



# ТАГИЛЬСКИЙ РАБОЧИЙ

№207 (23851)

Суббота, 2 ноября 2013 года

Городская общественно-политическая газета  
Победитель фестивалей СМИ «Вся Россия»

Выходит ежедневно,  
кроме воскресенья и понедельника

Основана в мае 1906 года  
Цена свободная

4 ноября – День народного единства

## Уважаемые тагильчане!

Поздравляю вас с Днем народного единства! Этот праздник – дань глубокого уважения к истории российской государственности, ее ярким, героическим страницам. Мы всегда будем гордиться лучшими сынами России, многовековыми традициями народного единения во имя Отечества.

Никакие трудности, невзгоды, смуты не смогут разобщить нас, разделить россиян по национальной или религиозной принадлежности. Мы единый народ с общей исторической судьбой и общим будущим.

Трудовой город Нижний Тагил всегда объединял людей, принадлежащих к разным нациям и вероисповеданиям. Со времен Демидовых и до наших дней на благо России здесь трудились представители сотен национальностей.

Сплоченность всегда была одной из главных составляющих успешного развития Нижнего Тагила. Вместе мы и сейчас сможем преодолеть любые проблемы.

Счастья вам, тагильчане, мира и добра, взаимопонимания и взаимовыручки. А самое главное – нерушимой веры в великое предназначение России!

**С.К. НОСОВ,**  
глава города Нижний Тагил.

## Уважаемые тагильчане!

От имени депутатов Нижнетагильской городской думы примите самые искренние поздравления с Днем народного единства!

Этот день напоминает нам, как в 1612 году россияне разных вер и национальностей преодолели разделение и привели страну к стабильному гражданскому миру. Воины народного ополчения под предводительством Кузьмы Минина и Дмитрия Пожарского штурмом взяли Китай-город, освободив Москву от польских интервентов.

История России и впоследствии была богата примерами, когда именно единение всего многонационального народа открывало путь к укреплению независимости государства: разгром наполеоновской армии в Отечественной войне 1812 года, героическая победа во второй мировой войне.

Мы хотим, чтобы этот день стал поистине объединяющим, чтобы люди разных конфессий, экономического статуса и политических взглядов осознали свою солидарность, причастность к славному тысячелетней истории могучего государства, каковым всегда являлась Россия. Великие нации всегда являются плодом смешения многих народов, они подобны хорошей бронзе, сплавленной из нескольких металлов. От всех нас зависит развитие страны, и в силах каждого привнести в жизнь больше солидарности и патриотизма!

Желаем вам, дорогие тагильчане, благополучия, радости, новых побед на благо родного города и России!

**А.В. МАСЛОВ,**  
председатель Нижнетагильской городской думы.

## Уважаемые жители Горнозаводского управленческого округа!

Примите искренние поздравления с государственным праздником – Днем народного единства!

Установленный в России в 2005 году в честь важного исторического события – освобождения Москвы от польских захватчиков в 1612 году, этот праздник стал символом исторической мудрости и силы российского народа, независимости и стойкости нашего государства.

На Горнозаводской земле на протяжении многих веков в мире и согласии живут и трудятся представители десятков национальностей и вероисповеданий. Мы гордимся памятью предков, их легендарными победами и завоеваниями, их трудовыми подвигами, мудростью и патриотизмом. Мы стремимся следовать лучшим традициям уральцев, славить историю родного края трудовыми достижениями и добрыми делами.

От всей души желаю землякам крепкого здоровья, благополучия и уверенности в завтрашнем дне. Пусть в каждом доме царят мир, лад и взаимопонимание, а новый день будет насыщен яркими событиями и светлыми воспоминаниями!

**М.П. ЕРШОВ,**  
управляющий Горнозаводским управленческим округом.

письмо в номер

## Помогли в беде

Вот какое письмо мы получили на днях от жительницы Дзержинского района Р. Храпатиной:

«22 октября, в 20 часов 15 минут, с Вагонки от остановки «Россия» мы с мужем выехали на маршрутном такси в направлении железнодорожного вокзала. Мужу предстояло еще добраться до автовокзала, чтобы ехать в аэропорт Кольцово, а оттуда лететь в другую страну к родственникам.

Когда до Привокзальной площади оставалось несколько минут, ему стало плохо, он потерял сознание. Мои попытки привести его в чувство не увенчались успехом.

Я не могла справиться с паникой, понимаю, что, когда маршрутка домчит до конечного пункта, мы окажемся наедине со своей бедой. Но девушка лет двадцати, ехавшая в кресле напротив, достала сотовый телефон и даже без моей просьбы начала звонить в «Скорую помощь». Какой-то мужчина протянул мне нитроглицерин. ГАЗель подъехала к вокзалу, пассажиры один за другим покинули салон. Но девушка с мобильным телефоном (мне запомнилось, что она была в красном пальто) сказала: «Я выйду, чтобы встретить «скорую». Человек, передавший нам лекарство, тоже не стал торопиться, а отошел в сторону от ГАЗели, видимо, чтобы помочь, если потребуется. Муж лежал в салоне. Водитель маршрутки спустился из кабины и тоже начал меня успокаивать: «Все будет нормально, вы, пожалуйста, не волнуйтесь. Я не уеду, пока не подойдет «скорая».

03 стр.

баскетбол

## Американцы в Тагиле терпят поражение



Аарон Дешон Мак Ги (слева) и Алексей Комаров (рост 207 см, вес 105 кг). ФОТО АВТОРА.

В четверг, в третий день розыгрыша Кубка России в группе Б1, «Урал» (Екатеринбург), действующий чемпион Суперлиги, впервые привез в спортзал «Старый соболь» американцев – это центровой Аарон Мак Ги (рост 203 см, вес 121 кг) и форвард Лэнс Харрис (195 см, 95 кг). В двух предыдущих матчах против команд низшей лиги из Курска и Нижнего Тагила иностранцы по регламенту выступать не могли.

После победы над «Старым соболем» в интервью нашему корреспонденту главный тренер «Темп-СУМЗ» Роман Двинянин заявил, что ревдинцы настроены взять реванш у

«Урала» за недавнее поражение в чемпионате Суперлиги (77:84) Что ж, команде Ревды, в которой только российский баскетболист (в том числе бывший игрок «Старого соболя» Денис Новиков),

удалось одержать яркую победу и опередить екатеринбуржцев по итогам второго раунда Кубка России.

Матч начался для ревдинцев обескураживающе. «Урал» сразу же мобилизовал своих легионеров. К большому перерыву представители столицы в «уральском дерби» имели уже 10-очковый отрыв. Однако провинциалы во главе с 38-летним вратичем Романом Двиняниным, прошедшим в юности советскую школу баскетбола

(в живописном городке Советске Кировской области), в ответ применили зонную защиту (три плюс два), которая резко затормозила победную поступь «Урала». Основное время могло закончиться для подопечных Олега Окулова весьма печально, если бы Аарон Мак Ги своим красивым броском не перевел игру в овертайм. Дополнительную пятиминутку с блеском выиграли ревдинцы.

04 стр.

экспресс-опрос

## Мы – россияне!

В понедельник Россия отметит День народного единства. Тагильчан ждет большое количество разнообразных мероприятий (полная программа опубликована во вчерашнем номере «ТР»). Мы решили узнать у наших читателей, в чем, по их мнению, суть этого праздника и насколько он необходим в сегодняшней многонациональной России, когда понятие дружба народов вновь становится очень актуальным.

**Марина ЛЕБЕДЕВА, медицинская сестра офтальмологической кабинета:**

– Дата, как мы все помним, была спущена сверху, и вначале мало кто понимал, что это вообще такое – День народного единства, десятки лет до того отмечали 7 ноября. Но сегодня отношение к празднику меняется. Так получилось, что события последних месяцев (ситуация в московском Бирюлеве) заставили еще и осознать, насколько на самом деле современной России не хватает единства. И тут уж новый праздник пришелся весьма кстати, наполнился содержанием из жизни за окном.

День единства часто противопоставляют 7 ноября, но, я считаю, так делать нельзя. Это не замена годовщине революции, это другой праздник, с другим смыслом. Ведь революция всегда предполагает слом, уничтожение чего-то, какого-то строя, который до этого существовал, противопоставление одной части общества другой. А в новом празднике как раз все наоборот: важна идея объединения. Она своевременна, поскольку сегодня люди стали более злобными, угрюмыми, нетер-

пимыми, как в своих семьях, так и с окружающими.

Теперь уже практически все вспомнили, кто были такие Минин и Пожарский, что значит «ополчение». Формирование культуры этого праздника оказалось связано с углублением в собственную историю. Ведь одна из бед российского общества – полное ее забвение. Почти никто не помнит, что было с их прадедами, тем более – что произошло 300 лет назад.

**Юрий ШАДИЛОВ, мастер дорожных работ:**

– Сегодня, в связи с событиями в Бирюлево, которые вызвали большой резонанс, суть Дня единства, мне кажется, лучше доходит до умов. Дружба народов – этот слоган больше был бы уместен в советские времена. А вот в отношении отдельных людей, которые сегодня вынуждены жить практически бок о бок с представителями разных национальностей, такое высказывание очень актуально. Декларировать единство можно сколько угодно – ничто не изменится до тех пор, пока граждане не начнут понимать, что в сложившихся реалиях без единения просто нельзя. Мы должны проявлять терпение,

уважение, толерантность друг к другу, иначе зайдём в тупик, разрушим все.

На деле мы порой не уважаем даже членов собственной семьи, можем их и оскорбить, и унижить, и обидеть. А вот, например, отношению к старшим иногда стоит поучиться у тех же мигрантов. В мае – это был период моей трехнедельной командировки в другую область – моя мать упала прямо возле подъезда и сломала ногу. К сожалению, никто из прохожих (двор сквозной) даже не обратил внимания на ее просьбы о помощи. Но, когда из соседнего подъезда вышли два гастарбайтера, они сразу подбежали к ней. Подняли, усадили на скамейку, вызвали «скорую». А потом заходили к ней, справлялись о здоровье, приносили гостинцы. Замена ничего не приносили. Когда я вернулся и узнал обо всем, не мог не поздравить с ними и не поблагодарить. Они оказались неплохими молодыми людьми из Азербайджана. И после этого я кое-что пересмотрел в своем мировоззрении, по-другому стал относиться к их землякам.

**Игорь ИВАНОВ, инженер-строитель, 54 года:**



## В стране и мире

### Россия выделит два миллиона

На уничтожение сирийского химического оружия Россия выделит около двух миллионов долларов, еще несколько десятков стран готовы предоставить сопоставимые суммы, пишет «Коммерсант».

Россия отказалась ввозить сирийское химоружие на свою территорию, напоминает газета, однако собирается направить в Сирию военнослужащих войск радиационной, химической и биологической защиты ВС РФ. Они вместе с зарубежными коллегами будут обеспечивать безопасность процесса уничтожения. Кроме того, Россия может предоставить транспорт для вывоза сирийских арсеналов на зарубежный полигон. Скорее всего, второй этап операции по уничтожению сирийского химоружия пройдет на территории Албании.

### Олимпийским инвесторам грозит дефолт

Инвесторам грандиозной олимпийской стройки не хватает средств на обслуживание кредитов, взятых для реализации проектов в Сочи. Поддержку они надеются найти у правительства РФ. По информации издания «Ведомости», председатель правительства Дмитрий Медведев уже в ноябре проведет совещание о дополнительных мерах поддержки инвесторов, строивших в Сочи олимпийские объекты. Как заявил изданию один из федеральных чиновников, если вопрос не решится и инвесторы уйдут из Сочи, то на развитии города можно ставить крест.

### Автотранспорт: первое место по росту выбросов

Рост выбросов парниковых газов в 2010–2011 годах происходил в основном за счет автомобильного транспорта.

Такие выводы содержатся в исследовании Российского союза промышленников и предпринимателей. По объему выбросов автотранспорт занял второе место, пропустив вперед топливно-энергетический комплекс. За 2001–2011 годы парниковая эмиссия от автомобилей увеличилась в 2,5 раза. Эмиссия на один автомобиль увеличилась на 40 процентов. Авторы исследования объясняют такой резкий рост увеличением пробега машин и времени нахождения в пути с работающим двигателем. Изменение этих факторов объясняют пробками. Также увеличение выбросов на одну машину связано с растущей популярностью частного извоза. Последний фактор объясняется притоком мигрантов, а также дороговизной и неудобством общественного транспорта.

### Шеф гестапо похоронен на еврейском кладбище?

Начальник тайной государственной полиции третьего рейха (гестапо) Генрих Мюллер не пережил окончания второй мировой войны и был похоронен в 1945 г. в общей могиле на еврейском кладбище в берлинском районе Митте.

Об этом в интервью газете Bild сообщил руководитель Музея немецкого Сопротивления, профессор политологии Свободного университета Берлина Йоханнес Тухель. Западные спецслужбы долгое время полагали, что Г.Мюллеру удалось выжить во время войны. Уроженец Баварии Г. Мюллер в октябре 1939 г. был назначен начальником отдела IV главного управления имперской безопасности (то есть гестапо). В ноябре 1941 г. Г. Мюллер получил звание группенфюрера СС и генерал-лейтенанта полиции. Председатель Центрального совета евреев в Германии Дитер Грауманн выразил возмущение вскрывшимся фактом. «То, что один из самых жестоких нацистских садистов погребен на еврейском кладбище, это чудовищно. Это оскорбляет память жертв террора», – подчеркнул он.

### Научились понимать сородичей

Итальянские ученые обнаружили, что собаки способны различать, в какую сторону виляют хвостом их сородичи.



Исследование проводилось на 43 животных. Им демонстрировали изображение виляющей хвостом собаки и наблюдали за частотой сердечных сокращений. Причем одной группе животных показывали только обобщенный силуэт собаки, а другой – обычную видеозапись. Оказалось, что в обоих случаях собаки по-разному реагируют на виляющих в разные стороны сородичей. Если собака движется ближе к левой (с точки зрения самой собаки) стороне тела, у наблюдателей начинает повышаться частота сердечных сокращений. Если с правой – животные остаются спокойными.

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

32,18 руб.

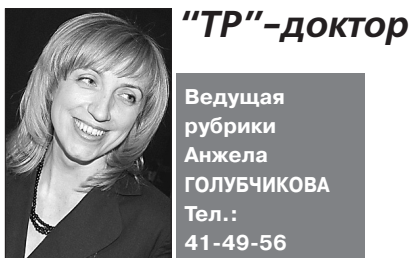
43,62 руб.

+11 коп.

-32 коп.







«ТР»-доктор

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

■ узнай состояние организма!

## В центре здоровья

Сегодня еще раз поговорим о том, что такое центр здоровья: кто в него может попасть, как записаться, платные или бесплатные услуги, что исследуют, проверяют – это будет полезно абсолютно всем в любом возрасте. Вообще, центры здоровья были организованы в 2009 году на основании федеральной программы национального приоритетного проекта «Здоровье». В Нижнем Тагиле они открылись чуть позже, в 2010-м: при Демидовской больнице, в знаменитом здании – доме Окуджавы по Карла Маркса, 20а, и в поликлинике №1 Дзержинского района. «Тагильский рабочий» немедленно подключился к новому медицинскому проекту как в плане его продвижения, так и в качестве участника – журналисты регулярно проходят здесь профилактические обследования.

В центры здоровья было поставлено оригинальное оборудование, которое не дублирует поликлиническое, чтобы человек мог пройти определенное обследование на выявление факторов риска для своего организма.

Напомним, что в этих клиниках не ставят диагнозы, не выдвигают какие-либо большие цели по объемам исследований. Речь идет о скрининговых методах, когда человек может выявить предрасполагающие моменты, которые в дальнейшем могут привести к тому или иному заболеванию.

Популярность центров здоровья, безусловно, растет. С 2010-го посещаемость в них увеличилась в разы. За три последних года в одном только центре по Карла Маркса, 20а, побывали свыше 16 тысяч человек. Прошли обучение в специальной школе гипертоника, откры-

той в этом учреждении, - 2 185 жителей, в школе по отказу от курения прослушали лекции 65 желающих избавиться от пагубной привычки.

Конечно, медикам хотелось, чтобы охват был больше, и на самом деле потенциал у центров есть. Не хватает, возможно, социальной рекламы, хотя интерес к профилактической медицине сегодня у людей возрос и уже многих не приходится долго уговаривать прийти на диспансерный осмотр. К примеру, после недавней информации в «ТР» о том, что центр здоровья по Карла Маркса, 20а, еще не переехал, а продолжает свою деятельность, в учреждение обратилось столько горожан, что запись быстро закончилась на несколько недель вперед.

Кстати, о резервировании талонов: все доступно.

Запись у нас на сегодняшний день идет в пределах

полутора-двух недель, - рассказывает и.о. заведующего центром здоровья Демидовской больницы Сергей Соколов. - Люди просто обращаются по телефону: 41-26-54. Никакой платы за прием, никаких очередей.

**- Ну а если кто-то придет и скажет: у меня есть свободное время, мне необходимо именно сейчас пройти обследование. Вы откажете?**

- К сожалению, можем и не принять. Но если вдруг в этот период кто-то не пришел по записи, образовалось «окно», тогда обязательно примем и проконсультируем.

**- Кратко, зачем приходите в центр здоровья?**

- Чтобы понять, на каком уровне находится ваш организм, stressоустойчив ли он.

В городе достаточно высокая заболеваемость среди трудоспособного населения. И, как правило, если мы вни-

каем в механизмы развития данных заболеваний, то обнаруживаем поведенческие причины: курение, стресс, неумение бороться с отрицательными эмоциями, нерациональное питание, низкая двигательная активность. Мы все этим грешим. В конечном итоге формируются некие признаки заболевания. Они еще не сформированы, но появляются симптомы: избыточная масса тела, затем ожирение, повышенное артериальное давление. Все накапливается как снежный ком, и формируется патологический процесс, «вырисовывается» диагноз.

Скажем, сейчас тема курения очень актуальна. Курьшикам, которые к нам приходят, мы наглядно показываем, какой патологический процесс на сегодняшний день уже есть у них в организме и к чему он может привести.

**- Честно говоря, больше государство нас не любит государственные поликлиники, потому что они слабо ориентированы на пациентов. Вот в частные - зайдешь, все улыбаются... Как с этим в центре здоровья?**

- Данные учреждения созданы не для того, чтобы дублировать функции поли-

клиник. Они даже вынесены на отдельную территорию, - вступает в разговор врач-терапевт Александр Федякин. - Наш центр вообще находится в отдельном здании. И, заходя сюда, люди отмечают, что мы от поликлиники отличаемся. У нас красиво, уютно, есть места для ожидания, доброжелательный персонал, потому что мы все понимаем: люди, работающие здесь, тоже должны в чем-то олицетворять здоровый образ жизни.

**- Какие болезни можно предупредить? Что еще, кроме исследования по курению, проводится в центрах здоровья?**

- Исследование сердца на кардиовизоре, функций дыхания, сосудов, уровня глюкозы, холестерина. Также мы исследуем зрение. Дополнительно диетолога в комплексном обследовании не предусмотрено, но рекомендации по здоровому питанию, безусловно, дает врач-терапевт. Высчитывается индекс массы тела, и соответственно, что с этим делать, когда бывает избыточная масса тела. Определяем, за счет чего: либо это из-за мышечной ткани, либо это жировая ткань и скопленные жиры. Тогда тут уже явная патология.



Медсестра Анна Бородина и пациентка центра здоровья. ФОТО СЕРГЕЯ КАЗАНЦЕВА.

Получается, максимум в течение часа можно пройти полное обследование от начала регистрации до выхода от терапевта с рекомендациями и сформированной индивидуальной программой.

**Немного статистики.** В прошлом году в Демидовском центре здоровья об-

следовались почти 1 300 мужчин, заметим, из них 720 – курящих. У 452, прошедшего исследования, оказался повышенный индекс массы тела, у 415 – повышенное артериальное давление, у 380 «зашкалил» холестерин. За указанный период женщин в центр пришло гораздо

больше: 5 571. Индекс массы тела у представительниц прекрасной половины превышал нормы у двух тысяч пациенток. Давление и холестерин не соответствовали нужным показателям у 1290 посетительниц центра здоровья.

Анжела ГОЛУБЧИКОВА.

■ слово – специалисту

## Вкус жизни

В продолжение темы, поднятой в публикации «В центре здоровья», представляем читателям заочную консультацию врача-терапевта Александра Федякина. Кстати, сам Александр Борисович – яркий приверженец здорового образа жизни, спортсмен и поклонник лыжных видов спорта. Так что пропагандируемые им принципы правильного питания проверены на практике.

**- Питание** – это личное дело каждого, настолько же личное, как ведение дневника, - уверен Александр Федякин. - Характером вашего питания в значительной мере определяется то, как вы выглядите, ведете себя и как себя чувствуете: находитесь ли в дурном настроении или радуетесь жизни. В зависимости от качества употребляемых продуктов вы можете выглядеть изможденным или бодрим, молодым или старым не только в физическом, но и психологическом отношении.

Вы удивитесь, но от питания же зависит и то, насколько ясно вы мыслите, получаете ли удовлетворение от работы или же она бывает вам в тягость, успешно ли зарабатываете деньги либо едва сводите концы с концами.

Короче говоря, питание определяет наш вкус к жизни и способность получать от нее удовольствие.

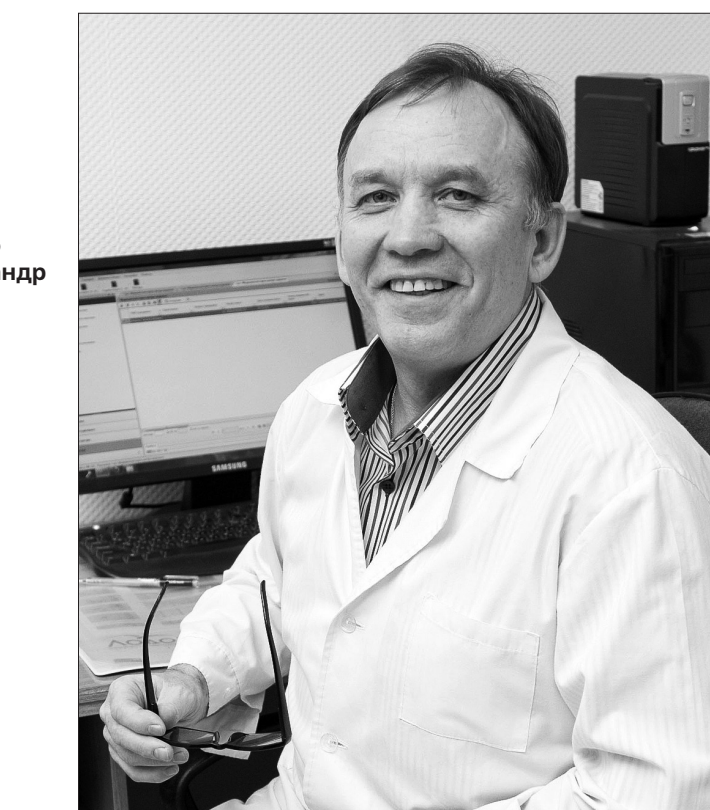
Если в прежние време-

на люди умирали от голода, то теперь – от переедания и его последствия – ожирения. Известны осложнения этой болезни: стенокардия, инфаркт, инсульт, диабет, рак, недуги позвоночника и суставов, бесплодие...

Прежде всего, необходимо знать три принципа рационального питания. Первый – соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма. Второй – нормальное содержание питательных веществ в употребляемой пище. И третий – режим питания.

Разберем эти принципы по порядку. Помните, что энергетические затраты вашего организма зависят от возраста, пола, профессии, интенсивности труда, времени года. Если мы будем съедать больше, чем затем тратить, то организм начнет прятать излишки в различные «укромные» места.

По второму принципу питания немного сложнее, поскольку ученые до сих пор



Александр Федякин. ФОТО СЕРГЕЯ КАЗАНЦЕВА.

не решились, кем в большей мере является человек: хищником или травоядным. Что значит «сбалансированное» питание? Это то же самое, что «здоровое»? Не совсем. Здоровое питание предусматривает употребление качественных и свежих продуктов, в то время, как сбалансированное – потребление такого рода продуктов, из которых организм в нужном объеме получает белки,

жиры, углеводы, витамины, микроэлементы.

И последний, третий, принцип важен, потому что наш организм – очень сложная биологическая система. Голодать – значит выводить ее из равновесия. Если мы почувствовали симптомы голода, значит наш организм испытывает стресс. Нельзя допускать этого, следовательно, питание должно быть регулярным.

Кстати, для людей с лишним весом характерно черно-белое мышление: либо они обедают, либо сидят на диете. Сначала вес уходит, а потом объемы возвращаются. Поэтому специалисты никогда не призывают резко худеть, а рекомендуют формировать здоровые привычки питания, которым человек будет следовать всегда.

Абсолютное правило для всех желающих сбросить вес – всегда иметь завтрак, обед, полдник, ужин и еще один перекус в течение дня. В последний раз принимайте пищу за 2-3 часа до сна. Если вы ложитесь в час ночи, значит не пытайтесь не есть после шести вечера – поужинайте хотя бы в восемь.

Иначе, если в организм долгое время не поступают углеводы, центральная нервная система и головной мозг реагируют на это резким снижением эффективности. В итоге повышается риск вечернего переедания. К тому же вечером снижена сила воли, она хорошо работает в первой половине дня, потом постепенно слабеет. Если у вас большие промежутки между приемами пищи (только завтрак и ужин или ужин и обед), увеличивается риск развития желчнокаменной болезни.

Один из лучших способов уменьшить содержание жиров в организме, это избегать различных жареных блюд, десертов (не стоит ими слишком увлекаться),

подлив, соусов и большого количества мяса.

Помните о скрытых и явных жирах. Исключите из вашего меню майонезы, жирные салаты, приправы, маргарин. Лучше включите в свой рацион очень полезное оливковое масло, а также льняное и рапсовое. Обязательно употребляйте арахис, грецкие орехи и авокадо. В них содержится большое количество полезных жиров.

Замените мясо на рыбу. Рыбные блюда содержат полезный для вашего организма жир омега-3. Употребляйте в пищу скумбрию, сардину, озёрную форель.

Стоит составлять примерное меню на неделю. Определяется из расчета 1000, 1500 или 2200 килокалорий в день. Старайтесь не выходить за максимальное значение.

Узнайте, какое количество воды вам необходимо. Для этого умножьте свой вес на 30 мл. Но эти цифры условны: она может быть одинаковой расхода энергии у мужчин и женщин, людей умственного труда и физического. Еще раз подчеркнем, что калорийность дневного рациона зависит от возраста, общего состояния организма, от того, чем вы сейчас занимаетесь: работаете, отдыхаете, интенсивно занимаетесь спортом или забываете различать жареных блюд, десертов (не стоит ими слишком увлекаться),

райтесь тратить 20 минут на прием пищи, потому что именно 20 минут требуется человеку для того, чтобы почувствовать себя сытым. И поэтому, чем медленнее вы будете съедать свой обед, тем меньше станет вероятность переедания.

Отдавайте предпочтение жесткой пище. К примеру, яблоко требует более тщательного пережевывания, чем банан. А с психологической точки зрения жевать просто необходимо, чтобы смягчить напряжение и стресс.

На протяжении всего дня старайтесь как можно больше двигаться и регулярно занимайтесь физическими упражнениями.

Желудочно-кишечному тракту необходима физическая активность. Не обязательно дорогой фитнес, идеальный вариант – обычная ходьба со скоростью 5 км/ч в течение часа в день. Лучше всего прогуливаться перед сном.

Если вам действительно хочется похудеть, не пользуйтесь лифтами, а поднимайтесь по лестнице пешком.

Старайтесь ограничить свой организм от стрессов. Они мешают похудению, это является научным фактом.

Не забывайте, что чрезмерное потребление чая и кофе скорее усиливает тревогу и беспокойство, чем снимает их. Некоторые люди в стрессовых ситуациях бра-

саются за помощью к сигаретам и алкогольным напиткам, однако тем самым они лишь крадут у организма ценные питательные вещества. И хотя на короткое время алкоголь может дать ощущение покоя и благополучия, в долгосрочной перспективе он приводит к депрессии и дальнейшему ухудшению самочувствия.

Поскольку жизненно важные вещества в моменты стрессов расходуются более интенсивно, включите в рацион привередные ниже продукты.

Витамины группы В – это зеленые овощи, картофель, свежие фрукты, пророщенные зерна пшеницы, коричневый рис, яйца, молочные продукты, дрожжевой экстракт, морепродукты, постная говядина, курица, бобовые, орехи, семечки и сухофрукты.

Витамин С присутствует в свежих фруктах, особенно в цитрусовых и черной смородине, фруктовых соках и свежих овощах.

Цинк есть в печени и красном мясе, яичных желтках и молочных продуктах, недробленых крупах и морепродуктах, в частности, в устрицах и прочих моллюсках и ракообразных.

Сложные углеводы снабжают энергией мозг. Они присутствуют в хлебе, рисе, бобовых, овсе, макаронных изделиях и картофеле.

Подготовила  
А. ЕВГЕНЬЕВА.

■ Вы спрашивали...

## Чтобы утро стало добрым

«С переходом на зимнее время так и не разобрались. По-прежнему приходится чуть ли не до середины рабочего дня блуждать в потемках, уже и до депрессии недалеко. Как быстрее проснуться и чувствовать себя бодрим в осенних сумерках? Кофе не помогает».

(Антон ЗУРАБОВ)

Отвечает врач-невролог Александр ДМИТРИЕВ:

- Думаю, что не только автор вопроса переживает сегодня «сонное» состояние. Сейчас осень, почти зима. По утрам темно и сыро, не хочется двигаться. Помочь может только четкий режим работы и отдыха. К примеру, сам я спасаюсь тем, что стараюсь ложиться в одно и то же время, и желательнее до 23.00, а если вы очень рано встаете, засыпайте до 22.00. Важно, что чтобы температура воздуха в спальне была не выше 18-20 градусов тепла: в духоте ваш организм не сможет отдохнуть и набраться сил.

Обязательно умываться холодной водой – способствует пробуждению! Но самое главное, принимайте витамины, потому что сейчас организм испытывает стресс: нагрузки на работе, нет солнца, уменьшилось количество потребляемых овощей и фруктов (те, что продаются, меньше содержат полезных веществ, чем в августе-сентябре). Все это способствует состоянию постоянной усталости.

Утром хорошо бы сделать легкий массаж пальцев, кистей рук, мочек ушей. Тем самым вы передаете организму дополнительную энергию.

Избегайте перегрузок. Если есть возможность дать слабину, пользуйтесь ею. Не можете себе позволить «расслабиться» на работе, хотя бы закройте глаза на немую посуду и другие хозяйственные недочеты: те нагрузки, с которыми мы легко справлялись летом, в этот период могут быть непосильными.

Но не расслабляйтесь у экрана телевизора или с книгой в постели. Двигайтесь, гуляйте! Энергия тела питает энергию души. Не оставшайте надолго в одиночестве: навещайте друзей, родных, избегайте одиночества - и тогда депрессия не постучит в вашу дверь.



## Уральская панорама

### Губернатор поздравил с Днем единства

Губернатор Евгений Куйвашев поздравил жителей Свердловской области с одним из наиболее значимых государственных праздников – Днем народного единства, который традиционно отмечается 4 ноября.

По мнению Евгения Куйвашева, для многонациональной Свердловской области, где живут люди 160 национальностей, представлены все основные религии мира, действуют свыше 100 национально-культурных объединений, более 700 религиозных организаций, мир, согласие и толеранность имеют первоочередное значение.

Евгений Куйвашев обратился к жителям со словами: «У нас с вами одна Родина – Россия. И мы вместе ответственны за ее настоящее и будущее, за судьбу Свердловской области – опорного края державы. От всей души желаю вам крепкого здоровья, благополучия и удачи. Уверен, что День народного единства найдет отклик в ваших сердцах, будет отмечен добрыми делами».

### Молодежную палату возглавила девушка

Общественная молодежная палата при городской думе Екатеринбурга выбрала своих руководителей. Впервые за всю историю совещательного органа его председателем стала девушка Елена Пинаева, - сообщили АПИ в пресс-службе городской думы.

Она работала в прошлом созыве палаты, имеет два высших образования, опыт волонтерской работы. Заместителями председателем стали Дмитрий Вакарин и Александр Желтый. Оба они выпускники Уральской государственной юридической академии, в настоящее время занимаются бизнесом.

Палата создана в целях формирования и реализации

молодежной политики в Екатеринбурге. В ее состав входят представители студенческих профсоюзных городов, организации работающей молодежи и молодежных общественных объединений.

### Привезли оставшуюся часть вакцины

В Свердловскую область привезли оставшуюся часть вакцины «Гриппол плюс», которая предназначена для иммунизации детей, - сообщили АПИ в пресс-службе регионального правительства.

Напомним, первая часть вакцины «Гриппол плюс» в объеме 270 тысяч доз, что составляет половину от общей заявки, поступила в Свердловскую область еще в середине сентября.

В настоящее время на Средний Урал также завезли 50% вакцины «Гриппол» для иммунизации взрослого населения, оставшаяся часть этой вакцины поступит в учреждение здравоохранения региона в ближайшее время, ориентировочно – 6-7 ноября.

Добавим, за прошлую неделю в Свердловской области зарегистрировано 17,4 тысячи случаев заболевания ОРВИ, что ниже эпидемиологического порога на 21,7% и уровня прошлой недели на 5,4%. Кроме того, зарегистрировано 559 случаев заболевания пневмонией, что на 22,2% выше среднеголетнего уровня.

### Литовские йогурты и вологодская клюква под запретом

Екатеринбуржцев просят отказаться от целой серии молочной продукции из Литвы. Ввоз этих товаров в Россию приостановлен.

Например, несоответствующими санитарно-эпидемиологическим нормам по микробиологическим показателям признаны творог «Сваля» и сырники палочки фирмы «Шилутес Рамбинас». Кроме того, по данным Роспотребнадзора, зачастую реальный состав литовской молочной продукции не соответствовал тому, что был указан на упаковках.

Также не прошла проверку Роспотребнадзора и быстрозамороженная дикорастущая клюква «Пятый сезон» производства ООО «Русберри Лайн» из Вологодской области. В продукте обнаружены завышенное содержание радионуклидов.

### Выступит всемирно известный балет Biarritz

Сегодня и завтра в столице Урала пройдут гастроли Malandain Ballet Biarritz.

Знаменитый коллектив представит на сцене театра драмы балет-спектакль «Magnifique». Источником вдохновения для постановщика стала музыка к «Лебединому озеру», «Спящей красавице» и «Щелкунчику». Magnifique Malandain строится на сюитах из этих произведений. Зрители увидят спектакль о детстве, в котором есть место радости, грусти.

В Екатеринбург приедут истинные профессионалы, удостоенные статуса национальной труппы Франции. Лидера труппы Тьерри Маландэна смело можно назвать звездой современного мирового балета. Его постановки имеют успех в театрах Флориды, Санта Фе, Сингапуре, Каракасе, Каире, Фландрии и других культурных столицах.

### Как ухаживать за домашними питомцами?

В екатеринбургском зоопарке пройдет день домашнего питомца, - сообщили АПИ в пресс-службе зверинца. Мероприятие пройдет 4 ноября.

В этот день все посетители зоопарка смогут получить бесплатные консультации от профессионалов по уходу за питомцами. Много полезной информации узнают владельцы хомяков, крыс, песчанок, морских свинок, кошек и других домашних животных. Отдельные консультации будут проводиться для держателей шиншиллы.

По сообщениям департамента информполитики губернатора Свердловской области, ЕАН, АПИ.



Выставка



Детский Взгляд

В Нижнетагильском музее изобразительных искусств открылась выставка детских фотографий.

И герои, и авторы снимков – юные тагилчане. Есть просто групповые фотографии на фоне местных достопримечательностей, есть пейзажи и виды Нижнего Тагила, есть и удачно пойманные моменты – такие, как «Танец маленьких футболист» Ксении Детковой...

Несколько десятков фотографий представлены в номинациях «Солнечный Тагил», «В объективе – позитив», «Мое самое любимое место в городе», «Дети рулят», «Креатив? Креатив!», «Самый лучший город на Земле», «Город добрых людей».

Людмила ПОГОДИНА.

«Утренняя прогулка», автор – Владислава Сулим, 5-й класс. ФОТОРЕПРОДУКЦИЯ СЕРГЕЯ КАЗАНЦЕВА.

письмо в номер

Помогли в беде

01 стр.

Она подъехала буквально через десять минут, причем вплотную к маршрутке. Фельдшер осмотрела больного, сказала водителю «скорой», как правильно подхватить мужа, чтобы перенести на каталку. Водитель ГАЗели помог снять с него теплую куртку: надо было сделать медицинские манипуляции.

дшер положила ему в карман куртки - на тот случай, если, не дай Бог, в дальнейшем возникнут проблемы.

Работники «скорой» довели нас до площадки автовокзала, откуда отправляются междугородные автобусы, помогли вынести багаж. Пожелали мужу здоровья, счастливого пути и выразили надежду, что неприятностей со здоровьем не повторится.

Он не отважился отказаться от долгожданной поездки. Это было бы тоже сопряжено с большим волнением – сдать билеты, сообщить родственникам, которые переживали, ожидая встречи. С дороги в Екатеринбург муж позвонил мне, сказал, что чувствует себя лучше. Его попутчик, совершенно незнакомая женщина, взяла трубку и попросила меня не

волноваться: «Знаете, я медик и постараюсь проследить, чтобы с ним все было в порядке».

Только утром, когда я узнала, что муж благополучно прилетел на место назначения, у меня немного отлегло от сердца. Прозвизжала мысль о том, что могло произойти и чем закончиться, не окажись рядом замечательные люди, именами которых в тех жутких обстоятельствах я даже не поинтересовалась. Ведь девушка, вызвавшая «скорую» (в тот момент я вряд ли смогла бы сделать это сама), ушла только после появления врачебной бригады. А врач «скорой» сказала: «Это наша работа. И нам достаточно того, что вы сказали спасибо». Водитель ГАЗели мог потребовать, чтобы мы освободили салон, так как

был при исполнении служебных обязанностей и, конечно, торопился на линию.

Поддержка неожиданно пришла от совершенно чужих людей, с которыми мы, скорее всего, никогда больше и не встретимся. Никто из них не отказался помочь, подставил плечо, проявил участие и сочувствие. Артериальное давление у мужа было 60 на 40. И я, в отчаянии, фактически прощлась с ним...

Как здорово, что люди оказались людьми. Не напоказ, не из желания преподнести себя в выгодном свете, а в конкретной ситуации, когда надо спасти человека, жизнь которого на самом деле бесценна. В газету пишу, чтобы те, кто уже не верит в добро, поняли: порядочных людей много больше, чем кажется. Вот это и всегда надежда и оптимизм, что не все плохо в нашей стране».

ОТ РЕДАКЦИИ. Мы обратились в государственное бюджетное учреждение здравоохранения Свердловской области «Городская станция скорой медицинской помощи «Город Нижний Тагил» и узнали, что в тот вечер человека спасла бригада, в которой работала фельдшер Мария Викторовна Гончарова, ее помощница Татьяна Александровна Скорыходова и водитель Михаил Афанасьевич Баранов.

Желаем им здоровья, успехов и неиссякающей любви к людям и своему делу.

Н. МИХАЙЛОВА.

НИЖНЕТАГИЛЬСКАЯ ГОРОДСКАЯ ДУМА ШЕСТОЙ СОЗЫВ Двадцать второе заседание

РЕШЕНИЕ от 31.10.2013 №41

О назначении публичных слушаний по проекту Решения Нижнетагильской городской Думы «О внесении изменений в Устав города Нижний Тагил»

В соответствии с Федеральным законом от 6 октября 2003 года №131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», статьей 15 Устава города Нижний Тагил, Положения «О публичных слушаниях на территории городского округа Нижний Тагил», утвержденного Решением Нижнетагильской городской Думы от 14.07.2005 №69 (в ред. Решений Нижнетагильской городской Думы от 06.10.2005 №75, от 26.04.2007 №27), в целях обеспечения участия населения города Нижний Тагил в решении вопросов местного значения, Нижнетагильская городская Дума решила:

1. Назначить публичные слушания по проекту Решения Нижнетагильской городской Думы «О внесении изменений в Устав города Нижний Тагил» (Приложение №1 к настоящему Решению) и

Приложение №1

к Решению Нижнетагильской городской Думы от 31.10.2013 №41 Проект

РЕШЕНИЕ

Нижнетагильской городской Думы

о внесении изменений в Устав города Нижний Тагил

В целях приведения Устава города Нижний Тагил в соответствие с федеральными законами, руководствуясь статьей 21 Устава города Нижний Тагил, Нижнетагильская городская Дума р е ш и л а:

1. Внести в Устав города Нижний Тагил (в ред. от 01.08.2006 №119, от 20.12.2007 №64, от 02.10.2008 №45, от 26.03.2009 №18, от 24.09.2009 №61, от 22.04.2010 №13, от 25.11.2010 №60, от 02.06.2011 №25, от 02.02.2012 №4, от 28.06.2012 №26, от 27.11.2012 №47, от 30.05.2013 №25) следующие изменения:

- а) в статье 5: а) пункт 1 дополнить подпунктом 7.2 следующего содержания: «7.2) разработка и осуществление мер, направленных на укрепление межнационального и межконфессионального согласия, поддержку и развитие языков и культур народов Российской Федерации, проживающих на территории городского округа, реализацию прав национальных меньшинств, обеспечение социальной и культурной адаптации мигрантов, профилактику межнациональных (межэтнических) конфликтов»; б) подпункт 13 пункта 1 изложить в следующей редакции: «13) организация предоставления общедоступного и бесплатного дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования по основным общеобразовательным программам в муниципальных образовательных организациях (за исключением полномочий по финансовому обеспечению реализации основных общеобразовательных программ в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами), организация предоставления дополнительного образования детей в муниципальных образовательных организациях (за исключением дополнительного образования детей, финансовое обеспечение которого осуществляется органами государственной власти Свердловской области), создание условий для осуществления присмотра и ухода за детьми, содержания детей в муниципальных образовательных организациях, а также организация отдыха детей в каникулярное время.»;

- 2) в пункте 3 статьи 5.1 слова «образовательных учреждений высшего профессионального образования» заменить словами «образовательных организаций высшего образования.»;
- 3) пункт 11 статьи 5.2. изложить в следующей редакции: «11) организация профессионального образования и дополнительного профессионального образования Главы города, депутатов городской Думы, муниципальных служащих и работников муниципальных учреждений.»;
- 4) подпункт 6 пункта 1 статьи 22 изложить в следующей редакции: «6) подписывает Решения городской Думы.»;
- 5) пункт 3.2. статьи 23 изложить в следующей редакции: «3.2. Депутат обязан соблюдать ограничения и запреты и исполнять обязанности, которые установлены Федеральным законом от 25 декабря 2008 года №273-ФЗ «О противодействии коррупции» и другими федеральными законами.»;
- 6) пункт 8.1. статьи 26 изложить в следующей редакции: «8.1. Глава города обязан соблюдать ограничения и запреты и исполнять обязанности, которые установлены Федеральным законом от 25 декабря 2008 года №273-ФЗ «О противодействии коррупции» и другими федеральными законами.»;
- 7) статью 26 дополнить пунктом 12.1 следующего содержания: «12.1. Полномочия Главы города прекращаются досрочно также в связи с утратой доверия Президента Российской Федерации и случаях: 1) несоблюдения Главой города, его супругой (супругом) и несовершеннолетними детьми запрета, установленного Федеральным законом «О запрете отдельных категорий лиц открывать и иметь счета (вклады), хранить наличные денежные средства и ценности в иностранных банках, расположенных за пределами территории Российской Федерации, владеть и (или) пользоваться иностранными финансовыми инструментами.»;
- 2) установления в отношении избранного на муниципальных выборах Главы города факта открытия или наличия счетов (вкладов), хранения наличных денежных средств и ценностей в иностранных банках, расположенных за пределами территории Российской Федерации, владения и (или) пользования иностранными финансовыми инструментами в период, когда указанное лицо было зарегистрировано в качестве кандидата на выборах соответственно Главы города.»;

Приложение №2

к Решению Нижнетагильской городской Думы от 31.10.2013 №41

Предложения

по проекту Решения Нижнетагильской городской Думы о внесении изменений в Устав города Нижний Тагил

Table with 4 columns: № п/п, Пункт проекта Решения Нижнетагильской городской Думы о внесении изменений в Устав города Нижний Тагил, Текст проекта, Текст поправки, Текст проекта с учетом поправки

В предложениях должны быть указаны фамилия, имя, отчество, адрес места жительства и личная подпись гражданина (граждан).

БЕСПЛАТНЫЕ ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОДАМ

колеса, 2 шт, на «Волгу», шипованные, диски на ф15. Тел.: 8-950-206-27-48.

прибор терапевтический, новый, вакуум-банки «Китайские», недорого. Тел.: 8-950-206-27-48.

ортез на колено с ребрами жесткости и регулятором угла сгиба ноги, универсальный, немного б/у, отличное состояние, 4000 руб. Тел.: 8-912-668-52-07.

коляску детскую, импортную, «зима-лето», зеленую с серым, колеса накачиваются насосом, после одного ребенка. Цена – 7000 руб. Тел.: 8-904-178-13-21.

КУПЛЮ

этикетки от плиток шоколада 90-х годов и ранее, карманные календари, открытки, старые жестяные банки, духи, одеколоры, значки, вымпелы, флаги советских времен. Дорого. Тел.: 8-912-248-61-86.

подстаканники, запонки, серьги, изделия из мельхиора и серебра, броши, фигурки из фарфора, чугунное литье, столовое серебро, иконы, открытки, календарики, значки, монеты царские и периода СССР, портсигары, домашнюю утварь. Дорого. Тел.: 92-18-14, 8-952-728-90-31.

РАЗНОЕ

Возьму в аренду торг. площади 40-80 кв. м (Вагонка «Отдых», «Мечта»). Тел.: 8-922-036-35-53.

Юридическую помощь окажет специалист с 32-летним опытом работы в прокуратуре. Тел.: 40-73-16, 8-912-260-17-56.

Нарды, шахматы, шкатулки и мн. другое. Очень тонкая ручная работа. Благородные породы древесины. Отличный подарок, замечательный сувенир. Тел.: 8-912-034-55-55.

Юридическую помощь окажет специалист с 32-летним опытом работы в прокуратуре. Тел.: 40-73-16, 8-912-260-17-56.

ПРОИСШЕСТВИЯ

ТАГИЛЬСКИЙ РАБОЧИЙ КУПОН БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ ДЛЯ ЧАСТНЫХ ЛИЦ

Выберите рубрику: продам куплю меняю разное потери/находки работа (соискатели)

Максимальный объем объявлений - 20 слов. Пишите печатными буквами. Grid for text entry.

Ваши данные (нужны редакции, в газете не публикуются): Ф.И.О. Адрес, телефон

Как подать объявление БЕСПЛАТНО: вырежьте и заполните купон и приходите по адресу: ул. Газетная, 81, киоск МАУ «Тагил-пресс», с 9.00 до 17.00; пр. Ленина, 11 (отдел рекламы - 9.00-17.00) или отправьте по почте в конверте или почтовой карточке по адресу: 622001, г. Нижний Тагил, пр. Ленина, 11. Ксерокопии не принимаются. Ваше объявление будет опубликовано в одном из суботних номеров газеты.

Пожар в бывшем общежитии

По информации отдела надзорной деятельности ГУ МЧС России по Свердловской области, 30 октября на Малой Куше произошел пожар.



Из здания бывшего общежития пожарные эвакуировали более 30 человек. ФОТО АВТОРА.

Сигнал поступил в диспетчерскую в 13.42 - сообщили о возгорании в комнате на третьем этаже жилого дома по улице Садовой, 40 (бывшее общежитие).

Площадь пожара составила 18 квадратных метров, ему был присвоен повышенный уровень сложности - №1-бис, в тушении приняли участие семь единиц техники и 25 человек личного состава. По лестничным маршам огнеборцы эвакуировали 32 человека, еще пятерых спасли по пожарным лестницам из окон. Пожар был ликвидирован в 14.17.

Обстановку осложняла повышенная задымленность, которая и стала причиной отравления женщины 1945 г.р. Пожарные обнаружили ее в комнате №48 в бессознательном состоянии и передали медикам. К сожалению, пострадавшая скончалась, не доехав до токсиколоцентра. Соседи предполагают, что она могла находиться в состоянии алкогольного опьянения, поэтому не покинула здание вовремя.

Однако очаг возгорания находился совсем в другой комнате - №41. Жилое помещение снимала женщина. На момент ЧП она находилась на работе. Погорелка рассказала дознавателям, что ушла из дома в 6.30. В шкафу в режиме ожидания остался телевизор, питание которого она никогда не выключала. По предварительной версии специалистов, причиной пожара послужило короткое замыкание электропроводки лифта неисправности телевизора.

Владимир ПАХОМЕНКО.

ТЕЛЕФОНЫ рекламной службы «Тагил-пресс»: 41-50-09, 41-50-10

4 ноября – 10 лет, как ушла наша доченька и мама Валентина Юрьевна БОЙКО. Просим всех, кто знал ее, помянуть ее добрым словом. Родные



рядом с нами

# Они и вяжут, и поют

В центре по работе с ветеранами состоялся творческий отчет кружка «Русские узоры», которым руководит Лариса Елькина. 15 мастериц представили на суд публики более 70 изделий: вязаные салфетки, вышитые иконы, цветы из бисера, мягкие игрушки, новую коллекцию одежды.



Татьяна Абрамова.

Маленький зал центра не смог вместить всех желающих, настолько велик интерес ветеранов к рукоделию. Да и места для дефиле моделей и показа юбок, платяев, кардиганов было очень мало. Зато зрители могли не только посмотреть на одежду, но и потрогать ее, внимательно изучить особенности вязки и хитрости узоров. Кстати, по словам рукодельниц, больше всего изделий изготовила главная «пчелка» кружка, ветеран газеты «Тагильский рабочий» Людмила Бодеева.

Топы, кофты, сарафаны, свитера, береты, шали, пончо продемонстрировали не только участницы «Русских узоров», но и юные модели из детского центра «Высский». А весь праздник проходил под девизом: «Не губите жизнь бездельем – занимайтесь рукоделием!»

Организаторы традиционной выставки «Тагильская мастерица» уже пригласили коллектив кружка выступить на открытии, так что увидите эту коллекцию одежды сможете все желающие в конце ноября в просторном зале центральной городской библиотеки.

Решив не ограничиваться показом одежды, участницы кружка «Русские узоры» подготовили литературно-музыкальную композицию, посвященную Году экологии. Они напомнили собравшимся о природных катаклизмах нынешнего года, посоветовали на то, что люди загрязняют свою планету и бездумно тратят ее ресурсы. А завершили свое выступление песней «Бухенвальдский набат», которую вместе с ними пели и гости праздника.

Людмила ПОГОДИНА. фото НИКОЛАЯ АНТОНОВА.

баскетбол

# Американцы в Тагиле...

01 стр.

31 октября. «Урал» (Екатеринбург) - «Темп-СУМЗ» (Ревда) - 82:89 (22:21, 28:19, 16:19, 10:17, 6:13) 1 ОТ.

«Урал»: Ленс Харрис набрал 21 очко + 7 подборов, Аарон Мак Ги - 20 + 9 подборов, Дмитрий Ключников - 16...

«Темп-СУМЗ»: Владимир Белов - 22 + 13 подборов, Алексей Комаров - 21 + 7 подборов...

Впрочем, «Урал» тоже выходит в 1/16 Кубка России, но со второго места в нашей группе.

Приезд в Нижний Тагил американских баскетболистов стал для любителей «игры богов» настоящим подарком от «Старого соболя». Взрослые с восхищением наблюдали за четкими действиями накатанных до совершенства темнокожих баскетболистов, а ребяташки

просто визжали от восторга. По отзывам детских тренеров, они многое почерпнули для себя и долго не могли отойти от полученных впечатлений.

Нет слов! - прокомментировал игру американцев молодой тренер-преподаватель ДЮСШ №4 Денис Рубцов.

И, кстати, в нашем многонациональном Тагиле болельщики, благодаря приезду американцев еще более укрепившиеся в любви к баскетболу, просто недоумевают, вспоминая сообщения СМИ о расистских выходях футбольных фанатов.

А затем состоялся последний матч в группе Б1. «Старый собель» несколько ослабил состав, дав отдохнуть лучшему снайперу Александру Голубеву. Кроме того, в двух предыдущих матчах против команд Суперлиги тагильчане при большом наплыве болельщи-



Справа от 34-летнего Мак Ги, по отлично накачанным мышцам которого можно изучать анатомию, его 28-летний соотечественник - мастер слэм-данков Ленс Харрис. фото АВТОРА.

ков, как говорится, из кожи лезли, чтобы выглядеть достойно. В итоге в заключительной игре выглядели более уставшими, чем баскетболисты Курска.

31 октября. «Старый собель» (Нижний Тагил) - «Динамо-ЮЗГУ» (Курск) - 71:86 (16:26, 16:16, 13:18, 26:26).

Дабл-дабл сделал у нас Роман Кшнякин - 21 очко + 10 подборов, 15 очков набрал Максим Синельников, 13 - Алексей Макаров,

8 - Александр Вертелов, по 5 - Даниил Таупьев и Даниил Логинов (+ 10 подборов), 4 - Илья Подобедов.

У курян 23 очка набрал Михаил Юдов.

Кубок тагильчане уже завоеуют и теперь, не отвлекаясь, будут биться в Высшей лиге чемпионата России. Ближайшие матчи состоятся дома 10-11 ноября - с «Союзом» из Заречного Пензенской области. Соперник очень сильный.

Владимир МАРКЕВИЧ.

## Кубок России. 2-й раунд. Группа В1

М	Команда	И	В	П	Мячи	О	% побед
1	ТЕМП-СУМЗ Ревда	3	3	0	290 - 239	6	100.0
2	Урал Екатеринбург	3	2	1	284 - 213	5	66.7
3	Динамо-ЮЗГУ Курск	3	1	2	226 - 286	4	33.3
4	Старый собель Н. Тагил	3	0	3	212 - 274	3	0.0

хоккей

# Тагильские «бобры» победили курганских

«Спутник» одержал первую в сезоне гостевую победу. В Кургане со счетом 4:3 было повержено местное «Зуралье». Талисман обеих команд - бобр, но, видимо, в этом чемпионате он удачу не приносит, поскольку соперники расположились в самом низу турнирной таблицы.

Первый период прошел в несложном темпе, однако даже при отсутствии высоких скоростей хоккеисты допускали очень много брака в передачах. Наши земляки, к тому же, зачастили на скамейку штрафников. На 14-й минуте, с третьей попытки, курганцы реализовали большинство. «Спутник», в свою очередь, организовал «гол в раздевалку»: выход два в одного точным броском завершил Валентин Артамонов.

На 25-й минуте Егор Рожков вывел нашу команду вперед в формате «5х4», от-

правив в сетку шайбу, отскокившую к нему после броска Дмитрия Попова. В середине второго периода у «Спутника» произошел провал: дважды пропустили в течение двух минут.

В заключительном отрезке зауральцы владели инициативой, а тагильчане терпеливо ждали ошибки соперников, большими силами устремившихся в атаку. На 48-й минуте командированный из «Автомобилиста» защитник Илья Антоновский бросил сразу при входе в зону и застал врасплох вратаря хозяев льда - 3:3. А на

55-й он же установил окончательный счет: шайба медленно заползла в ворота между голкипера. В концовке курганцы устроили штурм ворот Александра Хомутова, но шансов, чтобы перевести игру в овертайм, у них, по большому счету, не было.

«Спутник»: Хомутов; Жилин - Алексеев, Грибанов - Козлов - Жилияков; Шалдыбин - Антоновский, Толузаков - Рожков - Д. Попов; Ищенко - Колесников, Артамонов - Чистяков - Гурьев; Зюзякин - Воронцов - П. Попов, Богданов.

После двухнедельной паузы наша команда проведет три домашних матча: 14 ноября - с пермским «Молотом-Прикамье», 16-го - с ижевской «Ижсталью» и 18-го - с нефтекамским «Торосом».

Татьяна ШАРЫГИНА.

# Мир спорта

По итогам матчей 1/16 Кубка России, состоявшихся 31 октября, определились последние участники 1/8 финала Кубка. В 1/8 финала вышла владикавказская «Алания», обыгравшая на своем поле махачкалинский «Анжи» со счетом 1:0.

Кроме того, в 1/8 финала прошел «Терек» (Грозный), обыгравший нижекамский «Нефтехимик» со счетом 4:1. На следующий раунд соревнования пробилась также саратовский «Сокол», обыгравший «Крылья Советов» (1:1, 3:1 по пенальти), и рязанская «Звезда», победившая «Кубань» (2:2, 4:2 по пенальти). По результатам матчей в 1/8 финала Кубка России сыграют следующие пары: «Спартак» - «Тосно», «Краснодар» - «Звезда», ЦСКА - «Сокол», «Терек» - «Мордовия», «Ростов» - «Алания», «Салют» - «Ротор», «Томь» - «Тюмень», «Луч-Энергия» - «СКА-Энергия». Матчи 1/8 финала назначены предварительно на 17 ноября.

Контрольно-дисциплинарный комитет (КДК) РФС оштрафовал на 500 тысяч рублей краснодарскую «Кубань». Об этом

Следующий номер «ТР» выйдет в среду, 6 ноября

вопрос-ответ Вопросы присылайте в редакцию в письменном виде с пометкой «Вопрос-ответ» или звоните по редакционным телефонам, указанным на этой странице

# В День народного единства - бесплатно

можно посетить музеи в центре города

«Будет ли работать музей-заповедник 4 ноября?» (Звонок в редакцию)

Нижнетагильский музей-заповедник «Горнозаводской Урал» приглашает 4 ноября посетить историко-краеведческий музей, где вы познакомитесь с экспозицией «История края» до 1917 года и выставками «По главной улице» и «Романовы. Эпизоды истории»; музей природы и охраны окружающей среды, где наряду со стационарной экспозицией работают выставки «Занимательная минералогия» и «Лесной огород». 4 ноября работает литературно-мемориальный музей Д.Н. Мамина-Сибиряка в п.о. Висим.

Вход в музей в День народного единства - бесплатно, проведение экскурсий - по прейскуранту. Мы ждем вас с 9.30 до 17.30 (касса - до 17.00).

Отдел информации музея-заповедника.

проверено на кухне

# Пирог для всех

Вообще-то его чаще называют сборным, но Татьяна КРИСТ в рецепте, который передала в нашу рубрику перед Днем народного единства, называет его по-своему - «Пирог для всех». Мама Татьяны Владимировны стряпала его тоже из дрожжевого теста, но со сладкими начинками. А дочь использует мясную, капустную и другие. Этот пирог хорош тем, что соединяет в себе много пирожков практически на любой вкус.

Потребуется: мука - 3,5 стакана, маргарин - 100 г, желтки - 2, молоко - стакан, сахарный песок - 0,5 стакана, соль - одна чайная ложка без верха, быстрорастворимые дрожжи - немного больше половины пачки, растопленное сливочное масло (маргарин) или рафинированное растительное - 0,5 стакана.

Чуть подогреть молоко и развести в нем дрожжи до полного растворения. Постепенно всыпать 2 стакана муки, перемешать. Когда опара увеличится в объеме, добавить остальные ингредиенты и тщательно вымесить. Убрать в тепло для подъема.

Поднявшееся тесто скатать в жгут и нарезать на кусочки размером с куриное яйцо. Скатать их в шарики и дать расстояться в течение 15-20 минут. Затем снова раскатать, положить подготовленную начинку и, подняв и стаянув краешки, защипнуть аккуратными узелками.

Обмакнуть каждый пирожок-узелок в растопленное масло и плотно друг к другу уложить в форму. В ней они должны постоять еще минут 20.

Духовку разогреть и выпекать пирог при температуре 210-220 градусов.

Татьяна Крист советует приготовить начинки из мяса (мясо потушить, пропустить через мясорубку и смешать с поджаренным луком, солью и перцем); капусты; печени; соевых грибов (на час залить их холодной водой, потом мелко порубить, смешать с мукой, обжаренным луком и молотым перцем по вкусу); риса и яиц (рис сварить до готовности в подсоленной воде с добавлением жира или масла, смешать с круто сваренными яйцами и слегка обжаренным репчатым луком).

Сладкие начинки могут быть из творога, мака, моркови, яблок, сухофруктов, джема и т. д.

Нина СЕДОВА.

об этом говорят

# Дело «Оборонсервиса»: Закутайло освободили

Фигурант дела «Оборонсервиса» Максим Закутайло освобожден из-под ареста под подписку о невыезде.



Официальный представитель московского управления ФСИН Сергей Цыганков сказал журналистам, что Закутайло покинул СИЗО 30 октября. По информации агентства ИТАР-ТАСС, Следственный комитет РФ

объявил, что Закутайло признал вину и принял меры к возмещению ущерба.

Ранее СМИ отмечали, что 31 октября истек предельный срок содержания под стражей на период предварительного следствия для обвиняемых в тяжких преступлениях (12 месяцев). Не позднее чем за 30 суток до окончания этого срока следователи должны были передать Закутайло материалы дела для ознакомления, после чего арест могли продлить (поскольку длилось бы уже не следствие, а ознакомление с материалами). Однако этого не было сделано, в связи с чем обвиняемый подлежал немедленному освобождению по истечении срока ареста.

Дело «Оборонсервиса» было возбуждено осенью 2012 года. По версии следствия, Закутайло, его жена Екатерина Сметанова и знакомая Евгения Васильева (все они являются бывшими однокурсниками) похитили более четырех миллиардов рублей через холдинг «Оборонсервис», созданный для решения хозяйственных вопросов Минобороны. Закутайло занимал должность начальника склад, Сметанова возглавляла компанию-оценщика, а Васильева работала в Минобороны и, по данным СМИ, поддерживала тесные отношения с главой министерства Анатолием Сердюковым (уволен осенью 2012 года).

Васильева находится под домашним арестом. Сметанова сначала содержалась в СИЗО, а потом была отпущена под подписку о невыезде. Еще одна фигурантка, глава компании «Приоритет» Ирина Егорова, до сих пор находится в СИЗО, однако для нее в ближайшее время также истечет предельный срок содержания под стражей. Помимо основного дела «Оборонсервиса» начиная с осени 2012 года было возбуждено большое количество менее крупных дел, связанных со злоупотреблениями в военном ведомстве, сообщает Лента.Ру.

бывает же...

# Призвал сограждан худеть

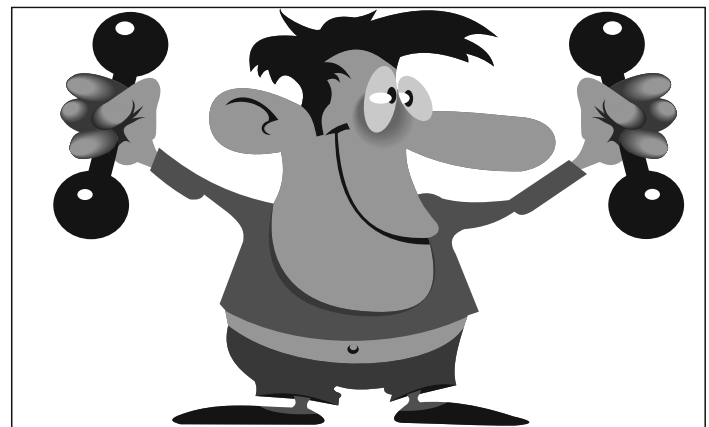


ИЛЛЮСТРАЦИЯ ПЕТРА УПОРОВА.

Президент Мексики Энрике Пенья Ньето объявил о начале кампании по борьбе с ожирением у сограждан.

Как заявил мексиканский лидер, сам лишним весом не страдающий, жизнь миллионов мексиканцев буквально находится под угрозой. «Мы не можем сидеть сложа руки в условиях настоящей эпидемии лишнего веса и ожирения», - подчеркнул Пенья Ньето. Он призвал мексиканцев по меньшей мере час в день посвящать физической деятельности, например - прогулкам.

В рамках борьбы с ожирением парламент Мексики одобрил дополнительные налоги на калорийную еду и сладкую газировку.

Семь жителей Мексики из десяти либо имеют лишний вес, либо страдают ожирением. Доля людей с весом выше нормы в Мексике превысила показатели США.

Лента.Ру.

Натурное сало	Их повышают дрожжи	Астерский макляк	Спутник исса	Женская профессия	Друг Герды	Украшение щечки	Немецкая дама
Купюра	Перелетная птица	Шерстяная ткань	Государство в Азии	Самый большой в мире полугай	Молоко верблюда	Курорт в Латвии	Самолет-разведчик США
Государство в Азии	Стоматолог-хирург	«Коробейники»	Полугай с длинным хвостом	Овощное блюдо	Казачья атака	Судьба, фата	Немецкий физик
Полугай с длинным хвостом	Немецкий физик	Передатчик на футболе	Частушки от чернокожих	Датская губерния	«Вишневый сад» (буфал)		

ОТВЕТЫ ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Швей. Сюрт. Мор. Игрес. Бирюза. Кальду. Дрел. Чага. Ара. Некрысов. Рагу. Лава. Лява. Амр. Рок. Пас. Фирис. ПО ВЕРТИКАЛИ: Бона. Удон. Рвач. Рада. Дрим. Рап. Гайана. Пегас. Шнек. Кум. Кам. Чал. Ямка. Асары. Договор. Фрау. Аваас.

УЧРЕДИТЕЛЬ: администрация города Нижний Тагил (ул. Пархоменко, 1а), МАУ «Нижнетагильская информационная компания «Тагил-пресс» (пр. Ленина, 11) Газета зарегистрирована управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по УрФО. Регистр. свид. № 01-1302

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

Тел.: 41-49-57 41-49-84 41-49-85 Подписка на газету - с любого месяца. Подписной индекс - 53833

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

анекдоты - Мой друг спас девушку, которая то- нула, а вскоре на ней женился. - Он счастлив? - Не знаю. Только теперь и близко к воде не подхожу. Экономический вуз. Идет экзамен. Голос студента: - Скажите, а вы именинникам скидку не делаете? Преподаватель, на полном серьезе: - Конечно. Могу скинуть пару баллов! В ЭТОТ ДЕНЬ... 2 ноября 1721 Царь Петр I принял титул Петра Великого, Россия стала империей. 1894 Вступил на престол последний российский император Николай II. 1937 К 20-летию Октябрьской революции установлены рубиновые звезды на пяти кремлевских башнях. Родился: 1755 Мария-Антуанетта, французская королева, жена Людовика XVI. 1902 Михаил Яншин, актер театра и кино, народный артист СССР. 1935 Михаил Пляцковский, композитор. 4 ноября - День народного единства

погода подробно Сегодня. Восход Солнца 9.14. Заход 18.11. Долгота дня 9.01. 29-й лунный день. Днем +1...+3 градуса, пасмурно, небольшой дождь. Атмосферное давление 744 мм рт. ст., ветер юго-западный, 5 м/сек. Завтра. Восход Солнца 9.17. Заход 18.09. Долгота дня 8.57. 30-й лунный день. Ночью +3, днем +2...+4 градуса, пасмурно, дождь. Атмосферное давление 741 мм рт. ст., ветер западный, 5 м/сек. Сегодня и завтра небольшие геомагнитные возмущения.

Номер набран и сверстан в компьютерном центре МАУ «Нижнетагильская информационная компания «Тагил-пресс» Зав. компьютерным центром - С.А. Иноземцев, sereg@tagilka.ru Отпечатано в ГУП СО «Нижнетагильская типография». Тел.: 41-49-74, 622001, г. Нижний Тагил, ул. Газетная, 81 Время подписания в печать по графику - 19.30. Фактически - 18.30. Заказ 3674 Объем 2 п.л. Тираж 6411