

К 80-летию Победы Солдаты Победы

Всего несколько дней отделяет нас от священной юбилейной даты. В каждой семье в этот день будут чтить память тех, кто в роковой час, не жалея жизни, встал на защиту своей Родины, кто вернулся домой с Победой, но кого уже нет с нами.



Иванов Степан Егорович

Вера Ивановна Морева рассказала о своем дяде С. Е. Иванове.

Степан Егорович Иванов родился в селе Мариновка Брединского района Челябинской области.

17 июня 1942 года он был призван в Красную Армию Джетыгаринским районным военкоматом. Сведения о его дальнейшей судьбе долгие годы были не известны. В ходе поисков было выяснено, что С. Е. Иванов участвовал в военных действиях в составе 70-й танковой бригады в звании сержанта до августа 1944 года. Он был командиром орудия танка Т-34. Всего девять месяцев отделяло его от долгожданного Дня Победы. В девятнадцать лет он погиб в сражении под деревней Унгурмуя Двинского района Латвийской ССР.

Воевал на фронтах Великой Отечественной войны прадед В. И. Моровой Василий Семёнович Филиппов.

В Красную Армию он был призван в феврале 1942 года. С июля участвовал в военных действиях. Воевал на Ленинградском фронте в составе 160-го стрелкового полка 224-ой стрелковой Гатчинской дивизии в звании младшего сержанта, командовал минометным взводом. В одном из сражений был ранен.

За образцовое выполнение боевых заданий в борьбе с фашистскими захватчиками и проявленные при этом доблесть и мужество В. С. Филиппов был отмечен правительственными

наградами: медалью «За оборону Ленинграда», орденом Отечественной войны, орденом Красной Звезды.

«Командир взвода младший



Филиппов Василий Семёнович

сержант В. С. Филиппов умело руководил взводом в бою за деревню Малая Истинка 20 января 1944 года. Подавляя огнем минометов живую силу противника, взвод способствовал точному и неуклонному выполнению боевой задачи. Личная храбрость, отвага, знание военного дела командира взвода достойны правительственной награды – ордена Отечественной войны»

(из наградного листа).

Светлый образ героя войны В. С. Филиппова хранится в памяти его потомков.

Николай Викторович Морев родился 20 мая 1926 года в Горьковской области.

В январе 1943 года Н. В. Морев был призван Ардатовским районным военкоматом в ряды Красной Армии. Служил в 48-м учебно-стрелковом полку 30-й стрелковой учебной дивизии.

Вместе с боевыми товарищами участвовал в сражениях по освобождению родной земли от фашистских захватчиков в составе 71-го стрелкового корпуса 3-го Белорусского фронта в звании младшего сержанта. В боях за взятие Кенигсберга был ранен.

За героический подвиг в годы войны Н. В. Морев награжден орденом Отечественной войны, медалями «За боевые заслуги», «За освобождение Кенигсберга», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.», юбилейными медалями.

По призыву партии в годы освоения целинных земель Н. В. Морев приехал в Казахстан.

Честно и добросовестно трудился в энергоуправлении Джетыгаринского горно-обогатительного комбината.

Наш священный долг – пе-



Морев Николай Викторович

редать следующим поколениям память о бессмертном подвиге солдат, уважение к стойкости, мужеству и беззаветной любви к своему Отечеству.

За все, что есть у нас сейчас, За каждый наш счастливый час,

За то, что солнце светит нам, Спасибо дедам и отцам!

Тогжан ЖАМАНКУЛОВА.

ЗОЖ

Основа активного долголетия

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной, социальной) и активное долголетие.

Данные многочисленных исследований показывают, что здоровье человека в любом возрасте более чем на 50% зависит от образа жизни. Остальные факторы влияния распределяются следующим образом: окружающая среда – 20%, генетическая база – 20%, уровень здравоохранения – 10%.

Здоровый образ жизни начинается с осознания человеком того факта, что он живет неправильно. У всех это происходит по-разному: кто-то замечает на весах слишком большую цифру, кто-то чувствует себя неудовлетворенным, разбитым, усталым, кто-то постоянно болеет.

Здоровый образ жизни имеет 7 основных «столпов»:

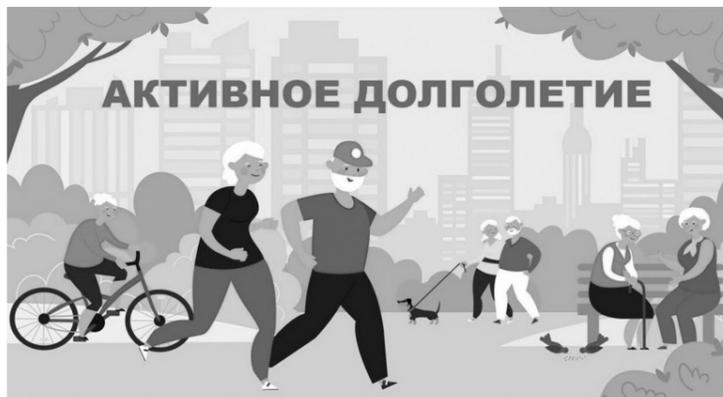
- правильное, сбалансированное питание;
- физическая активность;
- гигиенический уход;
- соблюдение режима дня;
- укрепление иммунитета;
- эмоциональный настрой;
- отсутствие вредных привычек.

Иногда люди годами идут к мысли о том, что недостаточно одной лишь диеты или профилактики простудных заболеваний для того, чтобы их проблемы решились. Им кажется, что они ведут правильный образ жизни, раз они отказались от какой-то одной составляющей прошлого: бросили пить или курить, начали посещать спортзал или придерживаться диеты.

Однако ЗОЖ – это не одна маленькая уступка, а большой комплекс мер по самосовершенствованию, и, хотя начинать это следует с малого, стремиться надо к большому.

Существует 10 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.

Совет 1: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки,



производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

Совет 2: работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

Совет 3: не ешьте слишком много. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

Совет 4: меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце, и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.

Совет 5: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

Совет 6: дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья – эндорфин, который вырабатывается в организме, когда человек влюблен.

Совет 7: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов). Это спо-

собствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

Совет 8: чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже 30 минут занятий спортом в неделю продлевают жизнь.

Совет 9: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусенькое.

Совет 10: не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям более подвержены люди, которые постоянно ругают самих себя вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.

Здоровье – бесценное богатство каждого человека в отдельности и всего общества. Оно помогает выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Важно только помнить, что смена стиля жизни – всегда большой стресс для организма. Чтобы избежать негативных последствий для здоровья и эмоционального состояния, вводите правила здорового образа жизни постепенно.

По информации медсестры кабинета ЗОЖ районной больницы С. И. КОМРАКОВОЙ публикацию подготовила Тогжан ЖАМАНКУЛОВА.

АКЦИЯ

За чистый город!



Утром 26 апреля излюбленное место отдыха житикаринцев Парк Победы наполнилось веселыми голосами.

Сюда пришли участники республиканской экологической акции «Всеказахстанский день посадки деревьев», приуроченной к 80-летию Великой Победы, чтобы посадить саженцы сосны и сделать парк еще более уютным и красивым.

В экологическом мероприятии приняли участие члены районного Совета ветеранов, работники государственных учреждений, выпускники школ города, их родители и педагоги.

С. Н. Загитова, учитель школы-лицея им. Абая:

- Сегодня мы с большим энтузиазмом внесли свой вклад в озеленение родного края. Надеемся, что посаженные деревья будут расти и крепнуть вместе с нашим городом!

Анна Серебрякова, Василина Кирдянкина, выпускницы шко-

лы № 4:

- Мы пришли в парк, посадив аллею выпускников возле своей школы. Пусть в нашем городе будет больше зеленого цвета! Сейчас мы сталкиваемся с ситуацией, когда происходит все больше вредных выбросов с предприятий в окружающую среду, машины загрязняют воздух. Деревья помогут увеличить количество чистого воздуха, и в нашем городе будет комфортнее жить.

Акция, проведенная в рамках масштабной инициативы «Таза Казакстан», - одно из многих добрых дел, направленных на сохранение окружающей среды.

Верится, что молодые победы, привезенные из Аулиеколя, благодаря стараниям и заботе, будут хорошо чувствовать себя на житикаринской земле.

В ходе акции в Парке Победы высажено 80 саженцев сосны. В общем в этот день по городу высажено 200 саженцев.

Тогжан ЖАМАНКУЛОВА.

ЗАГС-инфо

*С 21 по 27 апреля в Житикаре зарегистрировали брак четыре пары, две из них торжественно. Сравнительно молодой невесте – 28 лет, жених на три года старше, возрастной невесте – 46 лет, возрастному жениху – 50 лет.

*Развод на прошлой неде-

ле не зарегистрировано.

*Зарегистрировано рождение шести малышей: трех мальчиков (Алан, Богдан, Керим) и трех девочек (Златослава, Светлана, Ясмينا). Самой молодой маме – 18 лет, молодому папе – 20 лет, зрелой маме – 33 года, зрелому отцу – 35 лет.

*За этот период умерло шесть человек: трое мужчин в возрасте 32, 64 и 70 лет и три женщины – 83, 84 и 87 лет.