

ДШИ – призёр олимпиады!

Команда юных музыкантов Детской школы искусств Нижней Туры заняла второе место во втором туре областной олимпиады по музыкальной литературе по теме «Россия на рубеже 17-21 веков», в которой участвовали 14 команд со всей Свердловской области. Таким образом, нижнетуринцы вышли в финал олимпиады, который состоится 22 марта в Екатеринбурге.

«Воспитатель года»

Впервые отделом дошкольного образования Нижнетуринского городского округа будет проведен конкурс профмастерства «Воспитатель года». Его цель – повышение социального статуса и профессионального мастерства воспитателей и стимулирование педагогического творчества. Участвовать в первом профессиональном конкурсе будут пять воспитателей, а пройдет он 5 марта в 18 часов во Дворце культуры Н. Туры.

«Горячая линия» для потребителей

Территориальный отдел управления Роспотребнадзора по Свердловской области в Красноуральске и Нижней Туре сообщает, что в понедельник, 16 марта, с 10 до 16 часов будет организована и проведена традиционная «горячая линия» «Потребительские знания в каждую семью» по актуальным вопросам защиты прав потребителей. Свои вопросы вы можете задать по телефону 2-75-07.

Соб. инф.

Колбаса – это не мясо, или Антикризисная диета от Онищенко

В то время как руководители организаций быстрого питания – того самого вредного, как нас уверяют в последнее время, фаст-фуда – благодаря грамотной ценовой политике с удивительным констатируют рост доходов (в пику разоряющимся ресторанам высокой кухни), научно-исследовательский институт питания Российской академии медицинских наук (НИИ Питания РАМН) совместно с Роспотребнадзором разработал рекомендации по экономному, но правильному питанию.

Документ «Здоровое питание недо-рого» содержит советы Главного Государственного санитарного врача РФ Геннадия Онищенко и директора научно-исследовательского института питания РАМН Виктора Тутельяна.

Итак, как же нам предлагают питаться в условиях финансовой нестабильности, падения доходов и покупательной способности практически всех слоев населения? В первую очередь, кушать немного, но сытно и полезно, а также призывают готовить самим. По мнению чиновников, необходимо отказаться от мясных и рыбных деликатесов, особенно колбас, которые (цитирую): «...большинство населения воспринимает... как эквивалент мяса. Действительно, колбаса – это мясной продукт, но в его составе не более 12-15% белка и 33-35 или более процентов жира (!!!), тогда как в приготовленном мясе 20 и более процентов белка и только 8-10% жира. Следует также иметь в виду, что именно мышечная ткань содержит так нужные нам левоусвоемое железо и витамин В12 – именно этих незаменимых пищевых веществ в колбасах и сосисках значительно меньше». При этом советуют налегать на молочные продукты: «...молоко – это прекрасный белок, витамины А и В2 и, конечно, кальций, которого нам всем так не хватает... молочные продукты – прекрасный, недорогой и даже полезный перекус».

Два-три раза в неделю (или чаще) в меню должна входить рыба – источник не только белка, но и незаменимых жирных кислот. Для заправки салатов из овощей следует использовать растительное масло, а детей не стоит приучать к сладкому и газировке.

Вот еще один ценный совет: «Отдавайте предпочтение овощам и фруктам, хлебным продуктам, произведенным из муки грубого помола (цельное зерно или мука 1-2 сорта) и обогащенным витаминами и минеральными веществами. Для приготовления каш выбирайте крупы на основе цельных зерен. Картофель – «второй хлеб» – отваривайте в кожуре, чтобы избежать потери витамина С, белка и калия.

А также рациональное, по мнению разработчиков документа, – по возможности перестать пользоваться полуфабрикатами, посещать рестораны и фаст-фуды, а готовить дома самим, из натуральных продуктов. Ведь «утрачивая навыки приготовления традиционных блюд, мы, одновременно и к великому сожалению, теряем часть нашей культуры», – заключают авторы.

Согласитесь, первое слово – «здоровое» – отражено в тексте документа очень полно. А что со вторым – «недорого»? Ведь разработка заявлена еще и как помогающая сэкономить. И что мы видим в этом аспекте? Возьмем стоимость меся-



ного «антикризисного» продуктового набора. К примеру, набор продуктов на ребенка 7-15 лет самый дорогой – 2 тыс. 800 руб. Дешевле всего, по расчетам Роспотребнадзора, будет накормить пенсионера – 2 тыс. 316 руб. Причем эти цифры просчитаны в ценах декабря 2008 года, а за два месяца текущего года они возросли уже в среднем на три процента.

Для примера приведем рекомендуемый рацион для лиц пенсионного возраста – самой социально незащищенной группы россиян. **Завтрак:** каша овсяная молочная без сахара с маслом сливочным, яйцо всмятку, чай, печенье; **2-й завтрак:** чай с молоком и сахаром, хлеб с сыром; **обед:** суп овощной на курином бульоне (картофель, морковь, лук, капуста, кабачки, фасоль зеленая стручковая, масло растительное), курица отварная, рис отварной, салат (свекла отварная, горошек зеленый, растительное масло), чай с сахаром; **полдник:** яблоко свежее, творог; **ужин:** рыба жареная, картофель отварной, овощной салат (капуста, яблоки, морковь, масло растительное), компот из свежих яблок с сахаром; **перед сном:** кефир 1% жирности; на весь день – 260 граммов хлеба (пшеничного, ржаного).

Интересно, все ли пенсионеры могут позволить себе 6-разовый прием пищи в сутки (кстати, такая же схема питания предлагается и для остальных категорий, начиная с детей), к тому же включающий в себя свежие овощи, фрукты, а также мясо птицы (для других категорий – говядину или свинину отварную) и рыбу в один день? Учитывая повсеместно возросшую (в некоторых регионах до 50 процентов) оплату жилищно-коммунальных услуг, рост цен на медикаменты и товары первой необходимости, многие продукты даже из этого «антикризисного» набора уже становятся роскошью для множества россиян.

Но вот это уже вопросы не к Онищенко и Тутельяну, а к тем, кто подсаживает Россию на «иглу» импорта в продовольственной сфере и не обеспечивает население страны собственными зерном, овощами, фруктами, мясом и рыбой, стоимостью которых не так сильно была бы привязана к курсам мировых валют, соответственно, не устремлялась вверх такими темпами.

Интересующиеся читатели нашей газеты могут обратиться к полному тексту рекомендаций, опубликованному на сайте Роспотребнадзора www.rosпотребнадзор.ru

Наталья ФРОЛОВА.

Признать выборы состоявшимися и действительными

1 марта 2009 года состоялись выборы главы Нижнетуринского городского округа.

На основании 18 протоколов участковых избирательных комиссий путем суммирования содержащихся в них данных Нижнетуринская районная территориальная избирательная комиссия установила, что голоса избирателей распределены следующим образом: за Василия Александровича Вискунова подано голосов избирателей 398, или 3,87% от общего числа голосов избирателей, принявших участие в голосовании; за Анатолия Геннадьевича Коротаяева подано голосов избирателей 3476, или 33,76% от общего числа голосов избирателей, принявших участие в голосовании; за Федора Петровича Телпаева подано голосов избирателей 5991, или 58,19% от общего числа голосов избирателей, принявших участие в голосовании.

На основании протокола и сводной таблицы Нижнетуринской районной территориальной избирательной комиссии о результатах выборов главы Нижнетуринского городского округа, руководствуясь статьями 88, 89 и 95 Избирательного кодекса Свердловской области, Нижнетуринская районная территориальная избирательная комиссия решила:

1. Признать выборы главы Нижнетуринского городского округа состоявшимися и действительными.

2. Считать избранным на должность главы Нижнетуринского городского округа Федора Петровича Телпаева, получившего наибольшее количество голосов избирателей, принявших участие в голосовании.

3. Известить не позднее 2 марта 2009 года Федора Петровича Телпаева об избрании его главой Нижнетуринского городского округа и

Равняйся! Смирно!

25 февраля нижнетуринская школа №3 торжественно встретила своих гостей. В ее стенах прошла юнармейская игра «Патриот», участниками которой стали ученики 9-11 классов образовательных учреждений округа.

Строем входят в зал команды школ: 3, 2, 1, 7, Нижнетуринской гимназии, ПЛ № 22, ИГРТ. В каждой из команд 10 человек – 9 юношей и одна девушка.

На соревнования юнармейские отряды были настроены серьезно – конкурсы, предусмотренные программой состязаний, требовали от участников полной отдачи и стопроцентного внимания. Были назначены ответственные судьи: преподаватель ОБЖ Нижнетуринской гимназии, старший лейтенант запаса С. Костенков; майор милиции (представитель ОВД) А. Мурзин; учитель истории школы № 3 Л. Кульнева; учитель обществознания школы № 7 Ю. Андреева; тренер-преподаватель ДЮСШ С. Хоросев; учитель физкультуры школы № 3 С. Никулин; специалист по ГО и ЧС администрации НТГО А. Садков; фельдшер школы № 3 Т. Панькова; учитель музыки ЦО Н. Елишева; главный судья конкурса – О. Шайдулина, учитель физкультуры школы № 3.

Юные патриоты должны были пройти ряд испытаний. «Хорош в строю, силен в бою» – юнармейцы должны были строиться, докладывать командиру о готовности к смотру; выполнять команды «равняйся!», «смир-

но!», «вольно!», «заправиться!»; маршировать. В конкурсе «Снайпер» два человека от каждой команды стреляли в мишень и показали хорошие результаты. Путешествуя по «Ратным страницам истории», ребята демонстрировали знание военной техники, имен полководцев Великой Отечественной войны и названий городов-героев. «В здоровом теле – здоровый дух!» – так назывался конкурс, в котором все участники выполняли силовые упражнения: отжимались и подтягивались. Лидеры команд состязались за звание «Лучший командир».

Самым приятным моментом стало награждение победителей. Судьи отдельно оценивали игру команд общепрофессиональных образовательных учреждений: ИГРТ занял первое место, ПЛ-22 – второе.

Среди образовательных учреждений первое место завоевала Нижнетуринская гимназия, второе присудили школе № 2, третье – школе № 7. Также команды были отмечены и по номинациям. Нижнетуринская гимназия лидировала сразу в двух: «Хорош в строю, силен в бою» и «Снайпер». Победу в номинации «Ратные страницы истории» разделили школы №№ 2 и 7; что «В здоровом теле – здоровый дух!» дока-

обязать в пятидневный срок представить в избирательную комиссию копию приказа об освобождении его от обязанностей, несовместимых со статусом главы.

4. Направить настоящее решение в средство массовой информации для официального опубликования.

5. Выдать Федору Петровичу Телпаеву удостоверение об избрании его главой Нижнетуринского городского округа после официального опубликования настоящего решения и представления им в избирательную комиссию копии приказа об освобождении от обязанностей, несовместимых со статусом главы.

6. Направить настоящее решение администрации Нижнетуринского городского округа, Думе Нижнетуринского городского округа, избирательной комиссии Свердловской области.

7. Контроль над исполнением данного решения возложить на председателя комиссии Ю.А. Григорьеву.

Ю. ГРИГОРЬЕВА, председатель Нижнетуринской районной территориальной избирательной комиссии,

И. ВОСТОКОВА, секретарь Нижнетуринской районной территориальной избирательной комиссии.



Участники игры из школы № 3.

зала всем самая юная команда школы № 3, состоявшая из учащихся восьмого класса. Лучшее всего знают, что нужно делать «Если ты остался один на один с пострадавшим...» юнармейцы школы № 2. В номинации «Армейская песня» лидировали патриоты школы № 1. «Лучшим командиром» стал учащийся школы № 3 Сергей Костюков. Так держат!

Анна ГОНЧАРОВА, г. Н.Тура. Фото автора.

На плацу – будущие защитники Отечества

25 февраля в войсковой части 3275 состоялись ежегодные соревнования «Богатырская заставка», посвященные Дню защитника Отечества. В этот год от всех школ города выступили команды семиклассников.

Открытие соревнований началось с торжественного построения команд-участниц на плацу и объявления девизов. Затем состоялась показательное выступление бойцов клуба «Кобра». Ребята очень эффективно отрабатывали приемы борьбы на ножах, обороны при применении палки и боя на солдатских лопатах.

Состязание для школьников разделили на две части: первая – осмотр боевого оружия и сдача строевой подготовки; вторая – метание гранаты, стрельба из пневматической винтовки и эстафета.



Мишень на мушке.

Мне довелось остаться с командой школы № 74 и сразу после выступления бойцов клуба «Кобра» отправиться на осмотр боевого оружия. Мальчишки зашли в помещение, где располагались автоматы Калашникова, винтовки СВД, автоматы с глушителями и станковые орудия, а также гранатомет. После подробного рассказа о боевом оружии школьники получили возможность подержаться в руках любое из понравившегося оружия.

После осмотра оружейной комнаты команда направилась к этапу «Строевая подготовка», где предстояло отрабатывать команды построения.

Затем в тире начался второй этап соревнований: три человека, пять выстрелов на каждого – побеждала самая точная команда.

Закончив стрелять, ребята приступили к метанию гранат. Победа присуждалась команде, которая большее количество раз попала в красную мишень, расположенную неподдалеку.

Затем началась эстафета. Здесь все решали скорость и четкость выполнения заданного маршрута. Сначала школьники неслись по прямой линии, затем проходили лабиринт, после чего ложились на снег и по-пластунски ползли под воображаемой колючей про-

волокой. Для придания всему происходившему армейского антуража рядом было возведено несколько маломощных холостых зарядов.

Последним этапом соревнований стал исторический конкурс.

После объявления о выступлении спецназа. Все команды собрались на плацу. Неожиданно на площадку выехал автомобиль «Урал» со спецназовцами. Откуда-то послышалась автоматная очередь. Бойцы один за другим высypали из машины на плац и начали стрелять холостыми патронами в разные стороны. После перестрелки бойцы запрыгнули в автомобиль, водитель нажал на газ и оставил только след от мощных колес боевой техники...

После показательного выступления началась церемония награждения. В историческом конкурсе 3 место заняли школы № 75 и № 74; 2 место у школы № 8; а вот первое место разделили сразу пять команд: школы № 64, лица, школы № 72, школы № 71, школы № 73.

В главном соревновании – «Эстафета» – призовые места распределились так: 1 место – школа № 74; 2 место – школа № 75; 3 место – школа № 71.

«Три вещи славят кадета – дисциплина, учеба, ношение берета» – таков был девиз команды школы № 74, завоевавшей переходящее знамя «Богатырская заставка».

Поздравляем ребят с заслуженной победой!

Владимир ЗУЕВ, г. Лесной. Фото автора.