятия этого года, остались неизменными красивейшие наряды старшеклассниц и их улыбки. Организаторы создали в зале праздничную атмосферу: здесь выступали соскучившиеся по зрителям артисты каратузской клубной системы, детской школы искусств, учреждения дополнительного образования «Радуга».

Предоставление грантов одаренным школьникам проходит в нашем районе вот уже 15 лет. За это время номинантами на премию стали около 1 000 старшеклассников. В 2020 году на суд жюри было представлено 59 портфолио в пяти номинациях: «Умники и умницы», «Наше наследие», «Юный гражданин», «Герои спорта», «Открытие года». Жюри подвело итоги, и в означенный день состоялось награждение победителей в каждой из номинаций. Все участники получили благодарственные письма, гранты лидерам конкурсного отбора вручил глава Каратузского района Константин Алексеевич Тюнин.

Итак, в номинации эрудитов лидировали Виктор Пальчевский, учащийся каратузской школы, и Елена Мартынова, ученица нижекужебарской СОШ. Самыми спортивными стали Артем Ступа из райцентра и Кирилл Охонин из Таят. Открытием 2020 года признаны каратузские школьники Полина Калинина и Илья Богданов. В номинации «Юный гражданин» победу одержали нижекужебарские старшеклассницы Мария Григорьева и Ирина Николаева. Для награждения в номинации «Наше наследие» на сцену пригласили Елизавету Даниленко, учащуюся верхнекужебарской школы, и Таисию Леденеву из Нижнего Кужебара.

Дальнейших успехов и побед нашим ребятам. Пусть это станет первой ступенькой в вашем блистательном будущем.

## «Юный гражданин»



Мария Григорьева

## «Открытие года»



Полина Калинина

## «Умницы и умники»



Елена Мартынова

Виктор Пальчевский

## «Наше наследие»



Елизавета Даниленко

Таисия Леденева

## «Герои спорта»



Кирилл Охонин

Артем Ступа

Материалы полосы подготовила Амалия АЛЕКСАНДРОВА

# Сюжет как способ профилактики

На самых оживленных улицах района сотрудники отдела государственной инспекции по безопасности дорожного движения МО МВД России «Курагинский» провели профилактические беседы с пешеходами.



В ХОДЕ беседы с гражданами автоинспекторы показали шокирующие видеозаписи с кадрами реальных дорожно-транспортных происшествий, жертвами которых стали пешеходы. Также полицейские напомнили жителям об их обязанностях как пешеходов, разъяснив необходимость пересекать проезжую часть строго в зоне пешеходного перехода. Односельчан предупредили и об ответственности, предусмотренной за нарушение этого требования.

Госавтоинспекторы уверены, что после просмотра видеоматериалов с мест происшествий, люди задумаются о том, что любое игнорирование правил может привести к трагическим последствиям.

## Под оком видеорекамеры

Взятка – это уголовно наказуемое деяние, как для ее получателя, так и для лица, склоняющего к совершению коррупционного правонарушения.

– В ЦЕЛЯХ предотвращения фактов склонения сотрудников Госавтоинспекции к коррупционным действиям, в салонах патрульных автомобилей ДПС установлены видеорекамеры, которые фиксируют движения и звук как снаружи, так и внутри машины, – рассказывает начальник ОГИБДД Евгений Коломагин. – Съемка разрешена, и в патрульных авто есть наклейки с предупреждающими надписями о том, что ведется видео- и аудиозапись. При оформлении протоколов по факту правонарушения все процедуры осуществляются дорожным полицейским в зоне действия видеорекамер. Любая попытка гражданина уйти от ответственности, предлагая инспектору ДПС взятку, фиксируется и в дальнейшем может служить основанием для возбуждения уголовного дела по статье 291 Уголовного Кодекса Российской Федерации «Дача взятки».

## Улов на 180 000

В Курагинском районе сотрудники полиции выявили факт незаконной добычи ценных видов водных биологических ресурсов.



– СОТРУДНИКИ госавтоинспекции межмуниципального отделения МВД России «Курагинский» для проверки документов остановили автомобиль УАЗ. Обнаружив в автомобиле выловленную рыбу, сотрудники установили, что 46-летний житель Курагино с применением сетей выловил около 100 штук рыбы ценных пород: хариус, ленок, щука, таймень и плотва. Изъяли 30 рыболовных сетей. Незаконно добытые водные биологические ресурсы были направлены на экспертизу. Сумма ущерба составила около 180 тысяч рублей.

В отношении подозреваемого возбуждено уголовное дело по признакам преступления, предусмотренного частью 1 статьи 256 Уголовного кодекса Российской Федерации «Незаконная добыча (вылов) водных биологических ресурсов», санкция которой предусматривает наказание в виде лишения свободы сроком до 2 лет.

В настоящий момент незадачливый браконьер находится под подпиской о невыезде.

## Мала доза, да срок велик

– 14 января на территории с.Каратузского госавтоинспекторы задержали подозреваемого в хранении синтетического наркотика жителя п. Курагино, – сообщает Дарья Краснова, инспектор ОГИБДД межмуниципального отдела МВД России «Курагинский».

СОТРУДНИКИ ДПС остановили автомобиль «ВАЗ-1111» под управлением 36-летнего гражданина. В ходе проверки документов, осмотра салона транспортного средства и личного досмотра у 38-летнего пассажира автомобиля в рюкзаке был обнаружен пакет и сверток с наркотическими веществами. В пакете по результатам исследования оказалась марихуана весом 385 граммов, а в свертке – гашиш весом более 13 граммов.

На следующий день полицейские задержали жителя села Каратузское, подозреваемого в хранении наркотических веществ.

В вечернее время на автодороге Каратуз-

ское-Старая Копь инспекторы ДПС остановили автомобиль «Хендай Солярис» под управлением 30-летнего водителя. В ходе проверки документов, осмотра салона транспортного средства и личного досмотра у 38-летнего пассажира автомобиля в рюкзаке был обнаружен пакет и сверток с наркотическими веществами. В пакете по результатам исследования оказалась марихуана весом 385 граммов, а в свертке – гашиш весом более 13 граммов.

Как пояснил задержанный, ранее судимый мужчина, запрещенные вещества он приобрел и хранил для личного употребления.

ПО ДАННЫМ фактам следователи каратузского отделения полиции №2 МО МВД России «Курагинский» возбудили уголовные дела по ч.1 ст.228 УК РФ «Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов», санкция которой предусматривает наказание в виде лишения свободы сроком до 3 лет в первом случае и до 10 – во втором. В отношении подозреваемых избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде.

## Под гипнозом сказочного богатства

Мошенничество с такими суммами у нас еще не было. Весь прошлый год мы систематически размещали материалы о том, что участились случаи отъема у граждан их денежных средств в онлайн режиме. Полицейские в каждом из них предупреждали: осторожно, будьте бдительны и т.д. Повторяли не раз – эти деньги не вернутся, виновных не найти! Во первых, из-за того, что мошенники действуют на больших расстояниях – находятся в других регионах, во вторых, их гаджеты одноразовые и уничтожаются немедленно после совершения «аферы»! И вот опять...

НАЧАЛЬНИК следственного отдела МО МВД России «Курагинский» Е.В. Красножен рассказал, что возбуждено очередное уголовное дело по факту мошенничества.

Как выяснили полицейские, 60-летняя жительница поселка Курагино приобрела через интернет медицинский препарат. Вскоре ей позвонил незнакомый мужчина, который в ходе беседы представился следователем следственного комитета города Москвы и пояснил, что женщина приобрела несертифицированный товар, и теперь ей полагается возмещение материального ущерба в виде компенсации до 6 миллионов рублей. Аферист предложил оказать помощь в ее получении. Однако перед этим «правоохранитель» отметил, что нужно перечислить небольшой взнос на указанный счет, что потерпевшая и сделала.

Спустя некоторое время потерпевшей позвонил незнакомец, представившийся адвокатом, который, якобы, представлял ее интересы по данному делу в московском арби-

**В общей сложности, оказавшись под влиянием мошенников, пострадавшая перевела на счет аферистов более 430 тысяч рублей.**

тражном суде. Он сообщил, что выиграл судебный процесс. После «адвоката» поступил звонок от «сотрудницы банка» с требованием как можно быстрее предоставить номер лицевого банковского счета для перевода компенсации. Убедив гражданку в том, что на этот счет нельзя перечислить крупную сумму денег, так как он оформлен на физическое лицо, мошенница настояла на открытии нового.

В дальнейшем аферисты сообщили, что счет, на котором находились денежные средства для перечисления жительнице в качестве компенсации, арестован, и для того чтобы получить с арестованного счета компенсацию, ей необходимо заплатить 270 тысяч рублей, что потерпевшая и сде-



лала. Однако последовал еще один звонок. Лжесотрудница банка предложила оплатить инкассаторскую доставку для получения заветной суммы. Женщина снова перевела злоумышленникам деньги.

**Граждане, не верьте незнакомым людям и лжесотрудникам банков, настоящие не звонят. Помните, ваша безопасность зависит только от вас! Такие дела практически не раскрываются.**



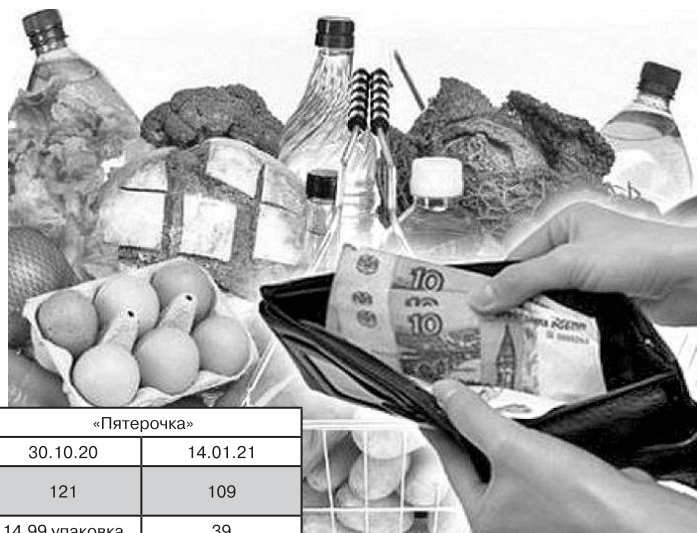
# Хорошо, что есть альтернатива

Новый год, принесший нам всем надежду на то, что он будет лучше предыдущего, наступил. Пора поговорить о насущном. Например, об указании нашего президента остановить рост цен на продукты первой необходимости. Ведь кушать хочется всем. И желательно разнообразно и полезно. Но почему сегодня продуктовая корзинка для народа, мы проверили по окончании новогодних праздников. Потому как в дни, предшествующие всероссийским каникулам, цены становятся запредельными. Все январские поводы иссякли, и мы отправились по магазинам. Посетили популярные – «Бриз», «Центральный» и «Пятерочку».

СРАВНИВАТЬ в редакции есть с чем, взяв на себя общественную нагрузку по продуктовому мониторингу однажды, сохраняем все данные. Итак, сравниваем стоимость продуктов на 30 октября 2020 года и 14 января 2021. Подорожало или нет?

Еще раз обращаем внимание читателей, что цены на товары указаны на 14 января текущего года. Они могут меняться.

Мы старались выбирать те марки продуктов, которые равнозначны во всех трех магазинах. Поэтому не всегда указана минимальная стоимость в категориях товаров. В случае отсутствия определенного – искали максимально равноценные, согласитесь, сложно сравнить стоимость просто свежемороженого минтая и его филе, цифра будет слишком разной. А вот сравнить филе минтая и горбуши вполне, на наш взгляд, допустимо.



Наименование товара	«Бриз»		«Центральный»		«Пятерочка»	
	30.10.20 (руб)	14.01.21	30.10.20	14.01.21	30.10.20	14.01.21
Раст. масло «Золотая семечка»	109,5	122	113,5	121	121	109
Макаронные изделия	33,5 (за килограмм разновес)	51 (Макфа, упаковка 450 гр.)	33 (за килограмм разновес)	51 (Макфа, упаковка 450 гр.)	14,99 упаковка 400 гр. красная цена	39 (Макфа, упаковка 450 гр.)
Рис Краснодарский (800 г пачка)	58 (Велигория)	92 (Гудвилл)	51 (Велигория)	91 (Гудвилл)	51,99	72
Крупа гречневая (800 г пачка)	58 (Велигория)	82 (Гудвилл)	57 (Велигория)	81 (Гудвилл)	53,99	68,99
Хлеб Минусинск, белый нарезка (400 г)	25	27,5	24	28	28,9	28,9
Тушка бройлер 1 кг	155	160	150	-	139	139
Чай Tess Pleasur, 25 пакетиков	71,5	58,5	62	62	94,99	59
Молоко, 950 мл	71,5 (Простоквашино)	69,90 (Домик в деревне 3,2, 950 мл.)	71,5 (Простоквашино)	64,2 (Домик в деревне 3,2, 950 мл)	67,99 (Простоквашино)	59,99 (Домик в деревне 3,2, 950 мл)
Минтай, без головы св/мор	124,5	филе 221	120	филе 274	филе минтая 199,99	Филе горбуши 149,99 руб за 500 граммов
Сыр голландский, 1 кг БЗМЖ	590	456	586,5	586	633,66	584
Сайра с маслом консервированная	84	99	81,5	по акции 101,5	82,99	154
Говядина туш. 338 г. (Мавр)	124	124	118	119,5	144,99 (Алтай, ГОСТ)	119 (Алтай, ГОСТ)
Яйцо отборное	62,5	73 (1 категория)	61,5	75 (1 категория)	65,99	73 (1 категория)
Соль «Экстра» йодированная	16,5	16,5	17	17	13,19	11,5
Сахар, 5 кг	275	263	283	265	49,49 за 1 кг	45,99 за 1 кг
Мука Алейка, в/с 1 кг	-	34	28,8	33,5	44,99	43
Туалетная бумага	11,5	11,5	11,5	11,5	8,99	7,90
Моющее средство (450 мл)	37,5 (Сорти)	38 (Сорти)	36,5	39,5 (Сорти)	59,99 (Сорти)	28,49 (Сорти)
Порошок стиральный «Миф», 400 г Автомат/ручная	57/50	57/57	50/44	52/46	55,49/44,99	-/44,99

ба – дорога теперь булка. Благо, есть альтернатива – «Бриз» и «Центральный» реализуют хлеб собственного производства. Стоимость булки каратузских пекарен от 14 рублей и выше, в зависимости от сорта. Особо отметим высокое качество местного хлеба, да и ассортимент изделий расширяется. Новинки радуют. Цены очень даже приемлемые, особенно по сравнению с городскими производителями.

Крупы и макароны на разное дешевле. В связи с тем, что в одной из торговых точек нет бакалеи на разное, выбрали единый вариант – пакетированные товары. Кстати, на прилавках магазинов появились упаковки круп новой торговой марки «Семейные закрома», цена чуть ниже привычных уже всем «Велигории» и «Гудвилла».

Дешевле стал сахар, возможно, пока не сезон на данный товар. Будем надеяться, что цены на него и на растительное масло не подрастут, их, вроде, «заморозили» «сверху». Огорчили фрукты. Самые любимые яблочки, что еще в последние дни года стоили порядка 80 рублей и были самыми дешевыми, «добавили» в цене почти треть стоимости.

За фруктами лучше сходить в специализированную лавку или в «Пятерочку». Экономика того будет стоить. Кстати, этот магазин не для любителей «затариться» по-полной в этом случае стоит прогуляться с тележкой вдоль стеллажей привычных магазинов.

К слову, местные супермаркеты обратили внимание на политику «Пятерочки», которая постоянно устраивает акции, что дает возможность приобретать качественный товар по сходной цене. Теперь в наших больших магазинах увеличилось количество полок с товарами со скидкой, появились и красные ценники.

Прожиточный минимум в стране становится выше. Жаль, цены растут параллельно. Но все же не критично. В селе, имея во дворе погребок с овощами да соленьями, жить можно. Богатыми едва ли станем, но сытыми, надеюсь, будем. По крайней мере дефицита ни на одну категорию товара не обнаружено. Есть все! И даже имбирь... Ну очень дорогой – полтысячи за kilo. Но ведь есть.

**P.S. Пока верстался номер, цены изменились. К слову, яйца стали дешевле. Приятная мелочь.**

Подготовила  
Елена ФИЛАТОВА

**ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ МОНИТОРИНГ ЦЕН по КРАСНОЯРСКОМУ КРАЮ**

**наиболее подешевели**

средняя цена на 18 января 2021 года

**72,69 руб./10 шт.** яйца куриные **-2,72%** **-2,03 руб.**

**355,23 руб./кг** шоколадные конфеты **-2,65%** **-9,68 руб.**

**129,51 руб./кг** яблоки **-1,51%** **-1,99 руб.**

**наиболее подорожали**

изменения за неделю

**+6,31%** **218,61 руб./кг** свежие помидоры **+12,97 руб.**

**+2,01%** **85,43 руб./кг** макароны **+1,68 руб.**

**+1,85%** **29,25 руб./кг** репчатый лук **+0,53 руб.**

**КРАСНОЯРСКСТАТ**

Ознакомились дополнительно с категорией детского питания. Сравнить несколько затруднительно – очень много производителей, ориентироваться здесь можно только на предпочтения покупателей. И все же разница есть. К примеру, детская смесь «Нестожен1» (600 граммов) в «Бризе» стоит 531,5 руб., в «Пятерочке» – чуть дешевле – 514,99, минимальная стоимость пюре овощного и фруктового там же была 22,9 за 50-граммовую баночку, максимальная цена – 32 рубля, в зависимости от производителя и состава. Пюре-ассорти (овощное и фруктовое) в «Бризе» – 55,5 руб. Мясное пюре в «Пятерочке» от 52 (Тема) до 109 (Гербер). В «Бризе» мясное пюре от 85,5 рублей.

Подорожали крупы, мука, яйца и хлеб. Несколько удивил ценник привозного хле-

## Приятного аппетита

## САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ, СЫРА И ЯИЦ

Вам потребуется: морковь – 1 шт., яйца отварные – 2 шт., сыр твердый – 50 г, чеснок – 2 зубчика, сметана – 1 ст. ложка, майонез – 1 ст. ложка, зелень петрушки, перец черный молотый, соль – по вкусу.

СЫРЮ морковь, отваренные яйца и сыр натереть на крупной терке. Добавить нарезанную зелень петрушки, измельченный чеснок, майонез и сметану, посолить, поперчить и перемешать. Салат готов.

## РЫБНЫЙ ЗАЛИВНОЙ ПИРОГ

Вам потребуется: рыбные консервы – 500 г, картофель – 300 г, лук репчатый – 30 г, сметана – 230 г, майонез – 140 г, куриные яйца – 2 шт., мука пшеничная – 150 г, сода – 0,5 ч.л., соль, перец черный молотый – по вкусу, растительное масло – 1 ст.л.

ЯЙЦА взбить венчиком, добавить сметану, майонез, пшеничную муку, соду, соль и перемешать. В миске перемешать рыбные консервы без жидкости и мелко нарезанный лук. Дно формы для выпечки застелить кулинарной бумагой, смазать растительным маслом. Вылить половину теста в форму и выложить на него нарезанными тонкими ломтиками сырой картофель, на него равномерно – подготовленную рыбу. На рыбу выложить слоем тонкие ломтики сырого картофеля, посолить и поперчить по вкусу. Залить оставшимся тестом. Выпекать пирог в духовке, разогретой до 180°C, 35 минут.

## ПЫШНЫЕ ЯПОНСКИЕ ОЛАДЬИ

Вам потребуется: молоко – 2 ст.л., яйцо – 2 шт., ванилин – 1/4 ч.л., мука пшеничная – 35 г, разрыхлитель – 0,5 ч.л., сахарная пудра – 25 г, лимонный сок – 0,5 ч.л., растительное масло – 1 ч.л.

ОТДЕЛИТЬ желтки от белков и смешать желтки с молоком. Добавить муку и разрыхлитель, замесить однородное тесто. В белки добавить лимонный сок и взбить до устойчивых пиков, постепенно добавляя сахарную пудру. Взять 1/3 взбитых белков и добавить в тесто. Добавить оставшиеся белки в тесто и аккуратно перемешать до однородной массы. Разогреть сковороду на слабом огне и смазать растительным маслом. Выложить оладьи на сковороду столовой ложкой и жарить 1 минуту на слабом огне с накрытой крышкой. Убрать крышку и добавить на каждую еще по 1 ст.л. теста, жарить еще 2,5 минуты на слабом огне. Аккуратно перевернуть оладьи и накрыть крышкой, выпекать до готовности.

## Секреты красоты

## Крупный, сочный, вкусный фрукт

Грейпфрут – это тропический фрукт, который представляет собой гибрид помело и апельсина. Он является хорошим источником витамина С, ряда антиоксидантов и других ценных веществ. По данным ученых, грейпфрут может принести ощутимую пользу нашему организму. Он способен снизить артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови, а также предотвратить развитие мочекаменной болезни. Кроме того, цитрус способствует снижению массы тела, а также широко используется в косметологии. И еще один немаловажный факт – цена. В магазинах нашего района стоимость этого цитруса от 90 рублей.

## СОДЕРЖАНИЕ ЦЕННЫХ ВЕЩЕСТВ

ГРЕЙПФРУТ отличается низкой калорийностью (около 22 калорий на 100 граммов продукта), но высокой питательной ценностью – содержит свыше 15 жизненно необходимых витаминов и минералов. Фрукт среднего размера содержит следующие вещества: углеводы – 13 граммов; белки – около 1 грамма; пищевые волокна – 2 грамма; витамин С – 64% от суточной потребности; витамин А – 28% от суточной потребности; тиамин – 4% от суточной потребности; фолиевая кислота – 4% от суточной потребности; магний – 3% от суточной потребности; калий – 5% от суточной потребности. Также грейпфрут содержит множество антиоксидантных растительных соединений, которые нужны для слаженной работы всего организма.

## БЕЗОПАСНОСТЬ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Несмотря на всю пользу, в отдельных случаях грейпфрут может причинить значительный вред организму человека.

К основным противопоказаниям относят:

- прием отдельных лекарственных препаратов;
  - кариес. Грейпфрут, как и любой другой цитрус, способен разрушать зубную эмаль и усугублять течение кариозного процесса;
  - воспалительные заболевания ротовой полости и кишечника. К ним относятся: стоматит, гастрит, дуоденит, энтерит, колит.
- С особой осторожностью следует употреблять грейпфрут во время беременности.

## УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА

РЕГУЛЯРНОЕ употребление грейпфрута полезно для иммунной системы. Главную роль выполняет витамин С – он обладает антиоксидантными свойствами и защищает клетки организма от различных повреждений, вызываемых бактериями и вирусными агентами.

Доказано, что аскорбиновая кислота способна уменьшить риск развития инфекционно-воспалительных заболеваний.

## ГРЕЙПФРУТ ПОМОЖЕТ ПОХУДЕТЬ

ДАННЫЙ вид цитрусовых часто включается в различные диеты, разработанные с целью поддержания или снижения массы тела. Положительные эффекты реализуются за счет следующих механизмов:



- угнетение аппетита;
- низкая энергетическая ценность. Систематическое употребление низкокалорийной пищи – одна из стратегий снижения веса;
- антиоксидантный эффект. Благодаря высокому содержанию витамина С, данный фрукт нормализует обмен веществ. Ученые выявили, что регулярное употребление грейпфрута позволяет похудеть в среднем на 1,6 кг за 3 месяца.

## УЛУЧШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ

СПЕЦИАЛИСТЫ из США доказали, что регулярное употребление грейпфрута способствует снижению общего холестерина. Подобная особенность предотвращает формирование атеросклеротических бляшек на стенках артерий и развитие таких заболеваний, как ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда.

Фрукт способен снижать систо-

## ЧТО В НЕЙ ДОЛЖНО БЫТЬ

1 ЯНВАРЯ 2021 года Минздрав скорректировал содержание набора первой помощи. С учетом пандемии в список добавились одноразовые маски, но одновременно убрали бактерицидные пластыри, а стерильные бинты заменили большим количеством обычных. Главное, что нужно знать водителю – в 2021-м не требуется первым делом бежать за новой аптечкой. Уже имеющаяся остается законной, пока не истек срок годности лекарств.

## ЧТО БУДЕТ ПРИ ЕЕ ОТСУТСТВИИ

ТРЕБОВАНИЕ о наличии в автомобиле медицинской аптечки прописано в правилах дорожного движения – ездить без нее нельзя. Нарушение этого правила полагает под действие статьи 12.5.1 КоАП РФ и карается штрафом в 500 рублей (или 250 рублей,

## Автомобилист

## Аптечка в дорогу

Уверены: одни считают аптечку в автомобиле источником дополнительных проблем при общении с инспекторами ГИБДД. Другие – пережитком прошлого, когда водители на дороге могли рассчитывать только на себя и свои, совсем скудные, знания об оказании медицинской помощи. А те, кто действительно серьезно относится к наличию аптечки в своем автомобиле, кажется, остались в меньшинстве. Давайте разберемся, почему она все-таки нужна и что должно быть в аптечке автомобиля.

## ЗАЧЕМ НУЖНА АПТЕЧКА

СОДЕРЖИМОЕ медицинской аптечки пригодится в случае оказания помощи пострадавшему в ДТП. В этом ее изначальное и главное предназначение. В серьезной аварии человек рискует получить перелом, кровоточащие раны, сотрясение мозга. И если с вправкой костей можно подождать до приезда «скорой», то от того, насколько быстро удастся остановить кровотечение, часто зависит жизнь потерпевшего. Но чаще про автомобильную аптечку вспоминают при менее драматичных обстоятельствах. Пассажиры в пути почувствовали себя плохо, водитель, ремонтируя машину в гараже, рассадил руку неловким движением или просто порезался. Коробочка с красным крестом, лежащая в салоне или в багажнике, в таких случаях оказывается, как нельзя кстати.

## ЕЕ СОСТАВ В 2021 ГОДУ:

1. Жгут кровоостанавливающий – 1 шт.
2. Бинт марлевый медицинский стерильный, 5 м x 10 см, – 4 шт.
3. Бинт марлевый медицинский стерильный, 7 м x 14 см, – 3 шт.
4. Салфетки марлевые медицинские стерильные, не менее 6 x 14 см №10, – 2 упаковки.
5. Лейкопластырь рулонный, не менее 2 см x 500 см, – 1 шт.
6. Устройство для проведения искусственного дыхания «Рот-Устройство-Рот» – 1 шт.
7. Ножницы – 1 шт.
8. Перчатки медицинские нестерильные – 2 пары.
9. Маски одноразовые – 2 шт.
10. Инструкция по оказанию первой помощи с применением автомобильной аптечки.

если заплатить его в течение 20 дней).

Причем это наказание предусмотрено как за отсутствие аптечки, так и за отсутствие ее отдельных компонентов. Но на практике подобные санкции сотрудники ГИБДД сегодня применяют редко. Что, впрочем, не отменяет необходимости соблюдения всех ПДД и пункта про аптечку в частности. Кроме того, укомплектованную аптечку необходимо предъявить при прохождении технического осмотра автомобиля.

## ПРОФИЛАКТИКА МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

САМЫЙ распространенный тип конкрементов в просвете мочевыводящих путей – это оксалаты кальция. Лимонная кислота, содержащаяся в мякоти грейпфрута, связывается с кальцием и выводит его из организма, предотвращая образование камней.

## НАСЫЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ВОДОЙ

ГРЕЙПФРУТ на 88% состоит из воды. Его употребление позволяет насыщать организм дополнительной жидкостью, что особенно важно в период активных физических нагрузок или при нахождении в жарких климатических условиях.

## ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА

ЦИТРУС содержит большой объем флавоноидов – веществ, способных снизить вероятность развития ишемического или геморрагического инсульта. Зарубежные исследования выявили, что риск манифестации инсульта при регулярном употреблении грейпфрута на 19% ниже.

## ПРОТИВОРАКОВОЕ ДЕЙСТВИЕ

ДОКАЗАНО, грейпфрут снижает у мужчин риск развития рака предстательной железы. Также отмечается эффективность в целях профилактики злокачественного перерождения эпителиальных клеток толстого кишечника и кожи. Фрукт защищает кожные покровы от опасного солнечного ультрафиолетового излучения и предотвращает появление меланомы. Цитрус способствует профилактике некоторых видов злокачественных опухолей.

## ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА II ТИПА

ЗАРУБЕЖНЫЕ исследования продемонстрировали, что фрукт способен повышать чувствительность клеток периферических тканей (мышечной и жировой) к инсулину, это приводит к уменьшению концентрации глюкозы в крови и ускорению ее утилизации клетками.

## АНТИОКСИДАНТНЫЙ ЭФФЕКТ

ЭТО кладь самых ценных антиоксидантных веществ. Они угнетают свободнорадикальные механизмы, замедляют апоптоз клеток – процесс естественной запрограммированной гибели.