



16+

# РЖЕВСКИЕ НОВОСТИ

Газета издается  
с февраля 1996 г.

Наш подписной  
индекс: 51694



Свадебная церемония в русских традициях прошла для молодожёнов Романа и Олеси Коршаковых на Дне русской деревни. Подробности о празднике - на стр. 11

Фото Марии СЕДОВОЙ

## ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

Гость второй страницы - Тамара СУВОРОВА, активист группы «СВО Ржев»

**«ХОРОШИЕ ЛЮДИ  
ПРИТЯГИВАЮТ ДРУГ ДРУГА»**

**РАБОЧАЯ ПОЕЗДКА  
ПО СЕЛЬСКИМ ТЕРРИТОРИЯМ**

стр. 4

**ЛЕТО И ТРУД РЯДОМ ИДУТ**

Более 850 ржевских подростков нашли работу этим летом

стр. 5

**ГРАБЁЖ СРЕДИ БЕЛА ДНЯ**

Из зала суда

стр. 6

**ФЕСТИВАЛЬ МУЗЫКИ,  
ТВОРЧЕСТВА, СПОРТА**

стр. 12

**ПРИТВОРНАЯ ПОЛЕЗНОСТЬ**

Обезжиренное, безглютеновое, без сахара - вредно. А макароны и картофель можно употреблять с пользой

стр. 22

**ОТКРЫЛСЯ НОВЫЙ ОФИС  
ООО «ПРОФСИСТЕМА»**

- профиль и металлочерепица «супермонтеррей»
- конструкции для остекления любого размера и конфигурации (алюминиевый и пластиковый профиль)
- индивидуальный расчет и быстрое изготовление
- собственное производство в Ржеве

Телефон: 8-905-602-27-09  
Адрес: ул. Советская, дом 4

**- услуги автокрана и экскаватора**  
**- грузовые перевозки от 1 кг до 20 тонн по городу и России**  
**- самосвалы**  
**- перевозка НЕГАБАРИТНЫХ грузов**  
**- манипулятор**  
**- эвакуатор**

Тел.: 8-960-714-09-29,  
8-906-656-11-44

**СПРАВКА 086-У  
1230р.**

- ✓Терапевт
- ✓хирург
- ✓невролог
- ✓оториноларинголог
- ✓офтальмолог
- ✓флюорография

Медицинская справка 086у действует полгода. Для оформления нужны паспорт, страховой полис и сертификат о прививках.

Поликлиника №2 РЖД-Медицина  
г.Ржев ул.Железнодорожная д.36

8-920-168-93-01

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПАНИЯ  
**СИСТЕМА**

требуется:

- **ИНЖЕНЕР-КОНСТРУКТОР**
- **ТЕХНОЛОГ**
- **МАШИНОСТРОЕНИЯ**
- **ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИК**
- **СЛЕСАРЬ-СБОРЩИК**

Тел. 8-910-935-14-96



ЗАКАЗ ТАКСИ  
ЧЕРЕЗ ПРИЛОЖЕНИЕ

Available on the  
App Store



**ТАКСИ  
ФАВОРИТ**

работаем по безналичному расчету  
приглашаем водителей на работу

Короткий сотовый  
**64-44-44**

Тел.: 6-00-96  
8-906-650-44-44  
8-910-939-44-44  
8-920-196-45-44  
8-904-004-14-44



Тамара Васильевна СУВОРОВА, активист группы «СВО Ржев»:

## «ХОРОШИЕ ЛЮДИ ПРИТЯГИВАЮТ ДРУГ ДРУГА»

- Тамара Васильевна, в помещении по улице Кривошапова, 4, где ржевлянки плетут маскировочные сети, мы встречаемся в День семьи, любви и верности. Уверена, многие, кто сюда приходят, становятся близкими людьми, семьей.

- Вы правы. Пока плетём сети - разговариваем, потом пьем чай. Вместе отметили День Победы. 22 июня в 4 утра наши девчата-администраторы спустили в Волгу венки памяти. Общение не ограничивается только плетением сетей.

- Костяк вашей здешней дружной семьи - человек десять?

- Больше. Десять человек - это только администраторы группы. Каждый отвечает за свой фронт работы. Людмила Соболева отвечает за всё, она организатор группы, Татьяна Кудрявцева отвечает за сети, раскрой маскхалатов «Леший», Оля Шилова - за окопные свечи. Татьяна Лебедева придумывает наборы перекусов: каш, супов для бойцов. Света Самуйлова освоила пошив трусов. Вместе с Анной Берсеновой они делают сухой душ, окопные свечи, розжиг для военных полевых условий, перекусы. Катя Вадимова отвечает за информацию о группе в соцсетях. С нами девчата со швейной фабрики «Чайка», с «514 АРЗ», с Газокомпрессорной станции, ветклиники на Садовой, магазина «Мальчуган». Марина Куприянова, Любовь Колпашникова, Лидия Маркова, Лариса Вдовина - молодцы. Нашему самому взрослому помощнику Ольге Аркадьевне Василенко будет 75 лет! Тут же откликнулась на мой призыв, привела знакомых серебряных волонтеров - танцевальный коллектив «Русь». Мы вместе с Ольгой Аркадьевной ходили в походы по местам боев 29-й армии, а теперь рука об руку помогаем нашим ребятам таким способом. Есть в нашей семье помощников СВО и мужчины! Они помогают в погрузке и доставке посылок до Нелидово. Ржевский ДОСААФ России предоставил помещение для сбора гуманитарной помощи. Если писать обо всех - не хватит страницы.

После работы к нам приходят матери, жёны воинов, если говорят, что сети нужны в подразделения сыновей, мужей - плетём, отправляем. Наша помощь адресная, всё передаём лично в руки нашим парням. Всем сердцем переживаем, молимся о спасении наших воинов.

- Когда начала складываться ваша группа помощи?

- Отправная точка - начало специальной военной операции. Я не могла остаться в стороне от происходяще-

го, отстраниться от участников СВО и их семей.

- Генетическая память о том, что пережили наши ветераны, участники Великой Отечественной войны, словно бьёт в набат, проигнорировать этот призыв невозможно.

- В детстве я много времени проводила с бабушкой. У неё на войне погибли два сына и муж. Будучи девочкой, видела, как она перебирает, читает письма-треугольники, похоронки... Слушала, как поёт песню о тяжелой женской доле...

- Какую песню она пела?

- «Что стоишь, качаясь, тонкая рябина». Слезы текли по её щекам, когда доходила до слов: «Как бы мне, рябине, к дубу перебраться, я б тогда не стала гнутья и качаться...».

Глубокие сердечные воспоминания у меня и о школьных годах, когда мы собирали по квартирам информацию о погибших защитниках, нашли семейных героев Советского Союза. Их бюсты стоят перед моей родной школой в Татарстане. Перед Дворцом культуры Менделеевска - фото тех, кто погиб в Чеченской кампании, Афганской войне и более двадцати фото погибших участников СВО...

С февраля 2022 года я постоянно думала: «Надо что-то делать!», «Надо как-то помочь!»

- Кто-то из Ваших родных там?

- Близких на СВО у меня нет, но происходящее я воспринимаю всем сердцем.

Пересекались с Людмилой Соболевой - мамой, чей сын на СВО с 2022 года. Она самостоятельно собирала помощь для полка, в котором он служил. Предложили Люде создать группу помощи нашим ржевским воинам-танкистам. Так появилась группа «СВО Ржев».

Недавно Людмиле Соболевой вручили диплом регионального конкурса «Женщина года» в номинации «Горячее сердце», она заняла первое место!

Моя душа требовала - помогай! Помещение на втором этаже пустовало, я предложила плести маскировочные сети. Помогать хотела, могла, но ничего о плетении сетей не знала. Дошла информация, что их плетут в Оковецком храме. Дай Бог здоровья Ксении Петрушко, Валентине Яковлевне Малышевой, нам рассказали, с чего начать, как процесс лучше организовать, как делать петли и узлы, какого цвета ленты заказывать. Наше сотрудничество продолжается. Группа «Доброе сердце» даёт готовые сети для наших Защитников. Мы же поделились с ней опытом плетения «Леших».

- Для плетения нужен каркас, дель - основа для сети...

- С одной из пилорам, по просьбе Людмилы, нам дали доски для каркаса и скамеек. Мой муж Андрей сразу поддержал идею плести маск-сети, с помощником они всё собрали. Встал вопрос с материалом и снова выручили девчата из храма. Мы заказали основы, шнуры, которыми сети обвязывают.

Первое время плели способом «гал-

тук», получался большой расход материала, сеть выходила излишне плотной, тяжёлой. Обратились за советом к коллегам из Нелидово, которые плели лентами. Они дали схемы, пояснили, как ленточку можно распределять, как категорически нельзя.

Свои первые сети мы сплели в январе этого года.

- Посчитала каркасы - 6 штук, то есть одновременно можно плести сразу 6 масксетей размером 3х6 метров. Сколько сетей сплели с января 2024 года?

- Было заказано 60 основ для сетей. Сейчас в работе последние пять. Первая поставка была к 23 февраля, тогда сплели сети грязно-белого цвета.

- Ещё вы плетете и маскировочные халаты «Леший».

- Спрос на них тоже очень велик. С апреля сделали более 20 маскхалатов.

Ленточки для «Леших» нарезают девочки со швейной фабрики, саму кольчугу-основу обшивают на «514 АРЗ». Все делают свою работу настолько качественно, что сомнений нет - каждый вкладывает в дело душу.

Каждое такое изделие - оберег, созданный руками тысяч людей со всей России. Каждой ленточки, что в сетях на военной технике, на блиндажах и окопах, касались заботливые ласковые руки женщин с горячими сердцами.

- Тамара Васильевна, материал для сетей заказываете на пожертвования, собранные через группу «СВО Ржев»...

- Да. Материал - спанбонд - дорогой, так как у него особая пропитка: он влагоустойчивый, износостойкий, огнеупорный.

Цвет ткани для масксетки должен быть естественным: коричневый, зелёный, серый, песочный - для тёплого времени года и белый - для зимы.

- В группе «СВО Ржев» 1425 человек, а активно участвующих в сборах, в плетении сетей, навёрное, 40-50?

- Этого числа не наберется, к сожалению. Людмила чаще раза в неделю пишет отчёты о поступивших и потраченных суммах, по ним отлично видно, кто помогает, зачастую - это одни и те же люди.

- Многие напрасно думают, что если не могут отправить меньше 500, 1000 рублей, то и отсылать ничего не стоит. По 100 рублей со 100 человек - уже 10 тысяч!

- Полностью с Вами согласна, и 50 рублей - нужная сумма. Есть те, кто не переводит деньги, а самостоятельно закупает и приносит те же футболки, носки...

- Каким подразделениям вы помогаете?

- 59-й танковый полк, 10-й танковый полк, 283-й полк, 34-й сводный стрелковый батальон, 1486-й полк 1 батальон взвод АГС-1 Лиман «УГОН», 291-я артиллерийская бригада «Токмак». В Смоленский госпиталь Людмила отвозила гумпомощь сама.

- Как часто вы собираетесь на Кривошапова, 4?

- Каждый день. Время обозначено с 14 до 16 часов, но если люди

приходят, могу задержаться и до 18-19 часов, чтобы больше сетей сплести, отправить и спасти больше ребят. У нас сложилась верная делу команда. Я счастливая женщина, мне встречаются хорошие люди.

- Хороший человек таких же во круг себя и видит.

- Возможно (улыбается). Во все сети мы вплетаем ленту с 90-м псаломом. Эта мощнейшая молитва, призвана защищать от любого вида зла, ударов судьбы, смертельной угрозы.

Перед отправкой приглашаем батюшку, он сети освещает.

- Кто их отвозит?

- Сами родные, надёжные знакомые. Наши первые объёмные отправки были через Нелидово. Сейчас ещё отправляем СДЭК на Липец, Курск, Рязань. Оттуда развозят проверенные волонтеры. Есть добрые неравнодушные ржевляне, кто оплачивает отправку курьерской службой СДЭК. Так, за июнь на 26 тысяч рублей было отправлений.

В отправления вкладываем письма, медикаменты, вещи от учеников и родителей 9-й школы. Бойцам весточки из родного города очень приятно получать. Ответные видео трогают до глубины души.

- Когда плетёшь, слезу утираешь, а потом, когда получаешь с фронта ответ - снова слёзы...

- Все так, Оля.

- А когда работаете, поете?

- Ни разу не пели... Надо начать.

- Тамара Васильевна, ещё одна тема, о которой с Вами хотелось бы поговорить - Ваша актерская деятельность. В одном из номеров «РН» давайте расскажем о Вашем творческом пути, об объединении «Рампа» и его талантах.

- Когда закончится спецоперация, я только за.

- Вы сказали, что Вам везёт на хороших людей. Нынешняя ситуация разделила нас на тех, кого СВО касается и/или кто помогает как может и тех, кто живет прежней жизнью и знать не хочет и/или боится этой сложной, болезненной темы...

- Да, люди разделились. И в моём окружении появились те, кому теперь говорю «здравствуйте» - желаю здоровья, те, кому говорю «добрый день или вечер» - желаю добра, а есть и такие, кому говорю «привет» и ничего не желаю.

Скажите, Оля, как Вы считаете, уместны ли сейчас фейерверки и салюты?

- Однозначно, нет.

- И я категорически против салютования, не время для этого. Закончится СВО, вернутся бойцы с Победой, тогда и салюты запускать можно. На интервью я согласилась с целью достучаться до сердец жителей Города воинской славы Ржева. Глядя на фотографии погибших на СВО ребят, а их уже 35 официально признанных, ответьте себе: что сделал лично ты, чтобы они были живы? Все для фронта, все для Победы! Если не ты, то кто?! По вопросам оказания помощи в плетении сетей обращайтесь по телефону 8-910-938-77-50.

Беседовала Ольга ЖДАНОВА

## КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

■ В связи с необходимостью проведения дополнительных профилактических работ на котельной «55 Арсенал» при подготовке к отопительному сезону срок профилактики продлён, подача горячего водоснабжения для жителей микрорайона будет восстановлена 19 июля.

■ В июне через систему «Инцидент-менеджмент» администрация округа ответила на 139 комментариев и сообщений, поступивших в социальных сетях. Если ваш вопрос требует срочного ответа, можно обращаться на «горячую линию» администрации по телефону **8(48232) 3-50-31** или в диспетчерские службы управляющих компаний и ресурсоснабжающих организаций.

■ МРЭО Госавтоинспекции опубликовало новый график работы. Понедельник и воскресенье учреждение не работает, в остальные дни, включая субботу, открыто с 8:30 до 13:00 и с 14:00 до 17:30.

■ Молодёжный совет Ржевского округа 12 июля провёл акцию «Дети детям»: волонтеры приняли участие в покраске игровой площадки у детской поликлиники.

■ В минувшие выходные, 13-14 июля, сразу шесть муниципальных образований Верхневолжья отметили свои дни рождения. Это Оленинский, Бельский, Краснохолмский и Максатихинский муниципальные округа, город Тверь и ЗАТО Озерный.

## РЕМОНТИРУЮТ ДОРОГИ И МОСТ

В Мончалово ремонтируют дорожное полотно. Уже к августу начнётся укладка асфальта. Стоимость работ - 7,8 миллиона рублей. Чуть меньше 6 миллионов рублей стоит ремонт дороги по улице Солнечная в Домашино. Здесь работы по укладке асфальта пройдут несколько раньше. Также впереди - подвоз материала и укладка асфальта на реконструированный мост через Лочу. Работы здесь идут с отставанием от графика на два месяца.

## СБОР СРЕДСТВ НА НАРОДНЫЙ ПАМЯТНИК

Недавно в Ржеве была озвучена инициатива об установке памятника участникам СВО. С нею выступили матери и жёны наших земляков - участников специальной военной операции, а общественность и администрация Ржевского муниципального округа - поддержали. В настоящее время открыт счёт для сбора средств на памятник. Благотворительный взнос могут сделать все желающие, тем самым приняв активное участие в реализации данной инициативы и внести свой вклад в дело сохранения исторической правды и памяти, выразить благодарность тем, кто сегодня отстаивает интересы Родины в зоне проведения специальной военной операции, и почтить память погибших за Родину россиян.

Сегодня как никогда важно сохранять наши традиции, память и воспитывать молодое поколение на правильных примерах и традиционных духовно-нравственных ценностях. Память о подвиге советских воинов, освободивших нашу Родину в годы Великой Отечественной войны, в 2020 году была увековечена на Ржевском мемориале Советскому солдату. В настоящее время подвиг участников специальной военной операции является продолжением подвига героев-освободителей.

Сделать благотворительный взнос на строительство памятника можно по следующим реквизитам.

Наименование организации: РЖЕВСКАЯ ГОРОДСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКИЙ ПОИСКОВЫЙ ЦЕНТР. ПАМЯТЬ 29 АРМИИ»

ИНН организации: 6914011824

КПП организации: 691401001

Номер счёта:

40703810211999000002

БИК банка: 044525411

Корреспондентский счёт:

30101810145250000411

Банк: ФИЛИАЛ «ЦЕНТРАЛЬ-

НЫЙ»



НАШ КАНАЛ В TELEGRAM



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ  
ВЗНОС

## БОЛЬШЕ МИЛЛИОНА ЗА КОНТРАКТ

В Тверской области военнослужащие при заключении контракта будут получать выплату свыше миллиона рублей. До 815 тыс. рублей увеличен размер единовременной региональной выплаты гражданам, заключившим контракт о прохождении военной службы. Решение принято по инициативе губернатора Игоря Рудени 9 июля.

- Сейчас идет активное наступление на направлениях работы Министерства обороны в зоне СВО. Было принято решение повысить выплаты нашим контрактникам. Общая выплата будет превышать 1 млн рублей. Мы надеемся, что как регион мы внесём свой вклад в достижение целей специальной военной операции, - отметил Игорь Руденя, комментируя итоги заседания правительства представителям СМИ. С учётом федеральной выплаты военнослужащие из Тверской области с 10 июля будут получать при заключении контракта 1010000 рублей.

## ЛЕНТА ВОКРУГ МОНУМЕНТА

У Ржевского мемориала 14 июля развернули 300-метровую Георгиевскую ленту. В военно-патриотической акции «Лента Победы» приняли участие более 250 добровольцев - активистов общественного движения «Волонтерская рота «Боевого братства» и «Молодой Гвардии Единой России».

Мероприятие приурочено к концу пятой смены лагеря «Территория действия. Вахта памяти», которая проходит рядом с деревней Кокошкино в Ржевском округе.

Мероприятие стало стартом гражданско-патриотической акции «Лента Победы», которая проводится в Тверской области уже второй год. Теперь каждое воскресенье в июле и августе активисты будут разворачивать масштабную Георгиевскую ленту на территории Ржевского мемориала.

## ПРИНИМАЕТ МЕЖРАЙОННЫЙ ПРОКУРОР

19 июля в 10:00 Ржевский межрайонный прокурор Эдуард Юрьевич Бегунов проведёт приём граждан в территориальном отделе Хорошево по адресу: Хорошево, дом 5а.

## СПОРТ

## НА ОТКРЫТИЕ ЦЕНТРА ПРИЕДУТ ЛЕГЕНДЫ БАСКЕТБОЛА

27 июля в парке на улице Мира состоится официальное открытие Центра уличного баскетбола. С 11:00 до 14:30 пройдёт массовый турнир по баскетболу 3х3, в 15:00 - торжественная церемония открытия с участием почётных гостей и звёзд баскетбола, с 15:30 до 16:00 - финальные игры массового турнира, 16:00 - церемония награждения и в 16:30 - данк-шоу, включающее в себя экстремальные и зрелищные трюки, прыжки через автомобили и прочие упражнения. Приглашаются болельщики и зрители. Открытие обещает стать очень интересным, ожидается приезд легендарного баскетболиста Андрея Кириленко, а также советского спортсмена, олимпийского призёра Ивана Едешко, ставшего прототипом героя фильма «Движение вверх».

## ПОГОДА НА НЕДЕЛЮ

	17/7	18/7	19/7	20/7	21/7	22/7	23/7
t днем (°C)	+29	+26	+24	+23	+21	+23	+23
Облачность, осадки							
t ночью (°C)	+20	+17	+15	+14	+14	+15	+14
Облачность, осадки							
Давление (мм рт. ст.)	747	744	743	741	740	740	739
Ветер	Ю-В	С-З	С-З	З	З	С-З	С-З

ЗАХОДИТЕ НА НАШ САЙТ: rzhevnews.ru

## НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ

## ВСЕРОССИЙСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ В РЖЕВЕ

19 и 20 июля впервые пройдёт Всероссийский молодёжный фестиваль «Ржевский». 20 июля в парке Культуры и отдыха запланирована большая программа: с 12:00 будут организованы экспозиция и мастер-классы по рукоделию (золотное шитье и вышивка, гончарный промысел и северная роспись, гастрономия и дегустации), в конференц-зале состоятся лекции на тему креативных индустрий и культурного кода), на музыкальной сцене научат русским пляскам и игре на балалайке. В 16:30 запланировано начало обсуждения нового молодежного лагеря «Креато» под Ржевом, а вечером - концертная программа. Вход в этот день свободный, приглашаются все желающие. Подробная программа выложена в социальных сетях города и на официальном сайте фестиваля.

## КЛАССИКА И СОВРЕМЕННОСТЬ

Новость для ценителей органной музыки: Тимур Халиуллин сыграет два концерта в один день в Ржеве, в храме Святого Луки (ул. Чкалова,5). Первый будет называться «Музыкальные лабиринты» и пройдёт 30 июля (вторник) в 16 часов, открыв слушателям музыкальные произведения разных стилей и эпох, от классики до современности, на втором, который начнется в 19:00, прозвучат современные произведения для органа, которые подчеркнут универсальность инструмента.

## С ДНЁМ ВМФ!

28 июля в 11:00 на берегу Волги, у памятного знака ветеранам ВМФ всех поколений, состоится торжественное построение ветеранов ВМФ. Форма одежды морская.

В преддверии празднования Дня ВМФ общественная региональная организация «Ветераны военно-морского флота Ржева» поздравляет военных моряков (как ныне действующих, так и ветеранов ВМФ - матросов, старшин, мичманов и офицеров всех поколений) с наступающим праздником. От всей души желаем вам и вашим близким по-флотски крепкого здоровья, благополучия, материального достатка, счастья и семь футов под килем по службе и в жизни!

## КРИМИНАЛ

## МОШЕННИКИ ОТ «КОММУНАЛКИ»

«Проверка счётчиков», «перерасчёт платежей за электричество» или «скидка на ЖКУ в честь юбилея» - мошенники теперь представляются работниками крупных энергокомпаний.

Зачастую никаких подозрений у людей они не вызывают, потому что хорошо разбираются в технических деталях и разговаривают очень вежливо. Во время беседы жертве аферистов приходит СМС от «Госуслуг» с кодом - и мошенники просят его назвать. Как только злоумышленникам диктуют код, они получают доступ к аккаунту человека и могут оформить на него кредиты или вывести деньги с банковских счетов.

Иногда мошенники просят назвать номер банковской карты, паспортные данные, СНИЛС и ИНН - якобы это нужно для предоставления скидки.

Ни в коем случае не называйте коды из СМС, не сообщайте по телефону свои личные данные. Если у вас их спрашивают, кладите трубку.

Если у вас возникли вопросы, например, по поводу проверки счётчиков, вы всегда можете позвонить по официальным номерам поставщиков услуг - их можно найти на сайтах организаций.

Над новостями работали: Светлана АРТЕМЬЕВА, Елена СМЕРНОВА

РЖЕВСКИЕ НОВОСТИ  
УЧРЕДИТЕЛЬ: ООО «Ржевские новости».  
Зарегистрирована в Верхне-Волжском управлении Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.  
Регистрационный ПИ № ФС5-1071.  
e-mail: g.nov.gazeta@yandex.ru

© - материал опубликован на платной основе

Директор, главный редактор С.В. Артемьева  
РЕДАКЦИЯ: 3-50-25, 8-905-606-70-07  
Елена Беляева (отв. секретарь)  
Светлана Кудряцева, Елена Соолаттэ (корреспонденты)  
Елена Смирнова (корректор)  
Анастасия Меркурьева (компьют. верстка)  
Отдел рекламы и объявлений: 3-50-25, 8-903-807-05-56  
Юлия Берсенева

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ: 172390, Тверская обл., г. Ржев, ул. К. Маркса, д. 45/6  
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: 51694  
ТЕЛЕФОНЫ: редакция - 3-50-25, 8-905-606-70-07; отдел рекламы и объявлений - 3-50-25, 8-903-807-05-56  
Мнение авторов публикуемых статей может не совпадать с мнением редакции. Письма и рукописи, присланные в редакцию, не рецензируются и не возвращаются. Ответственность за содержание рекламы и объявлений несет рекламодатель. Рекламуемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты

Филиал ОАО «ПФОП»  
«Волоколамская типография»  
Московская обл., Волоколамский р-н, г. Волоколамск, ул. Парковая, д. 9.  
Тел.: +8496 (36) 2-39-11  
Тираж 5000  
Зак. № 2333-24  
Дата выхода в свет - 17 июля



# РАБОЧАЯ ПОЕЗДКА ПО СЕЛЬСКИМ ТЕРРИТОРИЯМ

В минувшую пятницу, 12 июля, глава Ржевского муниципального округа Роман Крылов совместно с сотрудниками администрации посетил деревню Кривцово, где опережающими темпами проходит прокладка газовой магистрали, и Ефимовскую школу, в которой завершается ремонт кровли.



## А У НАС В КРИВЦОВО ГАЗ!

Так уже в ноябре этого будут говорить жители этой деревни Ржевского муниципального округа. Но до момента прихода в дома селян голубого топлива предстоит решить ещё несколько технических вопросов. Один из них - небольшое отступление от первоначального проекта пролегания газопровода в связи с тем, что участок, на котором первоначально планировали провести магистраль, позже был оформлен в частную собственность. На запланированных сроках сдачи объекта это не скажется.

Провести в дома газ хотя как минимум одиннадцать жителей Кривцово. Пока полным ходом идёт прокладка общей газовой магистрали, люди не сидят сложа руки. Например, размежевывают и оформляют в собственность прилегающие к домам земельные участки, ранее не имевшие официального статуса.

- Газификация территорий для администрации округа - одна из приоритетных задач, - считает глава РМО Роман Крылов. - Взяли за правило ежегодно газифицировать как минимум одну территорию. И главным фактором при принятии решения о том, в какую деревню придёт газ, - активность населения, желание и готовность заменить дровяные печи на газовые

котлы. Если в деревне есть газ - есть надежда, что и число постоянно проживающих в населённом пункте людей будет расти, и деревни будут возрождаться.

С позицией главы согласны и руководители частного хозяйства, работающего на этой земле - ООО «Итомля», которое занимается растениеводством и выращиванием крупного рогатого скота. Фермеры готовы предоставить людям не только работу, но и жильё. Но всё упирается в вопросы оформления земель в собственность - не всегда это удаётся сде-



лать. Так, сложно найти владельцев заброшенных домов (которые фермеры готовы восстановить) и прилегающих к ним территорий - многие не появлялись в родной деревне десятилетиями, и разыскать их, чтобы выкупить не нужную владельцу землю, сложно. А если удаётся найти прописанного в дерев-

не жителя, зачастую оказывается, что человек вовремя не вступил в наследование земельного участка. Роман Крылов предложил подключать к решению таких вопросов лично его, и тогда, возможно, дело удастся сдвинуть с мёртвой точки.

От общих вопросов перешли к частным, пообщавшись с жителями деревни. Люди встретили официальную делегацию хлебом-солью, вернее, чаем с конфетами и баранками. За угощением обсудили, каким образом будут подключаться дома к газопроводу, который прокладывается по деревням Кривцово, Бочарово, Сытьково - эти населённые пункты вошли в адресную инвестиционную программу.

Жителей интересовали следующие вопросы: что подразумевает проект газификации, какова стоимость внутридомового газового оборудования и работ по его подключению, где находится зона разграничения общего и внутридомового газопровода, каковы технические условия для проведения голубого топлива в дом, как правильно оформить документы, можно ли уже демонтировать дровяные печи

или лучше повременить? Будут ли газифицированы медпункт и библиотека?

Было принято следующее решение: в ближайшее время провести встречу жителей газифицируемых деревень с представителями подрядной организации ООО ССМП «Стройгаз» и других задействованных в процессе подвода газа к домам структур.

## В УЧЕБНЫЙ ГОД - С ОБНОВЛЁННОЙ КРОВЛЕЙ

Ефимовская среднеобразовательная школа известна не только детям и родителям из близлежащих деревень, но и горожанам - это учебное заведение посещают и сельские школьники, и дети из Ржева. Причём учащихся из города большинство - 22 человека из 30 школьников, для городских детей организован подвоз.



- Есть дети, при обучении которых требуется индивидуальный подход, - рассказывает директор школы Дмитрий Савченко. - Есть разница, сколько человек в классе - три или тридцать. Поэтому некоторые родители, выбирая учебное заведение для ребёнка, делают выбор в пользу Ефимовской шко-

уделяется качеству проводимых работ, чтобы ремонт не пришлось переделывать.

Ефимовская школа - не единственное образовательное учреждение Ржевского муниципального округа, где ведутся работы. Идёт капитальный ремонт кровли в детских садах №№ 19, 22, 22 и гимназии № 10, ремонт



лы. Все мероприятия проходят совместно - младшеклассники с учащимися старших классов. Так называемого буллинга, когда одноклассники третируют члена учебного коллектива, у нас нет. Все дети на виду, более старшие учащиеся привыкают нести ответственность за малышей.

- Мы понимаем важность сохранения этого учебного заведения, - рассказывает Роман Крылов, - Поэтому на ремонт не скупимся. Ранее руководство школы обращалось в администрацию по поводу замены оконных блоков, что и было сделано - все оконные блоки заменены на пластиковые. Сейчас к завершающей стадии подходит капитальный ремонт кровли. Главное внимание

ограждения территории и установка уличного игрового комплекса в детском саду № 22, капитальный ремонт спортивного зала и раздевалок в школе № 4 и обновление фасада в школе № 7, капитальные ремонты ограждения и пищеблока, а также монтаж системы автоматической пожарной сигнализации и системы оповещения и управления эвакуацией людей при пожаре в детском оздоровительном центре «Зарница», продолжается ремонт помещений «Кванториума».

Рабочие поездки по сельским территориям будут продолжены, и в дальнейшем мы продолжим рассказывать о проблемах селян и путях их решения.

Елена СМЕРНОВА



# ЛЕТО И ТРУД РЯДОМ ИДУТ

В Ржевском муниципальном округе с июня 856 школьников работают на предприятиях и в организациях, и это - отличный пример летнего трудоустройства несовершеннолетних! Ребята трудятся делопроизводителями, корреспондентами, регистраторами, мойщиками автомобилей, разнорабочими, формовщиками теста, курьерами, водителями, официантами, инструкторами по физкультуре... В этой деятельности задействованы десятки предприятий и организаций всех форм собственности.



Всего же в Тверской области в первом полугодии 2024 года службой занятости населения региона трудоустроено 8980 подростков. Планируется, что всего в Верхневолжье в текущем году подработать в свободное от учёбы время смогут более 15 800 школьников и студентов.

Организация летней занятости подростков даёт возможность сформировать дополнительные трудовые ресурсы в регионе. При этом важно замотивировать детей, дать им возможность определиться с выбором будущей профессии, - считает губернатор Игорь Руденя.

В период каникул условия для трудоустройства школьников по поручению губернатора созданы в организациях как бюджетной, так и внебюджетной сфер. Подростки Верхневолжья трудятся на обрабатывающих производствах, предприятиях сельского хозяйства, торговли и общепита, энергетики и ЖКХ, информации и связи, а также в отраслях строительства, транспорта, туризма, лесного хозяйства, образования, здравоохранения, социальных услуг, культуры и спорта.

В целом в первом полугодии 2024 года в трудоустройстве подростков было задействовано более 800 предприятий и организаций Верхневолжья.

Сейчас по числу трудоустроенных лидируют школы: в их благоустройстве перед новым учебным годом заняты 5 355 школьников. В Ржеве учебные заведения как городских, так и сельских территорий активно включились в работу - и не только общеобразовательные, но и спортивные школы, учреждения дополнительного образования, а также лагерь «Зарница».

В больницах и поликлиниках области трудится 347 подростков (в том числе и в Ржевской ЦРБ, родильном объединении и стоматологической поликлинике, а также в Доме-интернате). Юноши работают дворниками, разнорабочими и подсобными рабочими; девочки - помощниками медрегистраторов, делопроизводителями. В сфере туризма занято 227 юных работников, в сфере АПК - 278, в промышленности и торговле - 844 подростка.

Рабочие места созданы на крупных региональных предприятиях: «Тверьгор-электро», Вышневолоцкий трикотажный комбинат «Парижская коммуна», «Русский Свет», «Санаторий «Игуменка», «Почта России», «Тверской вагоностроительный завод», «Зверохозяйство «Знаменское», «Дискавери-Пено»... Что касается Ржевского округа, здесь активно содействуют реализации программы занятости несовершеннолетних

крупные предприятия, такие как «Промо Электро», где трудятся подсобными рабочими почти сорок ребят, «Элит Сталь», «Знатные хлеба», «Артполе Технолоджи», организации разных форм собственности. Охотно берут на работу ребят индивидуальные предприниматели, бюджетные, муниципальные учреждения.

Ржевский филиал ЦЗН Тверской области ведёт работу по организации временного трудоустройства несовершеннолетних ежегодно. Ещё зимой мы попросили работодателей Ржевского округа подумать над перспективами создания таких временных рабочих мест, и многие откликнулись, - говорит замначальника отдела ЦЗН Юлия Ясеницкая. - Среди них как те, кто участвует в такой про-



грамме уже не впервые, так и те, кто только пробует реализовать эту полезную и перспективную практику у себя.

Ребята, и это заметно и от радно, стремятся работать! Конечно, это помогает стать более независимыми и почувствовать себя взрослее (а кто из нас не хотел этого в детстве!). А еще - заработать свои первые деньги и накопить на то, что давно хотел купить



или просил у родителей. И лето для этого - отличное время!

Многие парни с удовольствием приобщаются к рабочей профессии, вливаются в мужские коллективы и учатся у наставников как секретарям профессионального мастерства, так и взрослым личным качествам - решительности, умению подстраховывать коллегу, ответственности и дисциплине.

Михаил Ясеницкий трудится подсобным рабочим на агрофирме «Дмитрова Гора». Признаётся, что наставники ему очень помогают, у них он многому учится и на работу ходит с удовольствием. Довольны и родители. А Константин Шмелёв уже второй месяц работает формовщиком теста на ООО «Знатные хлеба».

Мы очень рады, что сын принял участие в программе, что в свободное от учёбы время он не только занят трудом, но и имеет возможность заработать. Это важно. Для ребят летняя занятость - опыт не только финансовой независимости, но и трудовых отношений как с работодателем, более старшими коллегами, так и со сверстниками. Это, безусловно, дисциплинирует ребят, помогает им стать более самостоятельными. А ещё, может быть, это шанс определиться с будущей профессией, попробовать себя в разных сферах деятельности, понять, что нравится, а что нет, - считает его мама Наталья Анатольевна.

Для работодателей тоже есть свои бонусы: тем, кто участвует в программе трудоустройства несовершеннолетних, предоставляется субсидия из регионального бюджета. Им возмещают затраты на заработную плату подростков в размере МРОТ и страховых взносов, а также в размере половины МРОТ - на оплату труда наставников и даже на горячее питание для ребят, если те работают более четырёх часов в день, - комментирует Юлия Ясеницкая.

Эти меры поддержки разработаны для стимулирования работодателей, формирования кадрового резерва по инициативе губернатора Игоря Рудени с 2020 года. Уже четвёртый год в Тверской области работодателям, трудоустривающим подростков, предоставляются региональные меры поддержки.

В текущем году список получателей поддержки расширен, предусмотрено возмещение затрат при трудоустройстве школьников для некоммерческих организаций. Также вводятся коэффициенты, повышающие размер субсидии работодателям, трудоустривающим подростков на рабочие места с заработной платой выше минимального размера оплаты труда.

Посмотреть подходящие вакансии, а также подать заявление для работы на предприятии, юные жители Верхневолжья могут на портале «Работа России». За консультациями можно обращаться в центры занятости населения.

**Светлана АРТЕМЬЕВА**

## ПРИСЯГА НА МЕМОРИАЛЕ



В субботу 13 июля у Ржевского мемориала Советскому солдату приняли присягу новобранцы 32-й дивизии ПВО имени трижды Героя Советского Союза маршала авиации А.И. Покрышкина. Поддержать новобранцев и поздравить их с важным событием собрались родственники и близкие. Принятие присяги - это важный день в жизни каждого военнослужащего. Особенно почётно давать клятву в таком знаковом месте, месте памяти о подвигах героев.

У подножия величественного монумента новобранцы Ржевского соединения войск противовоздушной обороны дали торжественную

клятву служить Отечеству и присягнули на верность Родине.

32-я дивизия ПВО имени трижды Героя Советского Союза маршала авиации А.И. Покрышкина - воинское формирование в составе 6-й армии ВВС и ПВО. Образована в 2001 году

путем слияния и реформирования нескольких воинских объединений. Главная задача дивизии - несение боевого дежурства по противовоздушной обороне, ведение разведки в воздушном пространстве, уничтожение средств воздушного нападения противника в полёте, а также участие в ведении противоракетной обороны.

После завершения церемонии присяги для военнослужащих провели экскурсионную программу по территории мемориального комплекса. Гости также побывали в филиале Музея Победы - музейном павильоне, где ознакомились с фотографиями, фронтовыми письмами, рассказами, воспоминаниями участников Ржевской битвы, а также увидели раритеты, найденные на местах боев в Тверской области.



# ГРАБЁЖ СРЕДИ БЕЛА ДНЯ

От потери честно нажитого имущества и финансовых средств не застрахован никто. Идешь ты по своим делам, никого не трогаешь, и вдруг в одночасье тебя грабят, а иногда даже в присутствии свидетелей. И такие печальные события встречаются в нашем городе не так уж и редко.

## «УЧАСТКОВЫЙ НАРКОКОНТРОЛЬ»

24-летний Виктор Сычёв считал себя порядочным и законопослушным гражданином, и для этого у него были некоторые основания. Виктор был официально трудоустроен - работал грузчиком на овощной базе, выпивал только по вечерам, да и то не ежедневно. А то, что недавно вернулся с мест не столь отдалённых, отбыв наказание за кражу, так с кем не бывает - ошибка молодости. Вина перед обществом искуплена и жизнь начата с чистого листа.

Пребывание в заключении не прошло для Виктора бесследно. Мужчина искренне считал, что порядка за ключей проволокой гораздо больше, чем на воле, где царит хаос и вседозволенность. Некоторые традиции, бытующие на зоне, настолько прижились по душе Сычёву, что он решил внедрить их в обиход и на свободе.

Так, мужчина решил назначить себя смотрящим двора многоквартирного дома, где проживал. Употребив стопку-другую, а иногда даже на трезвую голову, Сычёв обходил свои владения и наблюдал за порядком. Бабушки сидят на лавочках и спокойно делятся новостями - это хорошо, правильно, пусть сидят. Детишки играют на площадке - тоже неплохо, занимаются своими делами. А вот Серёга из соседнего дома, потягивающий пиво под кустом, нарушает общественный порядок. И, если пивом не поделится, тут же будет изгнан с патрулируемой территории. Пивом Серёга, конечно, делился, иначе рисковал стать объектом физического воздействия самоназначенного дворничего контролёра.

Но однажды идилия придомовой территории была нарушена самым грубейшим образом. В сычёвском дворе появились два незнакомых молодых человека, присели на бортик песочницы и стали тихо о чём-то совещаться. Виктор увидел этот процесс из окна. Бутылок со спиртным у залётных гостей не было, и это насторожило Сычёва - сидят, шепчутся, водку не пьют. А водка сейчас мужчине очень бы не помешала - он был трезв и зол, так как денег на выпивку не было.

Понаблюдав ещё пару минут за чужаками, Сычёв сделал однозначный вывод: наркоманы. А наркоманов Виктор очень не любил.

Бдительный жилец вышел во двор и направился к песочнице.

- Наркотики ищем? - сразу перешёл к делу Сычёв.

- Нет, просто сидим, - удивлённо ответили молодые люди.

- Значит, закладки делаем? - разъярился Виктор.

- Да ничего мы не делаем. А ты кто такой, чего пристал?

- Участковый Сидоров, - внушительно отрапортовал Сычёв. - Значит, нарушаем? Прошу предъявить содержимое карманов. В случае отказа буду вынужден вызвать патрульную машину и сопроводить вас в отделение для установления личностей и выяснения цели вашего пребывания на данной территории.

Так как Виктору не так давно довольно тесно пришлось пообщаться с настоящими представителями органов правопорядка, то примерить на себя их роль ему удалось без труда и довольно убедительно.

С сомнением поглядев на Виктора, парни всё же начали выворачивать карманы. Один извлёк мобильный телефон и пластиковую карту, другой - пачку сигарет, зажигалку и паспорт. Наркотики, к большому разочарованию Сычёва, не оказались.

«Участковый» нехотя раскрыл паспорт и воодушевился: во внутренней стороне обложки находилась денежная купюра номиналом в пять тысяч рублей. Денежка моментально перекочевала в сычёвский карман.

- Э, ты чего, Сидоров? - опешили парни. - Отдай деньги!

- Штраф за то, что нарушаете! - строго пояснил грабитель и важно прошествовал в свой подъезд.

Чтобы всё-таки выяснить, что они нарушили, за какое прегрешение «участковый» изъял у них пятитысячную купюру, парни обратились в полицию. Разыскивать Сычёва пришлось недолго.

Виктор не отпирался. Пояснил «коллегам», что молодые люди внушили ему подозрение, и он проявил бдительность. А пять тысяч рублей забрал как-то автоматически - беспопутал. В содеянном раскаивается и полностью признаёт свою вину.

При назначении наказания суд учёл смягчающие обстоятельства - дачу последовательных признательных показаний, добровольное возмещение ущерба потерпевшему, состояние здоровья Виктора и его матери (нали-

чие хронических заболеваний), молодой возраст. В качестве отягчающего обстоятельства - рецидив преступлений.

За грабёж среди бела дня Виктор Сычёв был приговорён к лишению свободы сроком на один год и семь месяцев с отбыванием наказания в колонии строгого режима.

## ЛЮБИТЕЛЬ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

Одиннадцатиклассник Денис Н. решил подработать во время каникул. Изучив вакансии, не требующие профессиональной подготовки, остановил свой выбор на должности разносчика пиццы, суши и другой еды. Обратился в кафе, где требовался курьер. Сначала Дениса брать не хотели: у молодого человека не было автомобиля, как и прав на его вождение. Но школьник пояснил, что у него есть велосипед, и с помощью техники он быстро доставит клиентам кулинарные изыски. Руководство



кафе Денис убедил, и ему разъяснили немудрёные должностные обязанности: забрать заказ, доставить по указанному адресу, получить от клиента деньги и выдать ему товарный чек. Так юноша впервые приобщился к труду, но первый же выезд к клиенту обернулся для Дениса неудачей - заказанный сет из суши доставить так и не удалось.

Олег Григорьев был старше Дениса лет на десять, но к труду приобщаться не желал. Иногда по требованию супруги Олег всё же устраивался на работу, но трудовая деятельность длилась недолго. Получая первые аванс или зарплату, Олег запивал на неделю, находясь это время в гостях у приятелей. Когда возвращался домой, то жене от полученных денег в лучшем случае доставались лишь копейки.

Мужнины загулы супруга терпела долго, но однажды поняла, что так будет продолжаться всю жизнь. По-



просила Олега собрать свои вещи и переехать к родителям - кормить взрослого иждивенца она больше не собирается. Вернуться в семью он сможет лишь на одном условии - когда бросит пить и начнёт работать не периодически, а постоянно. Требование жены Олегу пришлось выполнить - жилплощадь принадлежала ей.

Родители приняли сына без особого восторга. Слабости Олега им были хорошо известны, и потакать порокам они не собирались. Григорьеву вновь пришлось трудоустроиться, но, как и раньше, с работы он вылетел после получения первой зарплаты.

Когда сынок после недельного загула вернулся к маме и папе, его вещи были уже собраны и стояли возле порога. «Иди куда хочешь!» - такими словами встретил его отец. Олег знал, что пререкаться с ним было бесполезно. Григорьев попросил родителей пока оставить вещи у себя, сказав, что идёт мириться с женой, и, если та его простит, заберёт вещи позже.

Утром злополучного дня Олег пришёл к дому жены. Позвонил в квартиру, но ему никто не ответил - супруга Григорьева была уже на работе, с которой возвращалась поздно вечером. Олег сел на лавочку возле подъезда и приготовился ждать.

Через несколько часов у Григорьева стало сводить от голода живот. Родители не накормили, а денег после последней гулянки не осталось ни рубля. Жена, конечно, простит, а если даже не простит, то не даст умереть с голода, но до её возвращения было ещё очень далеко...

\* \* \*

К подъезду на велосипеде подъехал юноша, извлёк из приделанной к багажнику корзины пакет с логотипом кафе и направился к домофону.

- Пстой-ка, паренёк. Что там у тебя в пакете? - спросил Григорьев.

- Сет из суши, жители пятнадцатой квартиры заказали, - не подозревая дурного, ответил Денис.

- Вот тебя-то я и жду. Я из пятнадцатой квартиры. Что так долго вёз? Давай заказ сюда.

Денис вручил Олегу пакет, в котором находился сет стоимостью в 2350 рублей, и потребовал оплату.

- Да ты что, какие деньги, парнишка? Пока ты ехал, я уже всё в кафе безналком перевёл, - грубо ответил Олег и, не давая Денису опомниться, быстро удалился от подъезда.

Денис позвонил в кафе, выяснил, что заказ не оплачен, и рассказал о случившемся. Руководство заведения общественного питания обратилось в полицию, и расплаты за вкусный ужин Олегу избежать не удалось.

На судебном заседании Григорьев признал вину и, так как преступление небольшой степени тяжести было совершено им впервые, ходатайствовал о постановлении приговора без проведения судебного разбирательства. Ввиду того, что обстоятельства, отягчающие наказание, отсутствовали, а смягчающие были (явка с повинной, раскаяние, признание вины, возмещение ущерба, способствование раскрытию преступления, молодой возраст, состояние здоровья близких родственников), суд пошёл Олегу навстречу.

Григорьеву было назначено наказание в виде одного года лишения свободы условно с испытательным сроком в один год.

... Олег вновь нашёл работу и помирился с женой, приняв её условие воссоединения семьи: после получения зарплаты она встречает мужа у проходной предприятия, и они вместе идут домой.

*Имена и события вымышлены, все совпадения являются случайными. Публикация подготовлена по материалам Ржевского городского суда.*

Елена СМЕРНОВА

# ЖЕНЩИНЫ ПОБЕЖДАЮТ! ЖЕНЩИНЫ ВДОХНОВЛЯЮТ!

Совсем недавно в столице Верхневолжья состоялось торжественное награждение победителей областного конкурса «Женщина года», организованного общественным движением «Женская ассамблея Тверской области». Основная цель конкурса - выявить и поощрить женщин, которые достигли значительных успехов в своей деятельности, и, конечно, привлечь внимание жителей Тверской области к роли этих замечательных, сильных духом женщин в общественной жизни нашего региона. Среди победителей есть и ржевлянки. Расскажем о каждой из них подробнее.

## «Хранительница семейного очага»

### 1 место в номинации - Татьяна Спиридонова

С детства мечтая стать врачом, после окончания школы Татьяна Николаевна пыталась поступить в Калининский медицинский институт, но из-за большого конкурса не смогла. После этого она пошла на курсы медсестёр в Конаково, где работала санитаркой в хирургическом отделении.

Получив диплом медсестры, работала три года в детском саду, ещё три была заведующей. В 1970 году Татьяне Николаевне наконец удалось поступить в Калининский медицинский институт. Там она познакомилась со своим будущим мужем, и в 1976 году они стали родителями дочери Светланы, а в 1977 году - дочери Ирины.

После окончания института Татьяна Николаевна вместе с супругом были распределены в Великий Новгород, где работали несколько лет. Затем переехали в Ржев. Татьяна работала в родильном доме, затем в железнодорожной больнице до 2005 года. После этого она вернулась в роддом, продолжив работать в родильном и гинекологическом отделениях.

Все годы работы она проходила курсы повышения квалификации в Санкт-Петербурге и Москве. Сейчас Татьяна Николаевна находится на заслуженном отдыхе, но всегда готова помочь и поделиться опытом. Её старшая дочь, Светлана Владимировна, следует примеру мамы и работает врачом, а младшая, Ирина Владимировна, инженер-проектировщик. Татьяна Николаевна - счастливая бабушка троих внуков и внучки.

Её увлечения - рыбалка, лыжи, сбор ягод и грибов, выращивание рассады и цветов на своём огороде. Уже семь лет Татьяна Николаевна участница академического хора имени П.П. Павлова и, как говорит она сама, это для неё как лекарство.

## «Горячее сердце»

### 1 место в номинации - Людмила Соболева

Женщины, которые всегда полны энергии, сил, способ-

ны умело сочетать в себе роль замечательной матери, хорошего специалиста и общественного деятеля, по праву заслуживают уважения. О таких обычно говорят - женщины с активной жизненной позицией. Они, несмотря на трудности, небезразличны к проблемам других, искренне переживают за окружающих, за Родину и её будущее. С началом СВО всё больше неравнодушных людей начинают активно проявлять гражданскую позицию и принимать участие в гуманитарной миссии, которая направлена на сбор всего необходимого для российских солдат, находящихся «за ленточкой», и тех, кто проходит реабилитацию в госпиталях.

Именно такой женщиной является Людмила Александровна. Кроме этого, она ведёт активный образ жизни, увлекается спортом, плавает в бассейне, прыгает с парашютом, обожает рыбалку и вышивает картины.

- Я просто счастливая, - улыбается Людмила Александровна. - Каждый день на протяжении всей жизни, даже если он не был радостным, давал понять, что я кому-то нужна. В моей помощи нуждались многие ржевляне, и я очень счастлива, если смогла им чем-то помочь.

По своей натуре Людмила - активный волонтер, отзывчивый человек с добрым сердцем. Маленькая хрупкая женщина вытащила из воды тонущего спортсмена и спасла человека после автотрофы. С началом СВО Людмила Александровна смогла объединить большое количество людей, готовых помогать нашим бойцам, и организовать добровольческую группу. Участники собирают гуманитарную помощь, шьют и вяжут вещи для бойцов, формируют грузы с продуктами и медикаментами, плетут маскировочные сети, изготавливают окопные или блиндажные свечи, сухой душ для бойцов.

- Мы все понимаем и знаем, как там, на войне, не сладко, всегда думаем и заботимся о бойцах. Потому что ждём их домой с победой, живыми и здоровыми, мы душой всегда с ними! - говорит наша землячка.



## «У патриотизма женское лицо»

### 3 место в номинации - Наталья Гончарова

Наталья Николаевна работает в 5-й школе, её педагогический стаж - 27 лет. В 2002 году окончила Тверской государственный университет. Воспитание гражданина, патриота считает Наталья Николаевна первоочередной задачей, ведь только такие люди могут создать, двигать наше общество вперед. За сознательным гражданином - будущее. Именно поэтому в каждом своем деле Наталья Николаевна видит, прежде всего, патриотическую направленность. Горячо любя свою Родину, она старается вложить эти чувства и в души своих воспитанников. Наталья Николаевна - куратор волонтерского отряда «Доброе сердце». Его активисты являются организаторами и участниками традиционных школьных и городских мероприятий. Наталья Николаевна пользуется заслуженным уважением среди детей, родителей, коллег. Её отличает внутренняя культура, широта и глубина знаний, исключительная добросовестность, высокое чувство ответственности, влюбленность в свою профессию.

## «Жемчужина Верхневолжья»

### 3 место в номинации - Полина Литовкина

Родилась Полина Альбертовна в 1977 году в небольшом посёлке Магаданской области. С самого детства увлекалась рисованием, сочиняла сказки и создавала к ним иллюстрации. В 90-е годы с семьей переехала в Оренбургскую область, поступила в педагогическое училище, получила образование, начала работать воспитателем в детском саду и руководителем студии изобразительного искусства для малышей. Параллельно с этим посещала частные уроки рисования - именно тогда всерьез задумалась о сфере культуры. Начала заниматься росписью по дереву, созданием декора-

ций и художественным оформлением детского сада, в котором работала. Вышла замуж, родила дочь. В 2002 году состоялся переезд в Тверскую область, в посёлок Есинка Ржевского района.

Полина родила сына, получила высшее педагогическое образование в Тверском государственном университете, стала воспитателем, а затем и заведующей Есинского детского сада. Творчество не отошло на второй план - параллельно работала руководителем ИЗО-студии «Палитра» при Есинском ДК, проводила мастер-классы с детьми и взрослыми, начала рисовать на заказ и пробовать новые техники. Через 25 лет работы в дошкольном образовании творчество всё-таки победило: Полина Альбертовна полностью посвятила себя культуре и искусству. Сейчас работает культурным организатором в Есинском доме культуры: руководит студией изобразительного искусства «Палитра», является ведущей актрисой театральной студии «Наши люди» и участницей вокальной студии «Мой голос».

Пишет маслом, занимается росписью деревянных изделий, создаёт декорации для спектаклей, занимается оформлением тематических фотозон, пишет стихи.

- Принимаю активное участие в конкурсах и фестивалях разного уровня, - рассказывает Полина Альбертовна, - выставляю свои картины, а также являюсь партнёром ГБУ «Культурный центр «Москвич», провожу творческие мастер-классы. Не мыслю своей жизни без искусства и творчества и стараюсь всегда замечать прекрасное вокруг!

## «Бизнес-мама»

### 3 место в номинации - Елена Подистова

Елена Викторовна родилась 31 мая 1981 года в поселке Новый городок Одиновского района Московской области.

- Говорят, что успешный человек успешен во всём, - размышляет Елена, - Многие женщины, начиная строить свой бизнес, не только развиваются как профессионалы своего дела, но и остаются прекрасными матерями и жёнами.

20 лет назад совершенно случайно на улице встретились два человека: девушка Елена из Подмоскovie и юноша Алексей, коренной ржевлянин. Этим летом семья отметит фарфоровую свадьбу, их девиз по жизни: «Живём, любовь свою храня. Мы сможем всё, ведь мы - семья!».

В 2004 году Подистовы открыли небольшой семейный бизнес. Павильоны «Затя» и «Сувениры» знают практически все. Важным событием стало решение о развитии в сфере предоставления туристических информационных услуг. Люди приезжают в незнакомые города, чтобы узнать о них что-то новое и приятно провести время.

В 2023 году Подистовы участвовали в конкурсном отборе проектов развития инфраструктуры туризма в рамках регионального проекта «Развитие туристической инфраструктуры», где был представлен проект «Сеть VR-историй». И всё получилось! Проект стал победителем в конкурсном отборе, и в Ржеве были открыты два VR-павильона, где можно увидеть, как менялся город за последние два века. Совмещать бизнес и семью у Елены, как говорит она, получается во многом благодаря поддержке любимого мужа. У Алексея золотые руки, он сам построил дом, в котором живёт большая дружная семья Подистовых.

Наблюдая за историями наших замечательных ржевлянок, невольно восхищаешься их талантами, энтузиазмом, силой и энергией! Поддерживаем милых дам с победой и желаем им дальнейших успехов!

Записала Мария СЕДОВА



# ГАЗ - В КАЖДЫЙ ДОМ ТВЕРСКОЙ ЗЕМЛИ

9 июля началось строительство магистрального газопровода-отвода Ржев - Оленино - Нелидово - Западная Двина



## СОТНИ КИЛОМЕТРОВ ГАЗОВЫХ СЕТЕЙ

Магистральный газопровод Ржев - Оленино - Нелидово - Западная Двина - это самый крупный объект программы, ключевой для газоснабжения юго-запада Тверской области.

В мае 2024 года губернатор Игорь Руденя провел встречу с генеральным директором ООО «Газпром межрегионгаз» Сергеем Густовым. Главной темой стала реализация программы газификации в Тверской области. Губернатор подчеркнул ключевое направление работы в рамках реализации программы - перевод на газовое отопление социальных учреждений Верхневолжья. Всего в 2024 году предусмотрена газификация 28 населенных пунктов Верхне-

вают порядка 72 тысяч человек, многие из них с нетерпением ждут газификации. Газификация даст новый импульс развитию и социальной сферы. Новые рабочие места, укрепление демографии будут происходить на экономически устойчивой территории с хорошей перспективой, - подчеркнул губернатор Тверской области Игорь Руденя.



волжья и ввод сетей общей протяженностью 229 км.

- Хочу выразить слова благодарности Президенту РФ Владимиру Путину, по его поручению и при его поддержке реализуется масштабный проект по газификации и организации нового уровня экономики юго-запада тверского региона. Здесь прожи-

- Жители, социальные и туристические объекты, сельскохозяйственные и промышленные предприятия на данных территориях получают возможность пользоваться экономичным и экологически чистым сетевым топливом, - отметил в своей речи генеральный директор ООО «Газпром межрегионгаз» Сергей Густов.

## НА МЕМОРИАЛЕ ЗАЖГУТ ВЕЧНЫЙ ОГОНЬ

После официальной церемонии начала строительства газопровода почётные гости посетили Ржевский мемориал Советскому солдату. Здесь же была озвучена инициатива о создании на территории мемориального комплекса чаши Вечного огня, инициативу одобрил и поддержал Сергей Густов.

По предварительным данным, этот торжественный символ памяти на мемориале зажгут в марте-мае 2025 года, в канун 80-ой годовщины Победы советского народа.

## ГАЗ ПРИХОДИТ В ОКРУГА

В Ржевском муниципальном округе в этом году работы по газификации ведутся на трёх объектах: Кривцово - Бочарово, Сытьково - Варатово и Ковалёво (участки для многодетных семей). В прошлом году газопровод с проколом под Волгой был проложен в Трубино.

Также нельзя не вспомнить и о возможности догазификации - подведении газа до границ земельного участка в газифицированных населенных пунктах без привлечения средств граждан, в соответствии с поручением Президента РФ Владимира Путина. В рамках реализации программы догазификации создан портал единого оператора газификации. На портале потребитель может подать заявку на подключение, отследить статус заявки, ознакомиться со списком необходимых документов, рассчитать стоимость подключения, а также заказать сопутствующие услуги.

## ГАЗ В КРИВЦОВО - УЖЕ ОСЕНЬЮ

Это озвучивалось на выездном совещании представителей администрации Ржевского муниципального округа в деревне Кривцово, куда скоро придёт голубое топливо. Расходы по прокладке газовой магистрали на участке Кривцово - Бочарово (протяжённостью около трёх километров) составляют более 13 млн рублей, срок оконча-

ния работ - конец октября нынешнего года.

Пришедшие на встречу с официальными лицами сельчане поблагодарили власти региона и округа за то, что уже нынешнюю зиму они смогут провести в тепле и комфорте. Но их волновали и другие вопросы. Например, если до границ прилегающего к землевладению участка потребителя газ подведут бесплатно, то сколько будет стоить провести газ в дом? Сколько времени займёт подготовка проекта? И какие тре-

проводит газ от магистральной трубы до границ участков домовладельцев. Остальные расходы собственник берёт на себя: ему нужно оплатить проект, прокладку газопровода внутри участка и дома.

Провести газ до участка бесплатно может любой желающий при соблюдении ряда критериев:

- ✓ в населённом пункте, где располагается земельный участок и дом, есть магистральный газопровод;
- ✓ дом на участке - капитальное строение;



бования к самому помещению - во все ли дома можно провести газ, каковы необходимые технические условия? Уже можно демонтировать дровяные печи или они ещё могут пригодиться?

Чтобы у людей наступило полное понимание предстоя-

✓ земельный участок и частный дом зарегистрированы в ЕГРН и находятся в собственности физлица с российским гражданством;

✓ газ будут использовать для личных и бытовых нужд, а не с коммерческой целью (не более 7 кубометров в час).



щего процесса проведения газа в домовладения, на ближайшее время запланирован сход сельчан, на который будут приглашены представители газоснабжающих и проектных организаций.

## ГОСУДАРСТВО ПОМОЖЕТ

Программа социальной догазификации - один из важнейших проектов в России. Социальная газификация - это федеральная программа, по которой государство бесплатно

Некоторые категории граждан могут рассчитывать на дополнительные льготы при подключении газа, в частности, компенсацию затрат на приобретение газового оборудования и строительство сетей внутри земельного участка. Обычно суб-

- малоимущим гражданам;
- участникам Великой Отечественной войны;
- инвалидам и ветеранам боевых действий;
- многодетным семьям;
- членам семей погибших и умерших участников и инвалидов Великой Отечественной войны, инвалидов боевых действий, ветеранов боевых действий.

Мария СЕДОВА,  
Елена СМЕРНОВА





# ПРОЙДЁМ ПО РЖЕВСКИМ УЛИЦАМ

Продолжение.  
Начало в №№ 26, 28

## ВТОРАЯ ПРЕДТЕЧЕНСКАЯ

Спускаясь дальше по Марата-Предтеченской вниз, увидим место, где стояла Владимирская церковь, чей облик остался только на фотографиях.

В «Тверском Епархиальном сборнике» начала века можно прочитать, что владимирская церковь построена в 1758 году и была деревянная. С 1834 года по 1860 была упразднена ввиду отсутствия прихожан. Затем она существует, как Владимирская церковь при богадельне.

Она имела три придела. Центральный - Владимирской Божией Матери. Правый - преподобного Дионисия (Давид Федорович Зобнинский, в монашестве Дионисий - уроженец Ржева. Известный архимандрит Троице-Сергиевой лавры. Руководил её защитой во время польской осады в «смутное время») начала XVII века). По утверждению все того же И.Ф. Тюменева, во Владимирской церкви хранилась икона святого Дионисия, написанная в XVII веке,



вскоре после его смерти. Левый придел - преподобного Арсения игумена Новгородского, тоже уроженца Ржева. По легенде он был убит людьми Ивана Грозного за отказ благословить царский поход на Псков в 1570 году. Ржевляне прочитали преподобных Дионисия и Арсения как местных святых.

В ограде было несколько домов и часовня святого Николая Чудотворца, остатки которой до недавнего времени виднелись на берегу Волги, против современной бани.

Если перейти на другую сторону улицы Марата, то мы увидим нынешнее здание Роспотребнадзора, ранее СЭС. В старом здании, построенном в 1868 году, размещался дом призрения бедных детей. При доме призрения существовала церковь святого Архистратига Михаила.

## ВТОРАЯ ОКОВЕЦКАЯ

Со Второй Предтеченской проходим на вторую Оковецкую, церковное имя которой с годами поменялось на Сталинградскую. С 27 июня 1963

года Сталинградскую стали называть улицей Соколова.

Название Оковецкая нам теперь понятно, мы рассказали и про икону, и про церковь. Став улицей Сталинградской, она не унизилась, а приобрела некое величие, особенно в глазах вернувшегося с войны поколения. Город Сталинград - это не Иосиф Сталин, это разные и несоместимые вещи. Битва на Волге занесена в историю Великой Отечественной войны навсегда. Она вписана кровью рядовых и безымянных солдат, таких же незаметных тружеников войны, как и те, что остались лежать на волжских ржевских откосах.

Став улицей Соколова, Сталинградская уже мало чем напоминает о себе всё новым и новым, молодым поколениям ржевлян. Кто такой Соколов? Что он сделал для нашего города? Между тем, он сделал немало. О нём подробно рассказали в книге «На Ржевском рубеже» Игорь Ладыгин и Николай Смирнов. Нелишне кратко напомнить об этом ещё раз.

Николай Соколов родился

в Калуге. В годы гражданской войны вступил в Красную Армию, был дважды ранен в боях за перекоп. Награжден орденом Красного Знамени. Великую Отечественную войну встретил уже генералом.

Поле между ржевскими деревнями Клепенино и Тимонцево, где сражалась его 375-я дивизия, называлось «долиной смерти». В тех зимних боях генерал Соколов остался жив. Был награжден вторым орденом Красного Знамени. Летом дивизия пошла на штурм Ржева. Освободила много деревень и несколько кварталов города. На подступах к Ржеву генерал был тяжело ранен в живот. При эвакуации в Калинин скончался там и был похоронен. В Твери, на площади Ленина, на могильной мраморной плите выбиты слова: «Генерал Н.А. Соколов (1890-1942 годы)». В Ржеве же улица названа так, будто это улица не имени боевого война, а никому не известного человека. Нет ни упоминаний о генеральском звании, ни мемориальной доски,



отражающей подвиги его дивизии. Старики умирают, а юные имеют о войне довольно туманное представление. Надо сделать поправку и назвать её улицей генерала Соколова. Дальше будет ещё хуже и уже другие станут рыться в архиве, разыскивая, где находится такая улица Соколова, как роемся мы сейчас, отыскивая Вторую Оковецкую.

При перечислении улиц Соколова и Декабристов сохранился дом, в котором в 50-х жил с семьей трижды герой Советского Союза Александр Покрышкин, командовавший авиакорпусом ПВО. Со временем забудут и это. Человеческий век недолог. У других будут другие герои и другие кумиры, но помнить надо обо всех.

## ПЕРЕУЛОК НИКИТСКИЙ-ГОЛИЦИНСКИЙ

Последним по плану города 1908 года на Князь-Дмитриевской стороне значится Никитский переулок. У нас нет достоверных сведений, в честь чего или кого он был назван, но возможно, предположение по аналогии с Ниловским переулком, где жили купцы Ниловы, что и Никитский переулок тоже получил свое наименование от фамилии, некогда именитой и имевшей в городе вес, купеческой семьи.

В архивных списках 1926 года он проходит уже как Голицинский переулок. С этим именем дожил и до нашего времени. Кем же был тот человек, чье имя впечатано в историю города? Возможно кто-то знает, а кто-то забыл, но для юного поколения не грех повторить известное, но забытое не раз.

В 1919 году Николай Голицын был назначен уездным комиссаром по продовольствию. В сентябре 1921 года (напомним, что в этом году была засуха и в дальнейшем голод в Поволжье) он поехал в Бурцевскую и Молодотудскую волости, где действовали остатки банды местного эсера - прапорщика Беляева. Бандиты подстерегли Голицына на Торопецком трак-

те в 40 километрах от Ржева и в овраге у поста Куркино зверски убили, при этом изуродовав его до неузнаваемости. Голицын был похоронен рядом с могилой Грацинского.

## КРАСНОАРМЕЙСКАЯ НАБЕРЕЖНАЯ

Пройдя от пивзавода берегом Волги, мы очутились на Красноармейской набережной в районе старого моста. Кстати, в списках улиц, хранящихся в горархиве, Красноармейская набережная так и значится через дефис - Красно-Армейская.

Постоим, осмотримся. В начале прошлого века от Владимирской церкви вдоль берега располагались двухэтажные купеческие особняки и одноэтажные каменные строения. Сейчас трудно представить, что здесь стояли дома. Где-то там под землей остались фундаменты, остался так называемый культурный слой, перепаханый волной. Но имеются старые фотографии и документы, хранящиеся в различных архивах. По ним мы стараемся восстановить память. Недалеко от старого моста в сторону музея стоял дом богатого купца Сарафанникова, у которого было три сына.

Здесь в 70-х годах прошлого века произошло жестокое убийство. Купца убили из-за денег собственный сын, сосланный впоследствии на каторгу. Сюжетные завязки, ход расследования, имена и фамилии живых когда-то людей - всё хранит бумага архивного уголовного дела.

На том месте, где сейчас находится дом № 28, располагались Гиндоновские бани, первые в городе.

Вообще весь архитектурный облик старого Ржева, вся эта вязь цепляющихся друг за другом домов и домишек, навевают мысли о красоте и своеобразии жилых кварталов, которые смели, уничтожили боевые действия Великой Отечественной войны. Однако, допустив невозможное, представим на время, что Ржев оказался в стороне от дорог и весь его облик

сохранился до нашего времени. Увы, мы имели бы те же проблемы, что сейчас мучают старинный город Торжок, где бывшие купеческие здания и сооружения центральной исторической части города стали непригодны для нормального жилья.

Наш город по сравнению с Торжком потерял свой облик; однако отстроившись заново, приобрел лицо новое, пусть не такое красивое, но более цивилизованное. Но мы отвлеклись, пойдём дальше.

## «ДОМ БИЧЕВНИКА»

Чуть дальше находится дом, ориентировочно построенный в XVII веке и в дальнейшем неоднократно перестраиваемый. Ныне в нём размещается городской музей. Раньше это был дом купцов Немилых. Но вот, просматривая в архиве альбом старых фотографий, обнаружили снимок этого дома с надписью: «Дом бичевника». Бичевник - это тропа, по которой шли люди, тащившие баржи на бичеве. Полностью не отвергая эту версию, но особо и не основываясь на ней, можно предположить, что дом сей или стоял на «бичевнике» - тропе, или в нём какое-то время прожил старший тех людей, которые таскали вдоль берега барки и баржи. Это пока догадка, требующая дополнительных проверок и работы в фондах областного архива.

Идём по берегу дальше. Перед нами прекрасный комплекс, пусть перестроенный, но покоящийся на фундаменте и имеющих стены в начале века, зданий медицинского училища. Напомним, что в конце прошлого - начале нынешнего века в этом «ансамбле» располагалось полицейское управление. В 1923 году здесь была открыта фельдшерско-акушерская школа, ставшая в дальнейшем современным медицинским училищем. Через дорогу от училища к Волге в начале века возвышалась Полковая церковь расквартированного в Ржеве 142-го Уланского полка.

Продолжение следует



# ПРАЗДНИК В ЧИСТОМ ПОЛЕ

В минувшую субботу в Кокошкино прошёл традиционный и любимый селянами День русской деревни. С полудня и до вечера в чистом поле играла музыка и звучали песни, работали торговые и сувенирные палатки, гости праздника гуляли, с удовольствием фотографировались на память - такого количества интересных и разнообразных фотозон точно нигде больше не увидишь! Пожару, самой трогательной и популярной стала фотозона с ромашками - к ней даже выстраивались очереди.



Состязание косарей началось в полдень. В мастерстве владения острой русской косой соревновались Александр Ветров из Домашино, Василий Лисичкин из Дурново, Михаил Огурцов из Успенского, Николай Корольков из Кокошкино и Роман Смирнов из Азарово. В итоге Михаил Викторович занял третье место, Роман Николаевич стал вторым, а бесспорным победителем, который легко обошёл всех, даже более молодых соперников, был признан Николай Викторович. Все победители, помимо дипломов, получили отличные призы.

Со сцены, открывая праздник, селян и горожан поздравил глава округа Роман Крылов. Он назвал символическим проведение этого праздника в Год семьи, сказал спасибо всем, кто любит русскую землю, трудится и развивает сельское хозяйство, хранит и передаёт своим детям нашу национальную культуру. Председатель Думы Андрей Константинов, присоединившись к поздравлению, пожелал всем здоровья, добра, мирного неба над головой.

Затем на сцене чествовали самые крепкие семьи округа - ржевлян, которые прожили вместе в любви и согласии полвека! Это Анатолий Александрович и Таисия Федоровна Козуровы из Бахмутово, Виктор Алексеевич и Людмила Ильинична Артюховы из Кокошкино. 48 лет в браке Анатолий Владимирович и Вера Васильевна Муравьевы из Мончалово, 46 - Анатолий Иванович и Людмила Георгиевна Цветковы из Звягино, 43 - Владимир Васильевич и Елена Витальевна Волосковы из Курьяново, 34 - Александр Николаевич и Светлана Викторовна Скородумовы из Бочарово и Николай Дмитриевич и Наталья Викторовна Тростенюк из Глебово.

У Романа и Олеси Коршаковых, молодожёнов, которые зарегистрировали брак

чанием жениха и невесты, свадебным хороводом и традиционным «Горько!» А потом на сцене развернулась концертная программа в исполнении творческих коллективов района.

А зрители продолжали прибывать.

Уже на входе их угощали ржевским квасом - красавица в алом кокошнике подавала стаканчики с прохладным напитком, которые стояли у неё прямо на пышной юбке-столе! Чуть дальше взрослым гостям (тем, которые не за рулем) предлагалась ещё одна дегустация - из бутылки с бражкой наливали самым важным.

Рядом с квасной палаткой на фоне плаката «Из Дорогобужа с любовью» плёл лапти народный умелец Владимир Востриков. Всем желающим он показывал и рассказывал, как заготавливает и вымачивает лыко, как плетёт лапти, которые давно из обуви превратились в уникальный русский сувенир.

Чуть дальше под вывеской «Музей русского быта» можно было рассмотреть и потрогать старинную утварь, которая сегодня встречается разве что в составе таких экспозиций, а столетия назад была в каждой семье. Ухват, коромысло, лукошко, п्याльцы - что такое, мы, наверно, ещё помним. А вот фуганок, рубель, скобель, шкант, валёк? Прямо здесь же можно было наблюдать, как мастерицы прядут лён и как вяжут половички.

Кипрей с травами и добрые два десятка сортов мёда, кедровые орешки и поделки из бисера и дерева, плетёные сумочки, головные уборы, посуда, а ещё картины...



Хочешь - покупай, или просто любуйся. Здесь же на мастер-классах детей и взрослых учили рисовать и мастерить куклу-оберег.

Ребятню помладше зазывали участвовать в подвижных играх, и те с удовольствием бегали и прыгали, со-

нув на плечи расписную шаль. Очень колоритной парочкой, мимо которой равнодушным не прошёл никто, стали Леший с Бабой-ягой.

Гастрономическая часть праздника тоже была яркой и вкусной. Пирожки с разными начинками, сладости, окрошка и емелина уха предлагались прямо здесь, а чуть поодаль, на второй линии торговли, работали настоящие кафе под открытым небом, с обязательными для выезда на природу шашлыками.

Ближе к вечеру гостей ждал ещё один подарок: концерт известного и любимого ржевлянами гармониста Станислава Шершукова.

«День русской деревни - отдыхаем с душой!» - этот слоган праздника подходит ему как нельзя лучше. Русская душа так же широка и прекрасна, как наша русская земля.

Светлана АРТЕМЬЕВА



ревновались в эстафетах, разгадывали загадки. Поодаль спортсмены-энтузиасты приглашали взрослых потягать гирию весом 24 кг, попробовать ходить на ходулях, побиться подушками, стоя на шатком бревне. Клуб исторической реконструкции тоже поставил свою палатку - возле неё бились на мечах, стреляли из лука.

А кто не хотел активностей на жаре - могли просто обойти все фотозоны, и уже одно это давало массу впечатлений! Сфотографироваться на фоне избы, растянув русскую гармонь или наки-





# ФЕСТИВАЛЬ МУЗЫКИ, ТВОРЧЕСТВА И МОТОСПОРТА

13 июля в Ржеве на живописном берегу Волги возле легендарного железнодорожного чугунного моста состоялся третий молодёжный фестиваль «Чугун-пати-2024». Только здесь на одном поле соединяются захватывающие соревнования по мотокроссу, выступления известных рок-команд, артзона современных художников, детские игры и долгожданные встречи с друзьями!



Люди приехали из разных уголков нашей страны пообщаться, посмотреть на экстремальные соревнования и насладиться красотой волжских ландшафтов. Организаторы фестиваля - администрация Ржевского МО, мото-клуб «Ржев-мотокросс» и ЦКИ «Текстильщик» - начали готовить поле для большого праздника ещё с весны!

Открытое первенство по мотокроссу посвятили памяти Александра Добрынина - спортсмена, учителя, инициатора многих соревнований в Ржеве. Главным неутомимым организатором нынешних стал руководитель секции «Ржев-мотокросс» Дмитрий Добрынин, сын, который продолжает дело отца. Соревнования проводились в два заезда для каждого класса мотоциклов. Это было захватывающее действо и непростое испытание для спортсменов: жара, раскалённая техника добавляли экстрима и волнения.

Участники приехали из Москвы и области, Санкт-Петербурга, Ростова, Беларуси, Псковской, Калужской, Владимирской и Тверской областей - 80 спортсменов, и ржевские показали хороший результат. Первое место в классе 65 куб.см. группы А занял Егор Добрынин, третье - Матвей Баранов; в этом же классе группы Б четвёртое место занял Егор Кожо-

кару. В классе «Любители» группы Б первое место занял ржевлянин Эдуард Шишков, пятым был Максим Иванов, Дмитрий Горбунов - седьмым. В классе «Любители» группы А Иван Кожокару стал шестым, а в классе «Открытый» Андрей Добрынин - вторым. Все призёры наградились грамотами, медалями, кубками и памятными призами.



Тем временем параллельно спортивной программе проходила и творческая. В Ржеве снова приехал Александр Котов, член СХР, прогрессивный художник из Твери. Он привёз оригинальные и свежие произведения, удивил зрителей мастерством и зарядился вдохновением. Вместе с ржевской художницей Ириной Аввакумовой и осташковской Галиной Смелко рисовали наброски, общались со зрителями. Александр писал с натуры выступление музыкантов и спортсменов. Для детей сотрудники ЦКИ «Текстильщик» провели интересный квест «В поисках сокровищ», дети с удовольствием выполняли задания пиратов, отгадывали за-

гадки и нашли вкусный клад. Порадовала зрителей выставка ретро-автомобилей.

А с 15:00 на красивой сцене начали выступать рок-группы. Легендарная группа My flora пробудилась из спячки и вновь собралась выступить на Чугунке. Это знаковое событие, ведь в составе группы - главные вдохновители, подвижники и помощники фестиваля «Чугун-party» Артём Гачев каждый год приезжает помочь в организации и выступить на фестивале.

Константин Смирнов привёз из Москвы свой новый музыкальный проект - группу Oldphäg, людей, которые любят делать годную атмосферную и крайне эмоциональную музыку.

Гости праздника отлично потанцевали под выступление кавер-бэнда Old time radio под старые хиты. Уже не первый год приезжают в Ржев группа «Саммари» (Москва) и «Доктор Выход-

ной» (Кимры), радуя своей энергией и хорошими песнями. Хедлайнером фестиваля стала панк-рок-группа Sellout (Рязань) с акустическим сетом. Порадовали и ржевские музыканты Сергей Шубин, Максим Булискерия и Dj Хоттабыч.

Выражаем огромную благодарность всем организаторам, помощникам и волонтерам, спортсменам, группам поддержки и всем зрителям и слушателям! Светлые и добрые лица ржевлян наполняли спортсменов и артистов энергией, и они с превеликим удовольствием делились с нами своей.

Было очень жарко в прямом и переносном смысле этого слова. Но радость останется с нами на целый год, до следующей встречи на невероятном фестивале «Чугун-пати»!

Диана ГОГОЛЕВА,  
фото из архива ЦКИ  
«Текстильщик»



РЖД МЕДИЦИНА

Частное учреждение здравоохранения  
"Клиническая больница "РЖД-Медицина" г.Тверь

## ПОЛИКЛИНИКА № 2 г.РЖЕВА

г.Ржев ул.Железнодорожная д.36

- ✓ Приемы специалистов (терапевта, невролога, гинеколога, офтальмолога, эндокринолога, хирурга, дерматолога, оториноларинголога, кардиолога, трихолога, педиатра)
- ✓ Дневной стационар
- ✓ Терапевтическая и хирургическая стоматология, ортопедия
- ✓ Ультразвуковые и лабораторные исследования
- ✓ Рентген, ФЛГ, маммография
- ✓ Функциональная диагностика (ЭКГ, ЭЭГ, холтер и т.д.)
- ✓ Процедурный и физио кабинеты
- ✓ Вакцинация
- ✓ Медкомиссии (водительские, прием на работу и т.д.)

Реклама

Колл-центр: 8-920-168-93-01

Лицензия

С 23 по 24 июля ДК «Железнодорожник», ул. Б. Спасская, д. 15а

## РАСПРОДАЖА ШУБ И ДУБЛЕНОК

по ценам производителей от 10000 рублей

НОВИНКИ 2024 ГОДА

Шубки из цельной норки мутона по спеццене

Большой выбор разного меха и цветовой гаммы на любой бюджет!

до 72 РАЗМЕРА СКИДКА до 60% НА ВСЕ АССОРТИМЕНТ

- Дубленки из кожи и замши от 10000 рублей
- Зимние куртки для мужчин
- Дамские шапки

ОБМЕН СТАРОЙ ШУБЫ НА НОВУЮ  
ОЦЕНКА СТАРОЙ ОДЕЖДЫ ДО 40000 ПРИ ПОКУПKE НОВОЙ

КРЕДИТ  
лиц. 650 от 09.04.2020  
г. ПАО Почта Банк

Реклама

27 июля 2024г. с 10 до 11 час. Реклама  
АПТЕКА, ул. Большая Спасская, д. 23-А

## СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

ЦЕНТР СЛУХА «АУДИОМАГ» ЗАУШНЫЕ, ВНУТРИУШНЫЕ, КАРМАННЫЕ

СКИДКИ ДО 20% ПРОДАЖУ ПРОВОДИТ СУРДОАКУСТИК

Информация об организации (ООО «АудиоМаг» ИНН 4345297871, ОГРН 1114345004157), сроках и месте проведения, о размере скидки уточняйте по телефону 8-922-942-35-05

- Цены от 8 500 руб. до 25 000 руб.

- Батарейки и аксессуары

- Индивидуальные ушные вкладыши

ВЫЕЗД НА ДОМ!

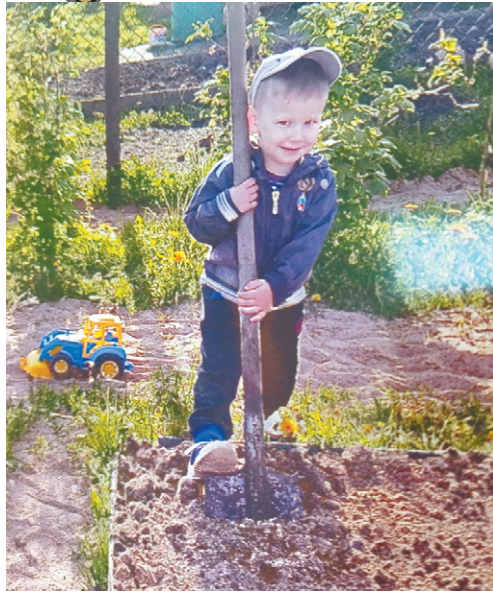
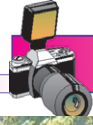
С ОБОРУДОВАНИЕМ И КОМПЬЮТЕРОМ

Запись по телефону 8-922-942-35-05

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

- 21 июля в 13:00 Центр культуры и искусства «Текстильщик» приглашает всех на День Нептуна - традиционный, необычный, самый мокрый праздник лета! В программе - развлечения, которые будут интересны детям и взрослым. Морские образы и водные пистолеты приветствуются!





# В ОБЪЕКТИВЕ - МОЙ РЖЕВ

Под таким названием Ржевский музейно-выставочный центр совместно с управлением культуры РМО третий год проводит конкурс фоторабот. В 2024-м мероприятие было приурочено к Году семьи, поэтому и тематика принимаемых на конкурс фотографий была соответствующая. Конкурсантам предлагалось рассказать о семейных традициях, раскрыть передающиеся из поколения в поколение кулинарные секреты, похвастаться урожаем, собранным на огороде или даче, поведать о любви к семье и родному городу.



заданием. В этом можно убедиться, посетив выставочный зал на улице Карла Маркса.

Какие в Ржеве замечательные семьи! Если есть возможность, всё делают вместе. Гуляя по городу и сельским просторам, фотографируются у памятных и живописных мест: на обелиске,

ничего страшного, если папа в выходной день потратит час-другой, чтобы помочь жене и дочери заготовить пельмени впрок - штук так триста-четыреста. Полезное с приятным - и продуктовые запасы, и теплые воспоминания о вместе проделанной работе.

Воистину кладезь мудрости - наши дедушки и бабушки. Вспомним, как часто во взрослой жизни пригождались нам советы, которые давали они, когда мы были маленькими. Поэтому бесценно время, проведенное вместе самыми старшими и младшими членами семьи. И фотографии, где запечатлены старые с малыми, будут бережно храниться и передаваться из поколения в поколение.

Что может быть приятнее, чем провести время на свежем воздухе, да ещё и с пользой? Возможно, не все согласятся, что лучше всего делать это за сажанием картошки, оборудованием или прополкой грядок - на вкус и цвет товарищей нет. Но уж

Фотографии оценивало жюри в составе начальника управления культуры Ржевского муниципального округа Елены Писаревой, фотографа Владимира Кутузова, сотрудников Ржевского музейно-выставочного центра.

Мы приглашали к участию воспитанников образовательных учреждений и фотографов-любителей Ржевского муниципального округа, - рассказывает директор музейно-выставочного центра Ульяна Калашникова. - Наиболее активно откликнулись родители воспитанников детских садов Ржева, Хорошево, Есинки, а также фотолюбители из Дома детского творчества, школ № 1, № 12, гимназии № 10, лицея № 35, Ржевского колледжа, реабилитационного центра для детей и подростков с ограниченными возможностями. Замечательно, что в этом году наибольшую заинтересованность в мероприятии проявили дети, - значит, у наших конкурсантов впереди безграничные возможности для творческого роста!

Все 87 участников, представившие на конкурс 111 работ, прекрасно справились с

ке, мемориале Советскому солдату, у памятника Сеславину, в парке Культуры и отдыха, привокзальной площади, у знака «Я люблю Ржев», на Климовском мосту... Ведь гораздо интереснее и полезнее провести время с родными, чем, уткнувшись в компьютер или мобильный телефон, часами «зависать» в играх или листать страницы социальных сетей. И о истории родного края сыновья и дочери узнают больше, когда во время прогулки будут спрашивать родителей: «А это кому поставили памятник?», «Почему эта улица так называется?», «Какой красивый старинный дом! Интересно, кто его построил и жил в нём?» А мамам и папам, чтобы ответить на все детские вопросы, тоже придётся углубить знание краеведения - не выглядеть же невеждами в глазах собственных детей!

И еда становится гораздо аппетитнее и вкуснее, если в её приготовлении задействованы все члены семьи.



точно возражать не будет никто, что приятнее и вкуснее есть овощи и фрукты, выращенные своими руками.

Всё вышеперечисленное - краткое описание фоторабот, представленных на конкурс. Лучшие из них были удостоены лауреатства, а места по номинациям распределены следующим образом:

В номинации «Этот город - самый лучший город на Земле!» третьими стали Владимир Абдрахманов, Виктор Киселёв, Милана Усманова, Ольга Чилингарян, Вячеслав Чистов, первая младшая группа «Бусинки» Хорошевского детского сада. Второе место у Мирославы Кунахович.

В номинации «Жили-были, ели-пили» третье место у

Дарьи Кузьминой, второе поделили Павел Будков, Никита Владимиров, Владимир Титов, Алина Тихонова. Лауреатами первой степени стали Мария Шеванёва, Алиса и Евгений Ворсловы.

В номинации «Ладушки, ладушки, где были? У бабушки!» третье место у Ивана Мошкова и Екатерины Манеровой, второе - у Мирона Белянкина, Елизаветы Бушмановой, Льва Гаркина, Ярославлы Ивановой. Лидируют в номинации Илья и Ольга Алексеевы и Даниил Анощенко.

В номинации «Антошка, Антошка, пойдём копать картошку!» третье место присудили Веронике Шарাপовой, Валентине Русаковой, Даниле Феокистову, Евгению Горюнову, Кириллу Глазкову, Захару Бабенко. Лауреатами второй степени стали Арина Астраускайте, Егор Крамеров. Победила в номинации Александра Щербакова.

На прошедшем недавно праздновании Дня семьи, любви и верности лауреаты получили грамоты и тематические сувениры - блокноты и шоколадки, на обложках и обёртках которых изображены лучшие фотоработы конкурса и его название.

Работа экспозиции продлится до конца июля. Поспешите посетить Выставочный зал и проникнуться атмосферой семейного счастья, доброты и тепла.

Елена СМЕРНОВА





## В НОВЫЙ ЦЕХ на текстильное производство

**СРОЧНО** требуются:

**РАЗНОРАБОЧИЕ, ШВЕИ, ЗАКРОЙЩИКИ  
И ОПЕРАТОРЫ СТЕГАЛЬНОЙ МАШИНЫ**

- \* **РАЗНОРАБОЧИЕ** (з/п от 35 000 рублей)
- \* **ШВЕИ** (з/п от 35 000 рублей)
- \* **ЗАКРОЙЩИКИ** (з/п от 40 000 рублей)
- \* **ОПЕРАТОРЫ СТЕГАЛЬНОЙ МАШИНЫ** (з/п от 40 000 рублей)

**НАБИРАЕМ ЖЕЛАЮЩИХ НА КУРСЫ  
ПО ПОДГОТОВКЕ ШВЕИ!**

Адрес производства: Ржев, Зубцовское ш., 42

Проезд автобусами №№ 3р, 9р, 13р,  
342р до остановки «Промо-Электро»

Телефон:

**8-920-193-06-90**

ГРАФИК РАБОТЫ: 5/2 (с 8:00 до 17:00)  
ЗАРПЛАТА 2 раза в месяц (всегда вовремя).  
Переработки оплачиваются дополнительно



# СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ

Продолжение.  
Начало в № 28

## ХРАМ РОЖДЕСТВА ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ

Храм Рождества Пресвятой Богородицы - это самый старый православный храм в Осетии, и единственная сохранившаяся постройка древней городской крепости. Исходный деревянный храм заложили в 1814 году на холме внутри крепостных стен, а в 1823-м его заменили каменным зданием. На церковном кладбище хоронили героев Кавказской войны и других прославивших родину людей, среди которых - ученый Васо Абаев и поэт Коста Хетагуров.

В 1930-х приход закрыли, сняли колокола и купола; в помещении сначала хранили зерно, а позднее открыли музей осетинской литературы. На месте старого некрополя построили школу, а внутреннее убранство и церковная библиотека бесследно исчезли. В 1990 году храм вернули церкви.

## ПАМЯТНИК КОСТА ХЕТАГУРОВУ

Коста Хетагуров вошёл в историю отечественной культуры как основоположник осетинской литературы, выдающийся публицист, живописец, просветитель. Творчество Коста Хетагурова с полным основанием называют энциклопедией осетинской жизни конца XIX-начала XX веков, основополагающим, фундаментальным фактором пробуждения национальной идеи и национального самосознания народа. Коста Хетагурова сравнивают с Пушкиным и с Петраркой, А. Фадеев называл его осетинским Леонардо да

Винчи, в том числе за многогранность таланта.

Северо-осетинский государственный университет носит имя Коста Левановича Хетагурова. Университет располагается в красивом старинном здании, внутри большие аудитории, огромный конференц-зал. В этом здании и проходила всероссийская конференция аудиторов.

Быть в горной стране и не съездить в горы - это нонсенс. Поэтому мы наняли водителя и поехали в самое красивое Цейское ущелье.



По дороге в Цейское ущелье на Транскавказской магистрали есть очень запоминающийся монумент: огромный конный памятник Уастырджи невероятным образом висит на краю скалы. Герой нарсткого эпоса, в православной интерпретации Святой Георгий Победоносец, является покровителем тех, кто не лишён отваги и мужества.

Цейское ущелье находится в Северной Осетии. Местные жители любовно называют его «Цей». Отчего такая

любовь? Мало других ущелий в республике? Много. Но Цейское - самое красивое. Оно имеет вид подковы, а это, как известно, к счастью. Ущелье так удачно расположено, что солнечные лучи распространяются по нему беспрепятственно. Поэтому оно наполнено светом.

Цей - одно из мест в горах, где здорово в любое время года и всегда есть на что посмотреть и чем заняться. Зимой сюда приезжают, чтобы спуститься с горы на лыжах и сноубордах, ле-



минут ты любишь величественными видами заснеженных вершин и даже сам можешь походить по снегу, который в результате таяния сполз вниз с горы.

Высокой шапкой-скуфьей на стрелке Цейдона и Сказдона вырастает гора Монах, отчего и происходит её название.

Также в Осетии недалеко от Владикавказа есть термальные источники. Мы были в Бираганге. В Бираганге сейчас три бассейна. Два с горячей термальной водой - комфортных 35-38 градусов и горячий - 40-43 градуса. Также в комплексе имеется небольшой бассейн для моржей с холодной родниковой водой - 5-15 градусов. Мы сначала сидели в горячем минут по 10, потом шли в холодный, дальше в комфортный минут на 15, в холодный, отдыхать на шезлоге. Стоит 500 рублей за час, но никакого контроля нет. Там часа достаточно, больше и не нужно.

Были и в Alpina Family Park - это уникальный комплекс, состоящий из уютных коттеджей дневного и суточного пребывания, детского кафе, детской игровой площадки и ресторана. На территории можно увидеть лебедей, благородных ланей и

кавказских оленей. Там мы получили мастер-класс по приготовлению осетинских пирогов.

## НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ

Национальная кухня как достояние республики, как её отдельная достопримечательность. Это, в первую очередь знаменитые на весь мир осетинские пироги - считается, что именно во Владикавказе их пекут по истинным, правильным рецептам. Закажите пироги с сыром, ботвой, зеленью, мясные, с черемшой, свеклой или вишней - их предлагают почти в каждом кафе.

Древние, как сказания о богатырях нартах, осетинские блюда - шашлык ахсырфамбал, чёрное пиво алутон, крепкая медовуха ронг. К мясу просите приправу цахдон из листьев перца и сметаны. Попробуйте дзыкку - осетинскую сырную кашу, наваристый суп толпан, говяжье или баранье жаркое лывжу, медовый хворост дзуакату на десерт.

Мы увидели ещё много интересных достопримечательностей. Из Владикавказа можно съездить на экскурсию в Грозный, Ингушетию, Грузию. Можно успеть за один день.

**Елена МАСЛАКОВА**  
Продолжение следует





Сводница				Видео-ролик	Диспут	Буква на Руси
	Налог пушницей	Деспот	Пляжная кровать			
					Неволя	Река в Грузии
	Парус (устар.)	Дилер				
			Фруктов. дерево	Испанск. танец	Блюминг	
	Мусор				Мучное изделие	
Договор	Шапка	Гужево́й трамвай				
			Батог	Вид поэзии	Меч скифов	
Елей	Топливо	Шелк в Китае				
Между домами			Монета Израила	Сорт фаянса		
	Большой камень	Внешний вид			Жалоба в суд	
			Садовый цветок			
	Человек-такси	Рожь, просо				РН
			Конец, гибель			

# ЯРМАРКА СМЕХА

Можно дожить до ста лет, если отказаться от всего того, ради чего хочется жить сто лет.

- Пусть кинет в меня камень тот... Да подождите, я не договорил!..

В детстве мечтал о суперспособностях. Мечта сбылась: теперь я чувствую магнитные бури, ливни, любые капризы природы.

Разговор двух приятелей:  
- Прикинь, у меня дома мышь над кошкой издевается!  
- Как это?  
- Да сыр в мышеловке валерьянкой мажет.

С годами фото в паспорте всё лучше и лучше.

Когда ребёнком я на день рождения загадывал компьютер и чтобы можно было за ним долго сидеть, я вовсе не имел в виду работу без выходных.

Неправильно как-то жизнь устроена. Близкие - далеко, далекие - близко, а недалекие вообще сплошь и рядом.

В споре обычно побеждает нуднейший.

- А у вас есть что-нибудь вегетарианское?  
- А как же! Водка из отборных сортов пшеницы, пиво из ячменя, вино и коньяк из винограда.

Комар, кусая вас за руку Кровь на анализы берёт. Потом вам результаты теста В лесу кукушка сообщит.

Глядя на отсутствие пальца у Антона, все думали, что он фрезеровщик, а он был стоматологом.

Выплатив ипотеку, вводите в рацион продукты постепенно, чтобы желудок смог снова привыкнуть к пище.

Вы когда-нибудь думали о том, какое имя дала вам ваша собака или кот?

Выкуп невесты на свадьбе - давняя, но недоработанная традиция. После получения денег свидетели должны выдавать чек, тогда невесту можно будет вернуть в течение 14 дней.

Знакомая обозвала меня занудой. Так вот, я опросил всех своих родных, друзей и коллег, 24 человека отрицают это, 46 отшутились, 84 промолчали, и только 10 подтвердили. Ну, какой после этого я зануда.

## Ответы на сканворд, опубликованный в № 28

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Дока - Салки - Азбука - Гонорар - Поход - Оборка - Смола - Вага - Арап - Век - Иваси - Пак - Апаш - Азарт - Кета - Один - Пьер - Мост.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Сугроб - Пикап - Клён - Алашань - Овраг - Пиар - Авиатор - Запас - Добро - Мак - Аким - Хлор - Пшено - Какао - Лава - Драп - Квант.

# ПРИТВОРНАЯ ПОЛЕЗНОСТЬ

Казалось бы, хотите жить долго и оставаться стройными - откажитесь от калорийного, мучного и сладкого. Однако некоторые продукты только притворяются полезными, а другие, наоборот, достойны реабилитации.

## Не так полезны, как кажется

✓ **Газированные напитки без сахара.** «Диетическая» газировка не содержит калорий и тем невероятно притягательна для худеющих. Однако учёные говорят, что подсластители могут нарушать баланс микрофлоры кишечника и обмен веществ, косвенно приводить к развитию диабета 2-го типа и сердечно-сосудистым заболеваниям. Плюс сахарозаменители формируют нездоровые пищевые привычки: они слаще сахара в сотни раз, и сладкоежки, обрадованные надписью «0 калорий», начинают пить газировку без меры. Так формируется психологическая зависимость и повышенная тяга к сладкому, а остальные продукты, фрукты и ягоды, начинают казаться пресными.

✓ **Безглютеновые продукты.** Отказ от глютена - тренд и горячая тема для споров. Глютен - белок, содержащийся в основном в злаках и продуктах на их основе. Глютен обвиняют в разных проблемах со здоровьем - от синдрома раздражённого кишечника и потери аппе-

тита до головной боли и депрессии. Правда в том, что непереносимость глютена (целиакия) встречается только у 0,5-2 процентов людей. Индивидуальная чувствительность к глютену тоже редкость, но «находят» её у себя гораздо больше людей. Подозреваете целиакию - сдайте анализ. А отказавшись от продуктов с глютенном «на всякий случай», можно лишь навредить: безглютеновая диета грозит дефицитом группы витаминов В, витамина D, железа, цинка, кальция, магния и так далее.

✓ **Батончики мюсли** - здоровый перекус? Нет. В большинстве из них содержится сахар и аналоги, дешевое пальмовое масло, усилители вкуса, красители, консерванты... Не говоря уже о калориях. В стандартной порции куриного супа с вермишелью (250 мл) примерно 130 ккал, в такой же порции винегрета - 300 ккал, итого - 430 ккал в полноценном обеде. А в стандартном батончике мюсли весом 50 г - от 200 ккал. То есть два крохотных батончика, которые явно не насытят вас, «потянут» на те же 400 ккал.

✓ **Обезжиренный йогурт.** Вкусно, полезно, низкокалорийно. Или нет?



Отсутствие жира в продукте производители компенсируют ингредиентами вроде сахара, загустителей, усилителей вкуса и трансжиров. А тот самый жир, который вытягивают из продукта, вовсе не вреден: в нем содержатся лецитин и жирорастворимые витамины А, Е и D. Кальций из молока тоже усваивается лучше вместе с молочным жиром. А миф об опасности насыщенных жирных кислот (основного компонента молочного жира) для сердечно-сосудистой системы давно развеян.

## Три «вредных» продукта с пользой

■ **Пломбир.** Полезный продукт, если сделан из натурального молока или сливок, без растительных жиров, заменителей молочного жира и красителей. В пломбире много ценных белков, регулирующих пищеварение фер-

ментов, кальция и витамина D, а также минеральных солей и витаминов, действующих как антиоксиданты. А ещё мороженое способствует выработке гормона радости - серотонина. Главное - не ешьте больше 100 г в день (стандартная порция).

■ **Картофель** ругают за высокое содержание углеводов и крахмала. А между тем в нём содержится 22 процента от суточной нормы витамина С, витамин В6, калий, фолиевая кислота, железо, хром, клетчатка, антиоксиданты. Важно правильно его готовить - варить или запекать «в мундире». От картофеля набирают вес? Миф. В 100 г вареного картофеля - всего 82 ккал. А толстеют от масла, в котором его жарят, или соусов, с которыми подают.

■ **Макароны.** Выбирайте из твёрдых сортов пшеницы - и получите дающие энергию сложные углеводы, растительный белок, витамины группы В, полезную для кишечника клетчатку. Худеющим их тоже можно: 100 г варёных альденте спагетти включает около 112 калорий. А вот от макарон быстрого приготовления и из муки первого сорта действительно лучше отказаться: в них почти нет клетчатки и белка, пользы практически никакой. Если следите за весом, не поливайте макароны маслом, кетчупом, жирными соусами, лучше добавьте песто, пармезан, морепродукты, авокадо, грибы и овощи.