

ДЕНЬ СВЯТОЙ ТАТЬЯНЫ

СТУДЕНЧЕСКОЕ БРАТСТВО



Профессиональный праздник российского студенчества, приходящийся на день его святой покровительницы – мученицы Татьяны, сегодня отмечают во всех уголках нашей страны. В Колпашеве поздравления принимают студенты всех учебных заведений, в числе которых и Колпашевский социально-промышленный колледж.

По традиции, в честь Татьяниного дня здесь был устроен большой праздник, который в этом году стал совершенно особенным. Ведь он впервые проходит в новом образовательном учреждении. Весь день работает радиоточка, из динамиков несется музыка, звучат рассказы из истории праздника и поздравления в адрес виновников торжества.

Но есть в колледже люди, для которых 25 января – двойной праздник: в этот день они отмечают свои именины. Всего в КСПК Тань одиннадцать: три педагога и восемь студенток, сразу шесть из которых учатся в группе 43, получая профессию повара-кондитера! Ретунских, Белик, Лапина, Рубанова, Фомина, Ковалева – все Татьяны хороши, занимают активную жизненную позицию и, наверняка, станут настоящими мастерами своего дела. Во всяком случае, именно этого им желают все педагоги, а еще – достойно реализовать себя в жизни и только с теплотой вспоминать яркую пору студенчества.

Е. ФАТЕЕВА.

Женское имя Татьяна происходит от латинского Татиус, имени сабинского царя. По другой же версии, Татьяна – древнегреческого происхождения: устроительница, учредительница.

Таня с детства отличается эмоциональностью и одновременно умением постоять за себя. В кругу сверстниц – почти всегда лидер. У Татьяны острый аналитический ум. Она гордая, может быть мстительной, очень редко следует чужим советам, как бы полезны они ни были. Прекрасный организатор, администратор, общественный деятель. Татьяна – натура решительная, самолюбивая, все эти качества приносят ей успех в карьере.

Дорогие друзья!

Примите искренние поздравления с одним из самых ярких праздников – Днем российского студенчества, с Татьяниным днем!

Этот праздник является общим для жителей нашего района – для всех бывших и нынешних студентов. Студенчество – это время творческих амбиций, поисков и открытий, любви и дружбы, смелых планов и творческих начинаний.

Мы возлагаем на молодежь большие надежды. Именно вы являетесь движущей силой в процессе выхода России на инновационный путь развития, вы будете решать стратегические задачи, управлять предприятиями, развивать отечественную науку и культуру.

Уважаемые жители Колпашевского городского поселения!

Примите самые искренние поздравления с Днем Татьяны – замечательным праздником студентов и молодежи!

Студенческие годы – это самый интересный, веселый и в то же время очень ответственный этап в жизни каждого человека. В это время закладываются основы будущих профессиональных и жизненных успехов. Одним из приоритетов молодого человека сегодня является получение фундаменталь-

ных знаний, овладение основами выбранной профессии.

Желаем всем нашим студентам крепкого здоровья, личного счастья, веры в себя и в свое будущее, радости творчества и успехов в учебе!

А. ЧЕРНИКОВ, глава Колпашевского городского поселения.
А. РЫБАЛОВ, председатель Совета Колпашевского городского поселения.

— ЧТО БЫЛО — ТО БЫЛО... —

25 января 1844 г. родилась Екатерина Константиновна Брешко-Брешковская («бабушка русской революции»), одна из создателей и лидеров партии эсеров.
26 января 1924 г. приказом начальника Московского гарнизона учрежден Пост №1 Почетного караула у Мавзолея В. И. Ленина.
26 января 1934 г. в Москве открылся XVII съезд ВКП(б), известный как «съезд расстрелянных», т. к. более половины его делегатов было репрессировано в годы Большого террора.

ОБСТАНОВКА НА РЕКЕ

ТОННАЖ УВЕЛИЧЕН

Очередное увеличение тоннажа на ледовой дороге через Обь произошло на днях. Теперь максимальный разрешенный вес автомобилей, допущенных к проезду по переправе, составляет семь тонн – такое решение было принято специалистами после проведения необходимых замеров толщины льда.

Напомним, что предыдущая смена знака – с двух на четыре тонны – пришлось на 13 января. А 20 января сотрудники ДРСУ приступили к намораживанию третьей, грузовой полосы.

Е. СЕЛИВАНОВА.

ИТОГИ ГОДА

О НАСТЯХ, ТИМУРАХ И ИЗУМРУДНЫХ СВАДЬБАХ

В 2013 году на территории Томской области зарегистрировано 14 809 актов о рождении, 488 из них пришлось на Колпашевский район.

При этом колпашевские родители чаще всего выбирают для своих новорожденных малышей имена Артем, Александр, Дмитрий и Анастасия – такая же тенденция и в целом по области. В нашем районе в 2013 году мальчиков также часто называли Илья, а девочек – Ксения, Валерия, Вероника. Среди редких имен – Юрий, Тимур, Святослав, Самир, Эмилия, Христина, Таисья, Серафима.

Увы, смертность пока превышает рождаемость: за двенадцать месяцев минувшего года в Колпашевском отделе ЗАГС было выдано 553 свидетельства о

смерти. А в целом по области – тенденция положительная, число рождений превышает количество смертей на две с лишним тысячи.

Связать себя узами брака в минувшем году решили 230 пар. А вот для 241 четы 2013 год стал последним в супружеском стаже – им выданы свидетельства о разводе. К счастью, есть у нас в районе такие семьи, которые можно ставить в пример, отметившие солидные юбилеи совместной жизни. Некоторые супруги решаются обновить свои клятвы и, спустя несколько десятилетий, вновь прийти в ЗАГС. В минувшем году большой праздник устраивался трижды: здесь отмечались рубиновая, золотая и даже изумрудная свадьбы!

Е. АЛЕШИНА.

БАСКЕТБОЛ

НА «РОЖДЕСТВЕНСКИХ ВСТРЕЧАХ»



В дни новогодних каникул, с 4 по 6 января, колпашевские баскетболистки, воспитанницы ДЮСШ им. О. Рахматулиной, принимали участие в Открытом турнире по баскетболу среди девочек 2002–2003 г. р. За нашу команду выступали Настя Уразова, Соня Волкова (СОШ №5), Даша Старикова, Алина Боровенская, Наташа Верховых (СОШ №7), Наташа Студенкова, Ксюша Бондаренко (ТСОШ), Люба Сушкова и Лиза Лобынцева (ТНОШ).

В результате упорных встреч спортсменки заняли четвертое место. Девочки обыграли команды

Северска и Томского района, однако уступили 8 очков команде Новосибирска, 10 – сборной Алтайского края (из городов Барнаула и Рубцовска).

Несмотря на то, что эти «Рождественские встречи» не принесли юным колпашевским баскетболисткам призового места, прошедшими соревнованиями тренер Л. Пелющенко и команда остались довольны. Впереди немало других турниров, к которым команда будет готовиться с новыми силами и упорством.

Л. ВЛАДИМИРОВА.

ЗНАЙ НАШИХ!

УДАЧНАЯ «ПЕТРОВСКАЯ ЛАДЬЯ»

Юлии Кудряковой и Марии Кайгородовой январь 2014 года запомнится, наверное, на всю жизнь. Редким представителям российской провинции выпадает такой шанс – принять участие в знаменитом на весь мир шахматном турнире! А девочкам повезло. Накануне Нового года в Детско-юношеский центр Колпашева пришло специальное приглашение: организаторы общероссийского шахматного фестиваля «Петровская ладья» писали, что были бы рады видеть в составе сборной Томской области на этом значимом мероприятии будущих колпашевских гроссмейстеров из клуба «Белая ладья» и их руководителя О. С. Дорофееву.

89-я «Петровская ладья» стартовала 4 января в Доме детского творчества Петродворцового района Санкт-Петербурга.

– В рамках фестиваля прово-



Юлия Кудрякова, Ольга Сергеевна Дорофеева, Мария Кайгородова: «Минувший год для нас был насыщенным, и наступивший обещает быть не менее ярким, ведь он начался с фестиваля «Петровская ладья».

дидись турниры С1-С5, блиц-турниры по Правилам вида спорта «Шахматы» РФ, действующим с 21 ноября 2011 года. Очень интересной была сессия Школы многократного чемпиона мира Анатолия Карпова, – рассказывает руководитель клуба «Белая ладья» Детско-юношеского центра О. С. Дорофеева. – Турниры С1-С5 проводились по швейцарской системе в 7 туров, с контролем времени в турнирах С по 1 часу плюс 30 секунд. Мероприятия, проводимые в школе А. Е. Карпова, – это яркие, запоминающиеся встречи со знаменитыми чемпионами. Нам повезло пообщаться с призером Кубка России-2013 по шахматам Владимиром Федосеевым, принять участие в мастер-классах и сеансах одновременной игры с вице-чемпионом Европы, международным гроссмейстером

Евгением Алексеевым, прослушать лекции международных гроссмейстеров Валерия Сергеевича Попова и Дениса Сергеевича Евсеева, провести анализ сыгранных партий в турнирах с международным гроссмейстером Татьяной Александровной Молчановой.

Воспитанницы клуба «Белая ладья» принимали участие в турнире С2, где соревновались порядка двадцати второразрядниц со всей России. Обе выступили очень хорошо. Маша заняла пятое место, а Юлия стала первой. В общем зачете Юлия Кудрякова заняла второе место. Ей был присвоен первый разряд по шахматам.

Впереди у юных шахматистов новые свершения и победы, путь к которым начинается с занятий в клубе «Белая ладья»!

Е. СЕЛИВАНОВА.

ДЕЛА ВETERANОВ

РАВНЕНИЕ – НА ЮБИЛЕИ

Первое в наступившем году расширенное заседание районного совета ветеранов состоялось 22 января. В его работе приняли участие заместитель главы района по социальным вопросам А. В. Шукин, депутат районной Думы М. В. Сазыкин, председатели большинства первичных ветеранских организаций.

Открывая встречу, председатель райсовета ветеранов Г. М. Сараев сообщил о последних новостях. К таковым относится, в первую очередь, создание на Матянге объединенной ветеранской организации этого микрорайона. Ее возглавила Т. П. Деринг. Сменился руководитель первички в Доме ветеранов, новым председателем там избран Б. И. Волков.

Основным вопросом повестки заседания значилось выступление председателя объединенной организации ветеранов педагогического труда Г. М. Червинской. Это активное и инициативное сообщество объединяет более 300 ветеранов школ, детских садов и учреждений дополнительного образования. Среди их наработок, с которых другие первички могли бы брать пример, – обобщенные материалы по истории каждого образовательного учреждения Колпашевского района, об отличниках про-

свещения и заслуженных учителей, летопись педагогических династий.

Активом организации педагогов подготовлен план работы на 2014–2015 годы. «Главное – донести до молодежи то, что на-



тельная комиссия: внесла в общий план проведение спартакиады ветеранов педагогического труда.

Педагоги обратились к своим коллегам по районному совету ветеранов с предложениями: рассказать о замечательных земляках, ровесниках города, области, Победы в Великой Отечественной войне, на страницах СМИ; собрать воспоминания об ушедших в небытие деревнях Колпашевского района. Память о них должна жить.

Проанализировав итоги конкурсов минувшего года, Г. М. Сараев отметил, что в 2014-м все ветеранские соревнования районного и областного уровней пройдут под знаком грядущих юбилеев. Напомним, что в наступившем году отмечается 200-летие Томской губернии, 70-летие Томской области и 410-летие города Томска. Кстати, к традиционным конкурсам, которые организуют районная администрация, областная Совет ветеранов и депутат Законодательной думы Томской области А. Б. Куприянец, нынче добавился еще один – «Душа Сибири». Его инициаторами выступили редакция газеты «Советский Север» и районный со-

вет ветеранов. Основной задачей конкурса является выявление талантливых произведений в различных литературно-публицистических жанрах, посвященных теме малой родины и ее замечательных людей. (Подробнее о конкурсе можно прочитать на стр. 4).

Не осталась в стороне спортивно-оздорови-

тальная комиссия: внесла в общий план проведение спартакиады ветеранов педагогического труда. Педагоги обратились к своим коллегам по районному совету ветеранов с предложениями: рассказать о замечательных земляках, ровесниках города, области, Победы в Великой Отечественной войне, на страницах СМИ; собрать воспоминания об ушедших в небытие деревнях Колпашевского района. Память о них должна жить. Проанализировав итоги конкурсов минувшего года, Г. М. Сараев отметил, что в 2014-м все ветеранские соревнования районного и областного уровней пройдут под знаком грядущих юбилеев. Напомним, что в наступившем году отмечается 200-летие Томской губернии, 70-летие Томской области и 410-летие города Томска. Кстати, к традиционным конкурсам, которые организуют районная администрация, областная Совет ветеранов и депутат Законодательной думы Томской области А. Б. Куприянец, нынче добавился еще один – «Душа Сибири». Его инициаторами выступили редакция газеты «Советский Север» и районный со-



тальной комиссии: внесла в общий план проведение спартакиады ветеранов педагогического труда. Педагоги обратились к своим коллегам по районному совету ветеранов с предложениями: рассказать о замечательных земляках, ровесниках города, области, Победы в Великой Отечественной войне, на страницах СМИ; собрать воспоминания об ушедших в небытие деревнях Колпашевского района. Память о них должна жить. Проанализировав итоги конкурсов минувшего года, Г. М. Сараев отметил, что в 2014-м все ветеранские соревнования районного и областного уровней пройдут под знаком грядущих юбилеев. Напомним, что в наступившем году отмечается 200-летие Томской губернии, 70-летие Томской области и 410-летие города Томска. Кстати, к традиционным конкурсам, которые организуют районная администрация, областная Совет ветеранов и депутат Законодательной думы Томской области А. Б. Куприянец, нынче добавился еще один – «Душа Сибири». Его инициаторами выступили редакция газеты «Советский Север» и районный со-

тальной комиссии: внесла в общий план проведение спартакиады ветеранов педагогического труда. Педагоги обратились к своим коллегам по районному совету ветеранов с предложениями: рассказать о замечательных земляках, ровесниках города, области, Победы в Великой Отечественной войне, на страницах СМИ; собрать воспоминания об ушедших в небытие деревнях Колпашевского района. Память о них должна жить. Проанализировав итоги конкурсов минувшего года, Г. М. Сараев отметил, что в 2014-м все ветеранские соревнования районного и областного уровней пройдут под знаком грядущих юбилеев. Напомним, что в наступившем году отмечается 200-летие Томской губернии, 70-летие Томской области и 410-летие города Томска. Кстати, к традиционным конкурсам, которые организуют районная администрация, областная Совет ветеранов и депутат Законодательной думы Томской области А. Б. Куприянец, нынче добавился еще один – «Душа Сибири». Его инициаторами выступили редакция газеты «Советский Север» и районный со-

Н. СТЕПАНОВИЧ.

СФЕРА ОБРАЗОВАНИЯ

НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ

НАХОДЯТСЯ ИСТОКИ СПОСОБНОСТЕЙ И ДАРОВАНИЙ ДЕТЕЙ

Значение сенсорного развития в младшем дошкольном возрасте трудно переоценить. Именно этот возраст наиболее благоприятен для совершенствования деятельности органов чувств и накопления представлений об окружающем мире. Без целенаправленного воспитания усвоение происходит стихийно, и оно нередко оказывается поверхностным, неполноценным. Именно поэтому необходима организация систематической работы педагога с детьми по развитию и обогащению чувственного опыта ребенка, который будет способствовать формированию его представлений о свойствах и качествах предметов. Данные направления реализуются педагогами групп дошкольного образования СОШ №2 в ходе сенсорного воспитания детей.

Ребенок постоянно изучает, постигает окружающий мир. Основной метод накопления информации – прикосновения. Ребенку необходимо все трогать, хватать, гладить и даже пробовать на вкус! С помощью зрения он изучает окружающую действительность, контролирует свои движения, благодаря чему они становятся более совершенными и

точными. Глаз как бы «обучает» руку.

Доказано, что речь ребенка и его сенсорный («трогательный») опыт взаимосвязаны. Речь развивается в связи с обозначением предметов и действий с ними.

Начинать работу по развитию мелкой моторики нужно с самого раннего возраста. Уже грудному малышу можно массировать пальчики, воздействуя тем самым на активные точки, связанные с корой головного мозга.

Для детишек до года достаточно предлагать предметы и игрушки с различной поверхностью, листы бумаги, которые можно рвать и мять, мягкие игрушки.

В раннем и младшем дошкольном возрасте используются самые разнообразные приемы: пальчиковая гимнастика, игры с бумагой, лепка из соленого теста, игры с нанизыванием, с мозаикой, с песком и водой, рисование пальчиками, штампами, мелками. Не стоит забывать о развитии элементарных навы-



ков самообслуживания: расстегивать пуговицы, надевать и снимать носки и другую одежду и т. д.

Выполняя задание на группировку предметов по величине,

форме, цвету, ребенок одновременно тренирует память, развивает тонкую моторику пальцев рук, мышление, восприятие.

В первой младшей группе ведется целенаправленная работа по сенсорному воспитанию. Занятия, содержащие задачи сенсорного воспитания, проводятся 4 раза в месяц. Дидактические игры включены в перспективное планирование. Практически после каждого занятия даются определенные домашние задания для закрепления знаний и чувственного опыта, которые педагог предлагает выполнять родителям вместе с детьми.

Необходимым и обязательным условием сенсорного воспитания является самостоятельная деятельность детей в специально созданной развивающей среде.

Предметно-развивающая среда нашей группы дополнена разнообразными элементами, пирамидами, плоскостными геометрическими фигурами, различными кубами, выполненными из разных материалов, треугольниками, ма-

шинами с вырезными отверстиями разной формы, смонтирован развивающий сенсорный стол. В создании комфортной для детей среды помогают различные пособия, которые делают воспитатели своими руками.

Одно из направлений нашей системы является работа с родителями. При выборе данного направления мы исходили из того, что работа, организованная в детском саду, не даст должного эффекта, если не обеспечит сотрудничества педагога и семьи. Для родителей проводятся консультации, семинары-практикумы, беседы.

Нельзя забывать, что младший дошкольный возраст наиболее благоприятен для совершенствования деятельности органов чувств, накопления представлений об окружающем мире. Поэтому главная задача педагога – не упустить драгоценное время.

И. КОНДРАТЕНКО,
воспитатель групп
дошкольного образования
МАОУ «СОШ №2».

25-ЛЕТИЮ ВЫВОДА ВОЙСК ИЗ АФГАНИСТАНА ПОСВЯЩАЕТСЯ

Продолжаем публиковать отрывки из «Афганского дневника» Р. Н. Колесникова, который в период с 1976 по 1986 годы был дважды командирован вместе с семьей в Афганистан в качестве консультанта-терапевта. Кроме основного контракта, работал личным и доверенным врачом Посольства СССР в ДРА, консультируя руководителей страны и членов их семей.

Часть вторая

19 марта вышли на работу. Поздоровали афганский персонал поликлиники с Новым годом. Получили сообщение. Иран закрыл

дио сообщает, что 4 тысячи иранских солдат под видом беженцев перешли границу.

Из рассказов наших беженцев с севера

Убит наш торговый заготовитель, скончался от ран ветврач. Убит охранниками военсоветник, майор 34 лет. Он руководил эвакуацией наших людей. Семьи и специалисты вывезены почти в нижнем белье на бронетранспортерах и затем самолетом. Представителя торгпредства убили и надругались. Перед тем, как погибнуть, он успел передать в Кабул: «Это, возможно, мои последние слова, они приближаются...».



Одна из первых диверсий.

границу с Афганистаном. На севере страны повстанцы ведут бои против просоветского правительства Афганистана. Афганское ра-

Идет активная подготовка всех специалистов вместе с семьями к срочной эвакуации. Прорабатываются различные ситуации и пути

3 335 ДНЕЙ

выхода. Все предупреждены, что с собой можно взять не более 20 кг веса, желательнее в одной упаковке. Выдали автоматы и пистолеты. Подготовка и обсуждение на случай нападения. Из квартир не выходить и ждать дальнейших указаний.

Моя пациентка, жена брата бывшего короля Дауда, говорит о

лан из Афганистана иранский консул, который был в Герате. Читаем газеты и слушаем заявление Советского правительства. Появляется надежда, что нас не оставят в беде.

21 марта. Новогодняя речь Нур Мухаммеда Тараки по афганскому радио. Запись на диктофон. Суть: верные ему войска освободят



В 1979 году демонстрациями были охвачены уже многие провинции Афганистана.

восстания в 11 провинциях, там требуют отставки Тараки и Амина. Афганцы боятся за своих жен и детей. Обсуждается вопрос о вводе советских войск. Тараки вновь расстреливает и пополняет тюрьмы. Аресты продолжаются без предъявления ордеров.

20 марта. Герат бомбят. Кабул полностью блокирован верными правительству войсками. В городе проходят демонстрации. Выс-

дили Герат от мятежников и приспешников империализма. Мы получили письма из Союза и дважды читаем поздравления с 23 февраля и 8 Марта. В городе взрывов и перестрелки сегодня не слышно, но перемещения в микрорайоне запрещены. Тепло. Загораем на балконе. Появились первые ласточки, цветут персики. Послал в Томск статью по медицине. В Иране объявлен персоной

нон-грата первый секретарь Афганского посольства. Ведется запись жен военного персонала на отправку в Союз в первую очередь.

24 марта. В Герате разбился Ан-26 с вооружением на борту. Гарнизон охраны аэропорта почти весь побит. В Кабульский госпиталь эвакуировано 36 раненых. Советский Союз в этом году предоставит ДРА 100 тысяч тонн пшеницы в качестве безвозмездной помощи, но увеличит цены на газ до 37,8 доллара. В результате ДРА получит дополнительный доход в размере 40 миллионов долларов.

27 марта. Закрываются военные училища. Идет чистка среди военных. Большинство будущих офицеров бегут в Пакистан.

Фото из личного архива Р. Н. Колесникова.

Продолжение следует.

Землякам, воевавшим в Афганистане, и просто мамам посвящается...

ГРАЖДАНКА

Сыро, всё безразлично,
Пусть совсем на душе,
Было молчанье привычно,
Как в перерыв на войне.

Кончилось эхо разрядов,
Сдан автомат старшине,
Только остался порядок
В лысой совсем голове.

Выросли дети в гражданке,
Стали внучат обнимать,
Только в житейской болтанке,
Чаще Афган вспоминать.

ПСИХОЛОГИЯ

ЕСЛИ ПРИСНИЛСЯ КОШМАР

Стоит нам увидеть страшный сон, как утром рука сама так и тянется к соннику. И вот мы уже второпях листаем страницы и узнаем, что увиденная во сне рыба – к болезни, кошка – к предательству, а выпавший зуб – к потере... При этом мы не учитываем тот факт, что в разных сонниках сны толкуются по-разному. Получается, мы сами решаем, чему нам верить?

Голос подсознания

Что делать, если приснился кошмар? Просто отмахнуться от него, забыть? Не спешите. Сновидение – это шифровка, которую нам посылает наше подсознание. Существенные детали, которые мы посчитали незначительными, откладываются и переоцениваются. Во сне мы если и не приобретаем дар ясновидения, то становимся исключительно проницательными.

Представьте себе такую ситуацию. Вам вдруг приснился человек, с которым вы дружите, но во сне он вас сильно обидел. Вы просыпаетесь в слезах. Не исключено, что подсознание предупреждает вас – ждите от этого человека подлости. Или, скажем, во сне вас ранили в живот, было очень больно. Стоит сходить к врачу: не исключено, что это сигнал о болезни.

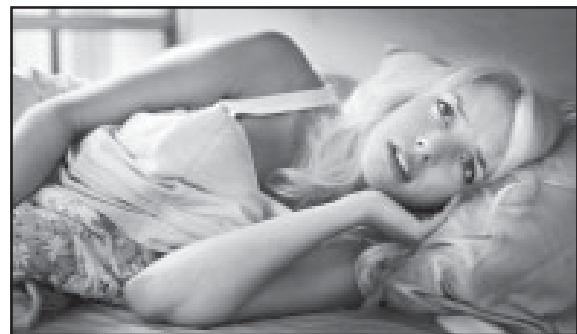
Каждому своё

Не оставляйте сны без внимания. Но не забывайте, что язык, на котором с вами говорит ваше внутреннее «Я», у каждого свой. Если вы боитесь змей и видите их в кошмарном сне, вам грозит опасность, возможно, придется противостоять ударам судьбы. А если вы, к примеру, делаете чучела этих самых змей, то, скорее всего, сон предвещает изменения на работе.

Прочь, кошмар!

Итак, мы знаем, что к своим снам нужно относиться серьезно. Но можем ли мы влиять на наши сновидения? Иногда, да. Есть такое понятие, как контролируемые или осознанные сновидения. В этот момент человек находится на границе сна и реальности и может внести изменения в свой сон. Например, если вы во сне ругаетесь с другом, постарайтесь во сне же сказать ему что-то приятное, успокоить, сделать подарок. Изменив таким образом ход событий, вы сможете отвести грядущую ссору в реальной жизни.

А что делать, если вы не можете контролировать свой сон? Перед сном дайте себе положительную установку, настройте себя на



светлые и приятные сновидения, выпейте перед сном чашечку зеленого чая с мятой. И спите спокойно, без кошмаров.

Л. ЧИРКОВА.

ЛИМОН

В разгар эпидемии гриппа кислые лимоны могут стать неплохим подспорьем в укреплении иммунитета и борьбе с вирусом. Лимон содержит довольно много витамина С, который спасает от сезонных простуд и инфекций. Лимонная кислота, как и все органические кислоты, способна справиться с многочисленными бактериями и вирусами, поэтому лимонным соком часто полощут горло в разгар эпидемии гриппа.

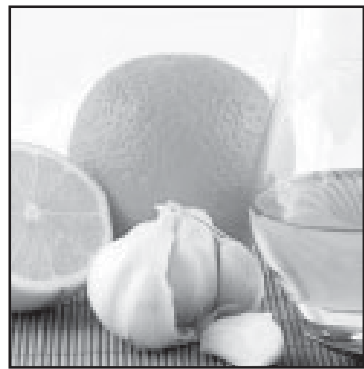
Но если, несмотря на все меры предосторожности, вы пали жертвой ОРВИ, помогите своему организму справиться с инфекцией, ежедневно съедая по четвертинке лимона. Если съесть столько кислого вам не под силу, в качестве противопростудного средства можно использовать лимонное масло. Приготовить его несложно: лимон ошпарьте кипятком, пропустите через мясорубку вместе со шкуркой, добавьте 100 г сливочного масла и пару ложек меда.

Рецепт

Если вас мучает кашель, помогут ингаляции с лимонным соком. Вскипятите три стакана воды, до-

ЭПИДСЕЗОН

бавьте чайную ложку соли, пять капель эфирного масла лимона и подышите над паром. С болью в горле помогут справиться «лимонные конфеты». Натрите кусочек сахара коркой лимона и дайте саха-



ру растаять на языке. Согласитесь, лимонный сахар гораздо вкуснее горьких микстур.

ЧЕСНОК

В средние века рыцари, труба-

дуры, знатные дамы и простые крестьянки носили с собой зубчик чеснока, чтобы защититься от дурного глаза и прочей нечисти. Современные исследователи считают, что это поверье связано с тем, что люди смутно догадывались о лечебном действии чеснока. Ведь в те времена любую болезнь считали происками дьявола. Спустя столетия, ученым удалось найти объяснение антимикробным свойствам чеснока. Своей полезностью он, прежде всего, обязан веществу под названием аллицин. Именно аллицин придает чесноку остроту и специфический запах. Аллицин способен справиться с воспалениями, подавить размножение болезнетворных бактерий, повысить иммунитет и защитить от вирусов и инфекций. Однако для того, чтобы получить этот эффект, чеснок необходимо тщательно измельчить.

Рецепт

При простуде, кашле и боли в горле поможет чесночный отвар. Чтобы

его приготовить, необходимо влить в эмалированную кастрюлю 1/4 стакана воды и, когда она закипит, добавить 1/4 ч. ложки крупно нарезанного чеснока. Прокипятить в течение 5 минут на слабом огне, затем снять с огня, накрыть крышкой и полстакана один раз в день. Если замучил насморк, растолките 2–3 зубчика чеснока, залейте крутым кипятком и после этого в течение 5 минут делайте ингаляции.

МЕД

Мед – это натуральный антибиотик, который замечательно справляется с различными болезнетворными бактериями. Соперничать с ним по силе антимикробного воздействия может только чеснок, но в отличие от чеснока «ароматного» чеснока, мед имеет приятный запах и пикантное послевкусие. Поэтому тем, кто заботится о своем иммунитете, стоит почаще лакомиться медом. Однако не стоит забывать и о том, что мед может

быть очень сильным аллергеном, поэтому, если у вас есть склонность к этому заболеванию, прежде чем пробовать мед, посоветуйтесь с врачом.

Лечебные свойства меда определяются его сортом. Например, луговой мед оказывает противомикробное действие при кашле, липовый – лечит ангину и ларингиты, мятный – снимает головную боль, малиновый мед рекомендуется при гриппе.

Рецепт

Справиться с простудой можно, если 1 ст. ложку меда растворить в 1 стакане теплого молока и пить 3 раза в день. Или сделайте коктейль из сока 1 лимона и 100 г меда. Пить вкусное лекарство рекомендуют перед сном по 1 ст. ложке с чаем. Быстро избавиться от бронхита поможет такой рецепт. Смешайте мед и свежий капустный сок в пропорции 1:1. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Подготовила М. ЕВГЕНЬЕВА.

ТВОРИ, ВЫДУМЫВАЙ,

ПРОБУЙ

ПОЛОЖЕНИЕ О РАЙОННОМ КОНКУРСЕ «ДУША СИБИРИ»

**1. Общие положения**

1.1. Настоящее положение о конкурсе «Душа Сибири» (далее «Конкурс») определяет порядок организации и проведения Конкурса, его организационное обеспечение, порядок участия и определения победителей.

1.2. Конкурс «Душа Сибири» посвящен 70-летию образования Томской области.

1.3. Конкурс проводится среди читателей газеты «Советский Север» независимо от возраста.

1.4. Основными целями и задачами Конкурса являются выявление наиболее талантливых произведений в различных литературно-публицистических жанрах, посвященных теме малой родины и ее замечательных людей.

1.5. Организаторами Конкурса

являются редакция общественно-политической газеты Колпашёвского района «Советский Север» и районный совет ветеранов.

2. Порядок организации и проведения Конкурса

2.1. Конкурс проводится в форме выполнения творческих работ по номинациям:

– «...Что сердцу так дорого» (стихотворение о родном крае).

– «Здесь Родины моей начало» (очерк о малой родине, об одном из населенных пунктов Колпашёвского района, его истории, обычаях и т. д.).

– «Сибирский характер» (биографический очерк о земляках, знаменитых людях, внесших значительный вклад в становление и развитие Колпашёвского района, Томской области).

2.2. Участники Конкурса направляют свои творческие работы в адрес оргкомитета Конкурса (г. Колпашёво, ул. Победы, 5, редакция газеты «Советский Север») в срок с 1 марта по 1 августа 2014 года.

2.3. На основании предъявленных работ, жюри Конкурса принимает решение о победителях в каждой номинации.

2.4. Все принятые к участию в Конкурсе работы будут опубликованы в газете «Советский Север».

2.5. Авторы лучших работ будут награждены денежными призами.

3. Организационное обеспечение Конкурса

3.1. Для проведения экспертной оценки конкурсных работ создается жюри в составе:

Г. М. Сараев, председатель райсовета ветеранов – председатель жюри.

А. Н. Луговской, член Союза писателей России, главный редактор газеты «Советский Север» – сопредседатель жюри.

А. Г. Ходырев, заместитель председателя райсовета ветеранов (по согласованию).

М. Е. Николенко, заместитель главного редактора газеты «Советский Север» (по согласованию).

Н. Д. Ситникова, библиотекарь Колпашёвского кадетского корпуса (по согласованию).

4. Условия проведения Конкурса

4.1. Сроки проведения:

Работы в рамках Конкурса принимаются в период с 1 марта по 1 августа 2014 года (включительно).

4.2. Критерии оценки:

– содержательность и соответствие работы теме Конкурса;
– оригинальность идеи;

– творческий замысел и воплощение;

– художественный уровень работ. Приветствуются работы с приложением фотографий, презентаций, публикаций и иных материалов.

4.3. Требования к оформлению работ:

– работа выполнена в любом редакторе, читаемом с помощью программ Windows.

4.4. От одного участника принимается только одна работа в каждой из номинаций.

ОФИЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ, РЕКЛАМА, ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПОМОЩЬ ДЕТАМ

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ МИССИЯ

С 1 по 8 июня текущего года в Томске пройдет Всероссийская благотворительная миссия для детей с врожденными и приобретенными дефектами лица и конечностей, сообщают специалисты НИИ микрохирургии.

Специалисты НИИ микрохирургии совместно с докторами – участниками благотворительных акций из США, а также лидером отечественной пластической хирургии профессором В. Виссарионовым окажут бесплатную помощь пациентам в ряде регионов России.

Как сообщили нам в институте, для прохождения бесплатной операции необходимо заранее подготовить ряд документов. Это направление из поликлиники на госпитализацию, действующий

полис обязательного медицинского страхования, обследования: общий анализ крови, мочи, биохимический анализ крови (глюкоза, белок, мочевины, креатинин, билирубин, трансаминаза), свертывающая система крови, ЭКГ, флюорография органов грудной клетки, резус-фактор, реакция Вассермана, анализы на гепатиты В и С, ВИЧ, также необходима справка об отсутствии инфекционного заболевания (для детей до 14 лет). Давность анализов и консультаций до 10 дней.

Думаем, эта информация будет полезна колпашёвским родителям, чьи дети нуждаются в такой высокотехнологичной медицинской помощи. И подготовиться к ней надо заблаговременно.

М. МАРИНИНА.

СИНОПТИКИ СООБЩАЮТ

ПРИШЛИ БОЛЬШИЕ МОРОЗЫ

Синоптики Томского гидрометеоцентра распространили штормовое предупреждение о серьезном похолодании на территории Томской области в период с 22 по 28 января. В эти дни минимальная температура может составить -36°С.

Специалисты рекомендуют в лютые морозы выходить на улицу после плотного завтрака, можно даже съесть что-то горячее (как минимум чашка горячего чая с

бутербродом). Завтрак перед работой необходим, так как организму придется тратить на обогрев собственную энергию. Одевайтесь «многослойно», это поможет сохранить тепло вашего организма. А еще, что очень актуально для Колпашёва, в мороз лучше пройтись остановку, чем ждать автобуса полчаса. Движение на холоде усиливает кровообращение и способствует согреванию тела.

Соб. инф.

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ ПО КОЛПАШЕВСКОМУ РАЙОНУ		
	26.01	-30... -35°, давление падает, возм. снег.
	27.01	-29... -35°, давление падает.
	28.01	-29... -35°, давление растёт.

Администрация Колпашёвского района выражает глубокие соболезнования родным и близким по поводу ухода из жизни бывшего работника администрации Колпашёвского района

ПАРЕШИНА

Алексея Ивановича.

Скорбим вместе с вами.

* * *

Коллектив ОГБУ «Дом-интернат для престарелых и инвалидов Колпашёвского района» выражает глубокое соболезнование Павловцу Снежане Владимировне по поводу скоропостижной смерти

ЯРЕМЕНКО

Сергея Васильевича.