

Сельская правда

Газета
Зырянского района
Томской области
издаётся
с 15 мая 1932 года

Вторник
7 мая 2024 года
№ 36 (10360)

Мир спасённый не забыл героев



В эти предпраздничные дни многолюдно в залах Зырянского краеведческого музея. Наш корреспондент заглянул в музей в тот момент, когда сюда пришли школьники. Совсем еще юные девчонки и мальчишки завороченно разглядывали фотографии зырянских участников войны, находя среди них своих прадедов. Ведь эта самая кровопролитная война прошла буквально по каждой зырянской семье.

Ко Дню Победы сотрудники музея подготовили для посетителей выставку "Маленькие герои большой войны" о пионерах-героях, "Аллею Бессмертия" о зырянских ветеранах войны. Школьни-

ки с интересом рассматривают личный планшет и компас Героя Советского Союза Василия Ивановича Смирнова и его портрет, написанный художником в 1943 году, когда наш знаменитый земляк был в Москве. Отдельные экспозиции музея посвящены нашим землякам-защитникам Ленинграда, участникам битвы на Курской дуге, участникам других крупных сражений Великой Отечественной войны. Дети и взрослые могут познакомиться с фронтовыми письмами, причем не копиями, а подлинниками, журналами "Огонек" 1941 года, "Крокодил" 1945 года, а также несколькими номерами нашей районной газеты военных лет, выходившей тогда под названием "Борец за тем-

пы". Отдельного внимания заслуживают музейные материалы о памятной композиции и стелах на месте бывшей деревни Арышево, исчезнувшей с карты района полвека назад. На этих стелах, посвященных памяти погибших земляков, есть такие слова: "Мы воевали за страну, за себя и за вас. Мир берегите, землю любите!".

С многочисленными выставками и экспозициями музея уже познакомились ученики Зырянской и Берлинской школ, на днях здесь ждут ребят из Центра помощи детям, а также взрослых зырянцев. В музее вы откроете для себя неизвестную страницу из жизни района во время Великой Отечественной войны.

Уважаемые жители Зырянского района!
Приглашаем вас 9 мая принять участие в мероприятиях, посвящённых 79-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне



9.00 - автопробег "Они вернулись с Победой" (старт от с. Большое-Дорохово до с. Зырянского)

9.50 - Всероссийская акция "Вахта памяти" - почетный караул у памятника воинам-землякам

10.00 - торжественная церемония возложения венков к подножию памятника

11.00 - торжественный митинг "Мы этой памяти верны" у памятника воинам-землякам

12.00 - площадка "На привале", полевая кухня с солдатской кашей, торговые ряды, детские аттракционы (площадь у стадиона "Заря")

13.00 - "За мир" - праздничная концертная программа с участием ВИА "До Мажор" и ВИА "Экипаж" (площадь у стадиона "Заря")

21.00 - акция "Свеча памяти" у памятника воинам-землякам 6+

**Уважаемые ветераны
Великой Отечественной!
Дорогие земляки!**

От всей души поздравляем вас с главным праздником страны и каждой семьи - Днем Великой Победы!

Этот праздник со слезами на глазах наполнен чувством особой гордости за нашу страну и Поколение Победителей. 9 Мая мы низко кланяемся дорогим ветеранам и отдаем дань памяти всем, кто навечно остался в Бессмертном полку.

Вот уже 79 лет Победный Май напоминает нам, какую невероятно высокую цену заплатила каждая семья нашей страны за свободу, за будущее, за мир во всем мире. Наш народ выстрадал право жить по совести, ценить достижения дедов и прадедов, дорожить героической историей страны, защищать наши национальные идеалы от новых угроз.

Дорогие наши ветераны! Дай вам Бог долгих лет жизни, счастья, радости и крепкого здоровья! Уважаемые жители Томской области, будем достойны Поколения Победителей в делах и мыслях!

С Днем Великой Победы, дорогие земляки!

**Губернатор Томской области
Владимир МАЗУР
Председатель
Законодательной Думы
Томской области
Оксана КОЗЛОВСКАЯ**

**Уважаемые
жители Зырянского района!
Примите сердечные поздравле-
ния с праздником - Днём
Великой Победы!**

Этот священный праздник отмечает вся Россия, он дорог каждому из нас. Мужество и самоотверженность наших предков всегда будут для нас вдохновляющим примером. Они встали на пути врага, с честью прошли через все испытания, отстаивали свободу и независимость Отечества. И победили!

Победа ковалась и на фронте, и в тылу: этот священный день приближал все от мала до велика. И мы бережно храним память о тех, кто даровал нам эту жизнь. Историю переписать невозможно, и великий подвиг Победы в Отечественной войне навсегда останется в наших сердцах.

К огромному сожалению, идеи фашизма и нацизма вновь дали о себе знать. Сегодня по пути своих героических дедов и прадедов идут наши военнослужащие, отстаивая независимость России. В этот день мы склоняем головы перед светлой памятью бойцов, отдавших свои жизни ради будущего своей Родины.

В День Победы от всей души желаем вам мира и благополучия, крепкого здоровья и долгих лет жизни. С Днём Великой Победы!

**Глава Зырянского района
А.Г. МОЧАЛОВ
Председатель Думы
Зырянского района
В.И. ГЕРАСИМОВ**





С Днём Победы!

**Уважаемые жители
Зырянского района!**

9 Мая, День Великой Победы - значимая дата не только для каждого гражданина нашей большой Родины. Самоотверженность, верность Отчизне и упорство советских солдат послужили примером для жителей многих европейских государств, на чьих землях процветал и набирал силу нацизм и фашизм. Сломить их смогли только наши русские солдаты!

Для каждого, кто был подвергнут мучениям в концлагерях, кто испытал ужасы войны, голод блокадного Ленинграда и каждый день видел смерть, наши воины-освободители принесли самое дорогое, что может быть у человека - возможность жить. Жить под мирным небом, работать, растить детей, созидать - это и в наше время остается самым светлым желанием каждого живущего на земле человека.

Мы - потомки Победителей. И не стоит забывать об этом. Наши родные деды и прадеды ценой своих жизней очистили землю от нацистов, от их страшной, нечеловеческой идеологии. Герои Великой Отечественной войны подарили нам возможность строить наше будущее, будущее для наших детей и внуков. Мы обязаны помнить, как в далекие и страшные годы наши предки расчищали для нас землю, и рассказать об этом нашим потомкам. Мы обязаны помнить горькие уроки и страшную цену, которую заплатил каждый советский солдат. Во все времена защитник Родины славился силой духа, смелостью и отчаянным желанием защитить родную землю. Так происходит и сегодня. Наши ребята крепко стоят на защите Отчизны, как и много веков назад, они верны воинскому долгу и полны желания победить, не допустить гибели мирного населения.

Каждый из вас сегодня с благодарностью вспоминает своих близких, тех, кто навеки остался на полях сражений, и тех, кто с победой вернулся в родной дом. Уверен, что память о тех, кто погиб с оружием в руках, оберегая суверенитет нашей Родины и нас с вами, навсегда останется в наших сердцах и будет передана следующим поколениям.

В этот праздничный день 9 Мая искренне желаю каждому крепкого здоровья, а нашим ребятам, находящимся сегодня в зоне специальной военной операции, скорейшей Победы, родным дожидаться своих близких, а всем нам - мирного неба! С Днем Победы!

**С уважением, депутат Законодательной Думы
Томской области Антон Михайлович НАЧКЕБИЯ**

**Уважаемые труженики тыла,
дети войны,
участники спецоперации, жители района!**

Искренне поздравляем вас с 79-й годовщиной Победы советского народа под руководством коммунистической партии во главе с Иосифом Виссарионовичем Сталиным в Великой Отечественной войне. День Победы - самый главный всенародный праздник, который отмечает каждая семья.

Слишком дорогой ценой досталась нам Победа. Свыше 3500 человек ушли на фронт, а вернулись 646. Зырянская земля дала пять Героев Советского Союза - Дмитриева Георгия Яковлевича, Ефанова Михаила Карповича, Егорова Гавриила Иосифовича, Пищулина Андриана Абрамовича, Смирнова Василия Ивановича. Трое наших земляков стали полными кавалерами ордена Славы трех степеней - Недыбин Павел Михайлович, Холодов Василий Егорович, Степичев Яков Арсентьевич.

Живым - здоровья, ушедшим в мир иной - вечная память!
Комитет Зырянского местного отделения КПРФ



"Диктант Победы" в канун 9 мая



26 апреля Межпоселенческая центральная библиотека стала одной из трёх площадок Зырянского района, на которой прошёл Международный исторический диктант на тему событий Великой Отечественной войны - "Диктант Победы". "Диктант Победы" проводится с 2019 года во всех регионах России, а также во многих зарубежных странах в целях привлечения широкой общественности к изучению истории Великой Отечественной войны, повышения исторической грамотности и патриотического воспитания молодежи. Принять участие в "Диктанте Победы" и проверить свои знания решили все желающие, кому небезразлична история нашей страны.

После завершения трансляции из Центрального музея Великой Отечественной войны с приветственным словом перед собравшимися в библиотеке выступила заместитель главы района по социальным вопросам - руководитель отдела по социальной политике Фируза Тимурьяновна Мухаметшина. Она рассказала об истории "Диктанта Победы" в Томской области, поблагодарила всех за участие в этом мероприятии, пожелала успехов и дала старт диктанту. Свои результаты каждый участник сможет узнать в личном кабинете на сайте акции. Они будут доступны через 1,5 - 2 месяца после даты проведения.

**С.В. СИМОНОВА, заведующая отделом обслуживания
центральной библиотеки**

Давайте, люди, никогда об этом не забудем

Воспоминания детей войны, уже ушедших из жизни (из архива редакции)

**Мария Михайловна
КРИЖАНОВСКАЯ,
с.Семёновка:**

-Родилась я в Липецкой области, в деревне Большое Петелино, в двух километрах от железнодорожной станции. В начале войны была подростком. Школу смогла окончить только в 1947 году, когда мне было уже 19 лет. А в начале войны многие семьи, у которых была возможность выехать из села, эвакуировались. Наша семья осталась. Немцы до нас не дошли, но мы оказались в прифронтовой полосе, часто слышали раскаты орудий и гул от бомбёжек. Небо в те моменты окрашивалось в кроваво-красный цвет. Что было легче пережить - бомбёжки или голод, не знаю. Голодали мы страшно. В нашем колхозе, как и во всей стране, все жили по лозунгу: "Всё для фронта, всё для Победы". Всё, что выращивали на полях, шло на фронт. Нам же почти ничего не оставалось. Особенно голодно было весной, тогда в пищу шли ле-

беда и крапива.

Тем, кто работал на железной дороге, полагались хлебные карточки. Вспоминаю такой случай. Было это зимой 1943 года. Перед началом зимних каникул мы со своей младшей сестрой стали молиться и просить Бога, чтобы он послал снег и метели. Наверное, Всевышний услышал наши детские молитвы - начались метели. А после пурги железнодорожники нанимали людей на расчистку путей. И вот мы с сестрой нанялись на эту работу, все зимние каникулы чистили пути от снега. Каникулы закончились, а карточки все не выдавали. Но бригадир сказал мне, что он попросит начальство, чтобы карточки на хлеб мне дали завтра же. Я проводила сестрёнку домой, а сама осталась ждать. Дождалась! На второй день по карточкам получила крупы и две булки хлеба. Хлеб на станции пекли большой, одна булка весила три килограмма! И ещё мне дали довесок, или, как тогда говорили, припёк весом примерно в полкилограмма. Когда я возвраща-

лась домой, не утерпела и откусила кусочек. Незаметно съела весь припёк, но помню, что так и не наелась. Дома, когда мама делила всей семье по равному куску хлеба, я так и не призналась, что съела свою пайку...

**Илья Григорьевич ЕГОРОВ,
деревня Цыганово:**

-В самом начале войны мне было 13 лет. И всё - с первых дней войны моё детство и детство моих сверстников закончилось. Учиться мне уже больше не пришлось, я начал работать в колхозе. Летом нас, подростков, посылали на сенокос, где мы гребли, возили копна. Зимой я подвозил корма на ферму. Работали много, но это ещё полбеды, тяжелее всего было переносить голод. Зимой картошку ели, а вот весной хорошо, если в каких семьях она ещё была. Весной и летом выручала трава. Сколько мы её за войну съели! Летом тем, кто работал в колхозе, выдавали граммов по двести хлеба. Тяжело было, но мы как-то всё это пережили, остались живы.

СЕСТРИЧКИ

Сестрички - так ласково называли раненые бойцы девушек, которые выносили их с полей сражений, вместе с хирургами стояли у операционных столов, перевязывали раны, кормили своих пациентов, писали письма их родным. Были среди них и жительницы нашего Зырянского района. Не все из них дожили до Победы. Низкий поклон этим мужественным девочкам за бессонные ночи, возвращение к жизни и в строй воинов-защитников Родины, за Победу!

**СВИНЦОВА
КЛАВДИЯ ЕФИМОВНА
1923-1943**

Санструктор 1047-го стрелкового полка 284-й стрелковой дивизии Южного фронта, старшина, комсомолка. Родилась в селе Семеновка Зырянского района. Призвана Томским городским военкоматом в марте 1942 года. В октябре 1942-го награждена медалью "За отвагу". Из наградного листа: "За два месяца боев в Сталинграде вынесла с поля боя с оружием 47 бойцов и командиров."

С 20 по 26 февраля во время наступательной операции вынесла 20 человек с оружием. За образцовое выполнение воинского долга в боевой обстановке представляется к правительственной награде..." Клава Свинцова погибла в бою под Сталинградом 31 января 1943 года, похоронена на Мамановом Кургане.

**ШАМИНА
ВАЛЕНТИНА ПЕТРОВНА
1924-1943**

Гвардии красноармеец, санитарка 1-го батальона 257-го гвардейского стрелкового полка 65-й Рижской гвардейской стрелковой дивизии 10-й гвардейской Армии, комсомолка. Родилась в д. Берлинка Зырянского района. Из семьи репрессированных. В документах указана тетя Тимофеевна Матрена Васильевна.

Призвана Прокопьевским РВК Кемеровской области. Погибла в бою 10 августа 1943 года, похоронена в д. Гнездилово Смоленской области (ЦАМО РФ, оп.18001 д.845 л.72).

**ЧЕРНОВА
НИНА ГРИГОРЬЕВНА
1924-1945**

Гвардии младший лейтенант медицинской службы 179-го гвардейского стрелкового полка 59-й Краматорской орденов Суворова и Б. Хмельницкого гвардейской стрелковой дивизии, фельдшер первой медицинской помощи, член ВЛКСМ. Родилась в селе Окунеево Зырянского района, мать Чернова Вера Ивановна. Погибла 13 апреля 1945 года в с. Волькерсдорф, уезд Мистельбах, Австрия.

**СПИРИНА (КОРЕНЬКОВА)
ЕКАТЕРИНА ЯКОВЛЕВНА**

Екатерина Коренькова родилась в селе Иловка Зырянского района 27 ноября 1920 года. После окончания Зырянской десятилетки училась в Томской фельдшерско-акушерской школе. Работала в Кемеровской области. В самом начале войны была призвана Чебулинским РВК Кемеровской области. С октября 1941 года и до конца войны Екатерина - медсестра в эвакогоспитале 3629, который располагался в здании школы № 19 города Кемерово.

После демобилизации вернулась в Зырянское, вышла замуж за фронтовика Ивана Алексеевича Спирина, всю свою трудовую деятельность связала с медициной. Работала помощником эпидемиолога в санэпидемстанции, фельдшером в школе, начальником штаба ГО, одновременно возглавляла районный комитет общества Красного Креста.

В 1973 году семья Спириных переехала в Томск. Активная, энергичная и всегда жизнерадостная пенсионерка Спирина ус-

троилась на работу вахтером в Дом офицеров. А в конце 80-х трагически погибла от рук бандитов на рабочем месте.

**НЕФЁДОВА (ГРИШКЕВИЧ)
ЗИНАИДА АНАТОЛЬЕВНА**

Зинаида Гришкевич родилась 9 октября 1924 года в семье медицинского работника, ее отец заведовал фельдшерским пунктом в селе Мало-Черемшанка Новосибирской области. В 1941 году, окончив 9 классов средней школы, комсомолка Гришкевич добровольцем ушла на фронт. С августа 1941 по 23 апреля 1942 года служила в звании старшего лейтенанта медицинской службы в составе 870-го радио-дивизиона в Москве. Вернулась в тыл и в 1943 году, окончив 10 класс школы № 3 города Томска, поступила в Томский мединститут. Успешно окончив в 1948 году лечебный факультет ТМИ, была направлена на работу в Зырянский район.

В 1948-1952 годах заведовала Дубровским врачебным участком, следующие четыре года - Райздравотделом, в 1956-1958 годах работала заместителем главврача по лечебной работе в Зырянской больнице. Позже была назначена на должность районного педиатра, а в августе 1966 года Зинаиду Анатольевну Нефёдову переводят на должность главного педиатра Томской области. В 1974-1977 годах она работала заместителем главного врача детской горбольницы № 3.

В 1977 году Зинаида Анатольевна вновь вернулась в Зырянский район. Работала заместителем главного врача по лечебной части, заведовала поликлиническим отделением Зырянской ЦРБ. Член КПСС с 1953 года. Заслуженный врач РСФСР (1964). Награждена орденом Отечественной войны 2-й степени и медалями. Была заместителем секретаря партийной организации, депутатом районного Совета народных депутатов. Умерла 31 марта 2003 года после продолжительной болезни. Похоронена в селе Зырянском.

Г. НАЗАРОВА
Продолжение следует

Земляки

Анна Андреевна Мещерякова:

"Главное ощущение войны - беда и нужда"

Всё меньше и меньше в России живых свидетелей войны, тех, кто воевал, кто жил, работал в те годы, восстанавливал разрушенную войной страну. Но всё же есть у нас немногие жители - труженики тыла, дети войны, помнящие те страшные события

С одной из наших ветеранов - Анной Андреевной Мещеряковой из райцентра - мы встретились недавно. Анне Андреевне 97 лет. В столь почтенном возрасте у ветерана труда есть, конечно, некоторые проблемы со здоровьем, но Анна Андреевна сохранила светлый ум и прекрасную память, она даже помнит фамилии всех своих одноклассников.

Моя собеседница охотно рассказала о некоторых историях своей военной и послевоенной жизни.

Родом Анна Андреевна из города Плёс Ивановской области. Удивительный, словно сказочный городок на берегу Волги, таким остаётся он и поныне - со старинными усадьбами и красивейшими окрестностями, запечатлёнными на полотнах художника Исаака Левитана.

Отца спасло чудо

У того чуда, как утверждает Анна Андреевна, есть фамилия и имя.

-В семье нас было пятеро детей, старшего брата Николая призвали на фронт, и вскоре он погиб под Ленинградом, страшная беда свалилась на нас, - вспоминает женщина. - А отца забрали в трудармию, мама сама зарабатывала кусок хлеба для семьи. Слава Богу, что под бомбёжки наш город не попал. Отец с начала войны под Москвой рыл траншеи, окопы, потом долгое время работал на Ярославском военном заводе. Цеха стояли вдоль берега Волги, работали в подвальных помещениях на случай бомбежки. Но однажды снаряд все-таки попал в цех, где работал отец, и пробил емкости с кислотой. Двое мужчин сразу погибли, а другие, в том числе и мой папа, отравились парами кислоты. Они попали в больницу, но вскоре отца выписали, как говорила мама, отправили домой умирать. Отец как-то нашёл силы и дошёл до нашей Плёмской больницы. Посмотрев в его карточку, врач, звали его Вячеслав Лебедев, сказал: "Да, Андрей Мокров, жаль мне тебя. У тебя вон сколько детей еще малых". И выписал ему порошки - ровно сто штук. Сказал, что если в аптеке не захотят их дать, нужно настаивать. И, действительно, фармацевт продала порошки только после звонка из больницы. Как отец дошёл до дома, не знаю, но на нём лица не было. Выпил он эти порошки. А через неделю или две слышу утром: тук-тук - довоенный звук инстру-



мента по железу. Отец был ремесленником, лудильщиком, он лудил самовары. Мы с мамой переглянулись и поняли, что отец пошёл на поправку. Это было чудо, лекарство от врача помогло, отец поправился и больше уже в больницу не обращался. Я рада, что об этом случае кому-то поведала и назвала имя того доктора, что спас отца.

Тетрадь, как драгоценность

Анна Андреевна вспоминает, что главное ощущение во время войны - беда и нужда. В 1944 году Анна Мокрова поступила в местный сельхозтехникум, а до этого училась в школе. Говорит, если у кого-то была настоящая тетрадь, то её берегли, как драгоценность. А большинство сшивали тетради, кто из чего мог, чернила тоже сами изготавливали, но в школу ходили все. Возможно, потому, что на одной из перемен детей кормили. Давали чего-нибудь жиденького - кашу или суп.

-Из одежды у меня было пальто "шинелевое", а из обуви одни тапки, плотные такие, - рассказывает ветеран. - Нога росла, пальцы упирались в мыс, но другой обуви взять было негде. Мама кусок хлеба зарабатывала, где только могла. Часто в колхозе, что был в 6-7 километрах от Плёса. Небольшой клочок земли нам дали перед войной. А дом, два брата и сестра были на мне, я как старшая была и за няню, и за повариху. Варила я в основном щи. Мама показала, какую траву, Боже упаси, нельзя рвать - она ядовитая, а всё остальное можно. Наши военные щи были из травы и одной-двух картошек, каждому в тарелку я ещё капала по капельке растительного масла. Младший братишка все время просил налить ему суп погуще, я жалела его и подливала.

Однажды мама заработала в колхозе зерно, и бригадир сам привез его на плёмскую мельницу, чтобы смолоть. Эта мука на некоторое время стала для

нас хорошим подспорьем. Слава Богу, все выжили.

Музыкальный подарок от самого Лемешева

В красивейших окрестностях Плёса было много домов отдыха, во время войны в них разместили госпитали. Каждый класс местной школы был закреплен за одним из госпиталей. После уроков дети помогали раненым, ставили концерты, писали письма.

-Как-то в госпитале я писала письмо под диктовку одного солдата, - вспоминает Анна Андреевна. - Он меня приобнял, я подняла голову, смотрю, а у него по щеке течет слеза. Видимо, вспомнил солдат свою семью, ведь, не знал, выживет ли, увидит ли родных. В семьях нашего городка тоже все ждали вестей с фронта. Если получали хорошую весточку - радовались, если похоронку, в доме стоял плач.

Позже один из госпиталей стал для Анны Мокровой местом приятного события. В 1944 году после окончания школы перед девушкой встал вопрос, на кого учиться дальше. Молодёжь, выпускников школ тогда агитировали идти в систему ФЗО - в профучилища, поскольку уже было ясно, что война подходит к концу, и надо будет восстанавливать страну. Нужны были люди, разбирающиеся в строительстве, технике, электрике. Но Анну - свою главную помощницу - мама не хотела отпускать в ФЗО. И один случай ей в этом помог. Фронт ушёл на запад, плёмские госпитали опустели, в одном из них уже вновь разместился дом отдыха ВТО - Всероссийского театрального общества, куда срочно нужны были официантки.

-И как-то случай свёл маму с директором этого дома отдыха - Марией Генриховной, она с радостью согласилась взять нас с подружкой на работу, - рассказывает Анна Андреевна. - В школе мы сдали экзамены и начали работать, параллельно готовились к поступлению в местный сельхозтехникум. Я

всё умела делать, поэтому работать мне было несложно. Отдыхали здесь артисты, причем очень знаменитые. И однажды двое из них спели и сыграли ... лично для меня. О том, что в этот день у меня день рождения, я даже не помнила. Никто в войну о таких датах не вспоминал. Какие тут дни рождения, с голоду бы не умереть. Так вот в этот день для меня песню исполнил сам Сергей Лемешев, а аккомпанировал ему Давид Ойстрах. Такое разве забудешь!

Анна вместе с подружкой в техникум всё же поступила, хотя один экзамен обе сдали на тройки. Пришла осень, девушкам надо было ехать на работу в учхоз. Их отпустили, ещё и подарки дали - набор продуктов и отрез на платье из американского поплина. Мама Анны нашла модистку, которая сшила девушке платье, и оно стало лучшей одеждой в её скромном гардеробе.

-Ткань была хорошая, и расцветка тоже, - вспоминает Анна Андреевна. - Это платье я и в Зырянку привезла, куда попала по распределению после окончания техникума. Есть фотография, где я стою в том самом платье из подаренного поплина.

Агроном - полевод

Анна Мокрова получила диплом агронома-полевода. За год до её выпуска выпускников техникума направляли на работу в Тюменскую область. А в 1947-м, когда Анна окончила техникум, набирали группу для Томской области. Анна Мокрова попросилась в ту самую группу, это, конечно же, приветствовалось. Распределили её в зырянский колхоз "Прогресс", который соревновался с Богословским хозяйством. Анна Андреевна говорит, была она девочкой домашней. Однорукими, которые жили в общежитии, хотя бы на танцы ходили, она же после школы, потом техникума бежала сразу домой. Тут же моя собеседница добавляет, что хотя и была тихой и покладистой, но

свое дело агронома знала, с каждого подчинённого, с тракториста требовала, чтобы те выполняли работу добросовестно, по науке.

-В каждую МТС района дали по "корчевательному" трактору, - вспоминает бывший агроном. - Как-то на полях, что по дубровской дороге, я "строжилась" перед трактористом, чтобы он ни одного корня на полях не оставил. А мимо на лошади проезжал председатель райисполкома Останин, я даже и не слышала, как он подошёл к нам, чтобы узнать, в чём дело. Председатель РИК меня внимательно выслушал, похвалил за требовательность.

Тогда все ездили по району на лошадях. Мне тоже полагалась лошадь, но я боялась коней до ужаса! Сначала конюхи мне сами запрягали лошадь. А как-то наш конюх Андриян Афанасьевич Васильев сказал: "Пойдём на конный двор, будешь выбирать себе лошадь". Дал мне полбуханки круглого хлеба и кусочки сахара. От страха в стойло я шла на ватных ногах. Лежали там две лошади, у одной только глаза живые. Конюх открыл загон и говорит, чтобы я шла и кормила любую. Боялась я, но вошла, отщипнула кусочек, и Мальчик (так звали коня) аккуратно взял хлеб, потом ещё и ещё. И вскоре Мальчик так ко мне привязался, что когда я шла мимо загона, издали узнавал меня, подавал голос, просовывал голову в забор, как бы говоря "запрягай меня". В общем, тогда я поняла, что животные, как люди, всё понимают. А перед первым моим самостоятельным выездом колхозные мужики уселись в ряд во дворе и на вопрос председателя Мазалова: "Вам что, делать нечего?", сказали, что, мол, сейчас концерт будет - выезд агронома на лошади. А моя лошадка оказалась поумнее мужиков. Выехала я, а перед сидевшими мужиками лошадь как ударит задними копытами, грязь в них так и полетела.

Вскоре Анна Андреевна познакомилась с молодым специалистом, прибывшим в район, - землеустроителем Иваном Васильевичем Мещеряковым. Вспоминает Анна Андреевна, что Иван сразу заприщипил ей, начал приглашать в кино. Один фильм шёл тогда по три дня, и они с Иваном ходили на все сеансы. Вскоре поженились.

После рождения сына Сергея мужа забрали в армию, и Анна Андреевна с ребенком уехала на родину в свой Плём. После службы Иван Васильевич приехал к семье. И хотя у Мещеряковых была возможность остаться в Ивановской области, Иван Васильевич сказал: "Я - сибиряк, и мы будем жить в Сибири!". Позже в Зырянке у них родилась дочь Татьяна.

За свой труд агронома Анна Андреевна Мещерякова награждена медалью "За освоение целинных и залежных земель". После работы в колхозе её перевели в управление сельского хозяйства, где она работала ещё долгие годы.

Людмила
МАКАРОВА

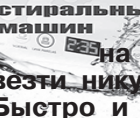


Диагностика и ремонт компьютеров и ноутбуков любой сложности

Переустановка Windows и программного обеспечения, обучение работе на ПК.

Пенсионерам - скидки!

Тел. 8-952-886-86-84



Ремонт стиральных машин на дому, везти куда не нужно. Быстро и качественно. Гарантия на ремонт - 1 год.

Пенсионерам - скидки!

Тел. 8-952-886-86-84

Проводятся промывка и хлорирование водонапорных башен

13 мая - пос. Причулымский, ВБ на ул. Мира,
14 мая - пос. Причулымский, ВБ на ул. Набережная,
15 мая - с. Берлинка, ВБ на ул. Луговая,
16 мая - с. Цыганово, ВБ на ул. Школьная,
20 мая - с. Семеновка, ВБ на ул. Зеленая (территория СПК «Семеновский»),
21 мая - с. Семеновка, ВБ на ул. Зеленая, 1.
22 мая - с. Красноярка, ВБ на ул. Полевая,
23 мая - с. Красноярка, ВБ на ул. Набережная,
27 мая - с. Богословка, ВБ на ул. Горького,
28 мая - с. Богословка, ВБ на ул. Новая,
29 мая - с. Зырянское, ВБ ул. Городок Райздрава,
30 мая - с. Зырянское, ВБ на ул. 60 лет СССР.

В связи с промывкой и хлорированием водонапорных башен подача воды в сеть осуществляться не будет с 8 часов 00 минут до 18 часов 00 минут согласно графику. Приносим свои извинения.

Администрация ООО «АБИКОМ»

Ср 8

Чт 9

Пт 10

Сб 11



+16

+20

+21

+20

+6

+4

+7

+12

Теплицы

Доставка. Монтаж

Тел. 8-961-885-66-54

Купят

КОРОВ, БЫКОВ, ТЕЛЯТ, БАРАНОВ, КОЗЛЯТИНУ.

Тел. 8-952-157-57-75

ФХ «Пушок»

11 МАЯ В 14.30 НА РЫНКЕ ПРОДАЖА

кур-молодок - 550 рублей
кур-несушек (11 мес.) - 350 рублей, цыплят-бройлеров (1 мес.) - 300 рублей.

Запись по т. 8-952-807-35-26

ОБЯЗАТЕЛЬНА!

КУПАТ МЯСО:

БАРАНИНУ, ГОВЯДИНУ, КОНИНУ, ЖИВОЙ СКОТ. ДОРОГО!

Тел. 8-952-882-48-48

КУПАТ МЯСО

КРС, конину, баранину. ЗАБОЙ БЕСПЛАТНО!

Тел. 8-906-955-55-06, 8-953-913-97-76

ДРОВА БЕРЕЗОВЫЕ

чурками (9500 руб.), ГОРБЫЛЬ, СЛЕТКА (хвоя, пиленая 5500 руб.), Газ-53, высокий борт.

Т. 8-923-418-47-40

11 мая в 13.00 на рынке продажа кур-несушек

коралл (белая, 1 год, 250 рублей, от Новосибирской птицефабрики), **молодки красные** (4 мес., 550 руб-лей), **доминанты** (4 мес., 700-800 рублей).

БРОЙЛЕР КРУПНЫЙ - 1мес. 320 рублей

Тел. 8-952-152-22-11, ЛПХ ОЛЕХНОВИЧ

Купим картофель

Тел. 8-952-160-41-95, 8-960-976-09-07

ПРОДАЮТ:

ПОРОСЯТ. Тел. 8-913-100-83-36.

З-КОМ. КВАРТИРУ в четырехквартирном деревянном доме по ул.Полевая. Тел. 8-953-925-84-85, 8-905-089-74-71.

ЗЕРНО, КОМБИКОРМ для кур, цыплят, поросят, КРС. Доставка. Тел. 8-913-100-83-36.

ПШЕНИЦУ 9,5 руб. за кг. Тел. 8-961-892-46-98.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Отправьте текст объявления по электронной почте selskaya_pravda@mail.ru и оплатите через приложение Сбербанк-онлайн по QR-коду. **Телефон рекламного отдела (8-38-243) 2-12-12.**



В АО «Россельхозбанк» **ТРЕБУЕТСЯ СОТРУДНИК.**

Адрес: ул.Советская, 44. Тел. 8-913-878-86-46

СЕКРЕТЫ СНА: ЭКСПЕРТ СИБГМУ РАССКАЗАЛА ВСЁ, ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ОБ ЭТОМ СОСТОЯНИИ

Сон играет ключевую роль в нашем здоровье и благополучии. Многие из нас сталкиваются с проблемами со сном из-за стресса, неправильного режима или генетических особенностей. Доктор медицинских наук, заведующая кафедрой физиологии и декан медико-биологического факультета Юлия Колобовникова рассказала о том, как характеризуется состояние сна, какие факторы оказывают влияние на качество сна и что может привести к нарушениям сна и бессоннице.

Что такое сон?

Сон - это состояние, при котором реакция организма на внешний мир сводится к минимуму и сопровождается активной работой мозга по обработке информации, которую человек получает в течение дня. Продолжительность сна снижается с возрастом. Большинство взрослых людей попадают в интервал между 6 и 9 часами.

"Сон делится на две фазы: медленно-волновую и быстро-волновую. В медленно-волновую фазу наш мозг продолжает обрабатывать сигналы, которые идут от внутренних органов. В это же время продолжается очистка нашего мозга от накопившихся метаболитов, и ведется активная работа иммунной системы. В фазу быстрого сна идет активная работа с обработкой информации, полученной в течение дня, и очистка мозга от эмоциональных составляющих наших переживаний", - пояснила Юлия Колобовникова.

Сон необходим для восстановления потраченных сил и энергии, укрепления нервной и иммунной системы, нормализации обмена веществ, снижения риска развития многих заболеваний. Важно помнить, что каждому человеку нужно разное количество сна, и стоит обращать внимание на свои индивидуальные потребности. Ученые определили, что работа внутренних часов человека генетически запрограммирована. Часто мы слышим о "совах" и "жаворонках" - эксперты называют это хронотип, который представляет особенность суточных ритмов человека. Именно он определяет уро-

вень активности в течение дня.

На данный момент специалисты кафедры физиологии человека РУДН, проведя масштабное исследование, выделили 6 хронотипов: утренний тип - "жаворонки": наиболее активные в утренние часы; вечерний тип - "сова": более бодрые вечером; дневной тип - "орел": активные только днем; дневной сонный тип - "цапля": активные утром и вечером, но не днем; умеренно активный тип - "утка": сниженная активность почти равномерно в течение всего дня; высокоактивный тип - "голубь": сохраняют активность в течение всего дня.

"Очень частый вопрос: "Это привычка, нарушение, или я таким родился?". На сегодняшний день известно, что деление на "жаворонков" и "сов" основано на работе наших биологических часов. В 2017 году Нобелевскую премию по физиологии и медицине получили ученые, открывшие молекулярные механизмы, контролирующие циркадные ритмы. Человек-жаворонки или человек-сова, коротко спящий или долго спящий, насколько легко адаптируется к недосыпу, насколько он легко переносит смену часового пояса - все это заложено в наших генах", - подчеркнула Юлия Владимировна.

Что влияет на качество сна?

Психологические и физиологические особенности, образ жизни и психоэмоциональная сфера могут оказать влияние на качество сна, подчеркнула Юлия Колобовникова. Особое внимание уделено личностным особенностям, таким, как характер и темперамент.

"Темперамент определяется нашей природой, которую мы наследуем от родителей. Это тип высшей нервной деятельности, который определяет стабильность и уравновешенность нашей нервной системы. Люди с неустойчивой или слабой нервной системой более подвержены нарушениям сна, особенно если они склонны к тревожности и стрессу", - пояснил эксперт.

Нарушение процесса сна может быть вызвано различными факторами, такими, как неправильный режим дня, тревожные мысли, переизбыток информации или болезни, при которых бессонница становится симптомом. Эксперт отмечает, что голубое пятно в центрах бодрствования мозга играет ключевую роль в регуляции циклов сна и бодрствования. Если уровень воз-

буждающих медиаторов в этой области повышается из-за чрезмерных эмоций, это может привести к нарушениям сна и бессоннице.

Юлия Колобовникова также подчеркивает важность регулярности сна и советует при бессоннице не задерживаться в постели более 15 минут. Вместо этого, рекомендуется встать и заняться монотонной деятельностью до появления сонливости. Это поможет избежать ассоциации кровати с негативными ощущениями от бессонницы. Эксперт предупреждает, что при лечении бессонницы необходимо обращать внимание на причины этого состояния и не полагаться только на снотворные препараты.

"Если говорить о лечении бессонницы, снотворное нужно сочетать или же скорее обращаться к когнитивно-поведенческой терапии. Если мы говорим, что снотворное - это мелатонин, то действительно в коротком промежутке 3-5 дней, до двух недель. Если это более серьезные снотворные - бензодиазепиновый ряд, которые вызывают привыкание, то ситуационно по назначению врача. Хроническую бессонницу нужно лечить изменением поведения. Но здесь очень важно уточнять причины бессонницы", - отметила Юлия Колобовникова.

Как поддерживать режим сна?

Для хорошего сна эксперт рекомендует наладить баланс между работой и отдыхом, хорошая работа требует хорошего отдыха. Любая нагрузка воспринимается организмом интервально. Поэтому важно делать перерывы, чтобы мозг мог переключиться после интеллектуальных нагрузок. Один из способов релаксации, по мнению эксперта, это обеденный перерыв, который помогает активизировать другие нейронные контуры и отдохнуть от работы. Также она советует легкую физическую активность или другие элементарные занятия, чтобы разнообразить деятельность в течение рабочего дня.

Относительно выходных дней важно помнить о биологическом ритме и стараться не сбивать сон сильными изменениями в графике. Пересыпание в выходные может нарушить циркадный ритм организма и создать дополнительные проблемы при возвращении к обычному графику сна в будние дни. Эксперт советует спать на 1,5-2 часа больше, чтобы избежать изменений во времени пробуждения и не создавать эффекта "обратного перелета" при возвращении к будним дням.