



КООПЕРАТОР

БАШКОРТОСТАНА

№ 11 (146)
ноябрь 2012

Информационно-рекламная газета. Выходит 1 раз в месяц

ВЫЕЗДНОЕ ЗАСЕДАНИЕ СОВЕТА И ПРАВЛЕНИЯ БАШПОТРЕБСОЮЗА

В селе Кармаскалы состоялось выездное заседание Совета и Правления Башпотребсоюза. Участники заседания обсудили состояние производственной деятельности в потребительских обществах, наметили пути дальнейшего развития производства хлеба и хлебобулочных изделий, полуфабрикатов, консервированной продукции, колбас и так далее.

Вел заседание Председатель Совета Башпотребсоюза Мансур Абдуллин.

По сложившейся традиции, перед началом пленарного заседания его участники ознакомились с производственными объектами Кармаскалинского райпо: посетили недавно пущенный в эксплуатацию хлебокомбинат, ознакомились с ходом строительства нового ресторанного комплекса в райцентре, побывали на заготовительной базе и других объектах потребительского общества.

С докладом по повестке дня перед собравшимися выступила начальник производственного отдела Башпотребсоюза Залия Каримова.

Оценивая итоги работы отрасли за последние пять лет, Залия Фаузиевна отметила, что сегодня в системе Башпотребсоюза действует 64 предприятия хлебопечения, 40 цехов по производству мясных полуфабрикатов, 36 кондитерских, 6 макаронных, 15 колбасных, 6 консервных цехов, 18 цехов по розливу безалкогольных напитков, 22 - по производству соленой и копченой рыбы, 10 швейных, 3 цеха по изготовлению пластиковых окон, 1 цех по производству молочной продукция.

Несмотря на сокращение производственных площадей, объем производства потребительских товаров за эти годы вырос на 48,4 %, прирост объема составил более 260 млн. рублей. Заметнее всего увеличился объем производства мясных полуфабрикатов - в 2,1 раза.

В то же время допущен спад объемов производства хлебобулочных, макаронных изделий, безалкогольных напитков, консервной продукции.

Но, несмотря на все сложности, отрасль развивается. В настоящее время по объему производства Башпотребсоюз занимает пятое место среди потребсоюзов страны.

За девять месяцев нынешнего года организациями потребительской кооперации республики произведено товаров на 652 млн. рублей, или на 55 млн. рублей больше к прошлогоднему уровню. Кооперативной промышленностью за первое полугодие 2012 года получено 18 млн. рублей прибыли.

Лидерами по производству потребительских товаров являются Кармаскалинское райпо, ПО «Кандринский хлебокомбинат», Бижбулякское, Аургазинское райпо, ПО «Бакалы», «Нур» Учалинского района, «Кююргаза», Иглинского, Альшеевского райпо.

С начала года предприятиями кооперативной промышленности выработано 19,7 тыс. тонн хлебобулочных, 1106 тонн кондитерских изделий, 523 тонны мясных полуфабрикатов, 223 тонны колбасной продукции, 131 тонна соленой и копченой рыбы, 138 тыс. декалитров безалкогольных напитков, консервной, макаронной продукции, киселя, выпущено швейных изделий более чем на 6,8 млн. рублей.

Хорошо работают пекарни Кармаскалинского райпо, ПО «Кандринский хлебокомбинат».

Стерлитамакская межрайбаза, помимо своей основной деятельности, в небольшом помещении выработала 196 тонн хлебобулочной продукции, выполнив установленный план.

Потребительское общество «Нур» стабильно увеличивает объемы производства хлебобулочной продукции.

В потребительском обществе «Мишкинское» за 2,5 года за счет умелой организации труда увеличили объемы выпуска хлебобулочной продукции более чем в 2,5 раза.

(Продолжение на 3-й стр.)



Кармаскалинский хлебокомбинат

Уважаемые коллеги!

Республиканская организация Башкортостана Российского профсоюза работников потребительской кооперации и предпринимательства поздравляет всех членов профсоюза с праздником – Днем профсоюзного работника!

От всей души желаю сохранения и преумножения славных традиций, социально – экономической стабильности, надежного социального партнерства, оптимизма, неиссякаемой энергии во благо всех членов профсоюза!

Счастья, здоровья вам и вашим близким!

Фарит ХАМИТОВ,

Председатель Республиканской организации Башкортостана Российского профсоюза работников потребительской кооперации и предпринимательства.



РАУШАНИЯ ВСЕГДА В ТОНУСЕ

Если подсчитать все общественные нагрузки Раушании Медведевой, ведущего специалиста торгового отдела ПО «Благовар», то можно изумиться её феноменальной способности «успевать повсюду и везде».

Ну, посудите сами: она бессменный председатель профсоюзной организации потребительского общества, член рескома профсоюза, член территориальной избирательной комиссии, и вообще - активистка, красавица, и просто хороший добрый человек.

В свободное время, (и как она его только находит), Раушания Мидхатовна занимается танцами в кружке художественной самодеятельности РДК, а еще ей доверяют вести концерты и торжественные мероприятия на праздниках районного масштаба.

Ноябрь для Раушании – месяц особый. Потому что она родилась в «сумерки года, в самое предзимье», но это ничуть не повлияло на её характер. Она весела, задорна, старается всегда держать себя в тонусе. Одним словом, современная женщина, взвалившая на свои хрупкие плечи огромную нагрузку, которую тя-

нет с оптимизмом, и на жизнь не жалуется.

Да, чуть не забыл сообщить уважаемым читателям, что Раушания Мидхатовна, воспитывающая двух сыновей, умудряется еще учиться в Южно – Уральском государственном университете. В будущем году ей предстоит защитить дипломную работу, и в ПО «Благовар» появится еще один специалист по менеджменту с высшим образованием.

Кстати сказать, Раушания Медведева считается одним из лучших профсоюзных активистов в Башпотребсоюзе.

Я спросил её, что она считает главным в своей профсоюзной деятельности. Раушания ответила предельно откровенно:

- Нам нельзя забывать о ветеранах труда, а их у нас более 170 человек. Заботиться о них – наша святая обязанность. А еще я стараюсь добиваться справедливости в решении различных социальных, хозяйственных, трудовых спорах. Правда, они у нас случаются нечасто, потому что до открытого конфликта дело не доходит. С председателем Совета ПО «Благовар» Любовью Турчиной мы всегда находим взаимопонимание. А это – главное.

Владислав МУРТАЗИН.
Фото Вадима МИХАЙЛОВА.

«БЕЗ ВНИМАНИЯ НЕ ОСТАВИМ»



В канун Дня работников сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности недавно назначенный на должность министра сельского хозяйства республики Николай Коваленко встретился с прессой, рассказал об итогах сельскохозяйственного года, ответил на вопросы журналистов.

На вопрос о том, какое значение в развитии села он придает потребительской кооперации, Николай Анатольевич сказал:

- В нашей республике кооперацию мы отождествляем в первую очередь с Башпотребсоюзом. Да, есть у нас заготовительные – сбытовые, торгово – закупочные кооперативы, но их совсем немного в регионе. Так что ставку мы будем делать на Башпотребсоюз.

В последнее время у Минсельхоза стали устанавливаться с руководством Башпотребсоюза, с кооперативными организациями более тесные, конструктивные и деловые отношения.

В стадии разработки важные документы и программы по поддержке, модернизации и развитию заготовительной деятельности, обновлению производственных цехов и так далее.

Мы будем также работать над тем, чтобы продукция, производимая кооперативными организациями, была шире представлена на республиканском рынке, чтобы её как можно больше доходило до потребителей.

Хочу заметить, что работают кооперативные организации в районах по - разному. Где-то хорошо, где-то средне, а где-то увы, плохо. Нам надо активизировать работу по улучшению деятельности всех подразделений Башпотребсоюза, подтягивать отстающих, строго спрашивать с руководителей за результаты работы вверенных им потребительских обществ. В общем, хочу сказать, проблемами потребительской кооперации мы будем заниматься, и, конечно, помогать в её развитии.

ЗАСЛУЖЕННАЯ!

Указом Президента РБ Рустэма Закиевича Хамитова Почетное звание «Заслуженный работник торговли Республики Башкортостан» присвоено товароведу потребительского общества «Баймак» Ишматовой Фердаус Мустафовне.

Поздравляем с высокой наградой!

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Президиум Совета Центросоюза Российской Федерации подвел итоги работы республиканских, краевых и областных потребсоюзов за II квартал 2012 года.

Призовые места присуждены и коллективу Башпотребсоюза:

За развитие общественного питания - третье место;

За развитие заготовительной деятельности - второе место;

За развитие производственной деятельности - третье место.

Коллектив Башпотребсоюза награжден также Почетными грамотами Совета Центросоюза РФ за наилучшие результаты в закупках молока, лекарственно-технического сырья, за наилучший результат в производстве хлеба и хлебобулочных изделий.

Среди потребительских обществ страны в призах коллектив Кармаскалинского райпо. Потребительскому обществу присуждено второе место за развитие производственной деятельности и третье место за развитие заготовительной деятельности.

За наивысший прирост объема заготовок овощей коллектив Иглинского райпо награжден Почетной грамотой Совета Центросоюза РФ, а коллективу Кармаскалинского райпо присуждена Почетная грамота Центросоюза РФ за наивысший объем производства промышленной продукции.

Поздравляем с большим трудовым достижением, дорогие коллеги!

ОВОЩНЫЕ ЯРМАРКИ ФИНИШИРОВАЛИ! ВПЕРЕДИ – МЯСНЫЕ

В сентябре и октябре в городах и районных центрах республики прошли традиционные осенние сельскохозяйственные ярмарки. Как всегда активное участие в них приняли кооперативные организации Башпотребсоюза.

Начиная с 1 сентября многие потребительские общества в выходные дни приезжали на семь торговых площадок Уфы, предлагая горожанам широкий ассортимент сельскохозяйственной продукции и товары собственного производства.

По сообщению отдела коммерческой работы, организации и техники торговли, всего за осенний ярмарочный сезон организациями Башпотребсоюза было продано товаров более чем на 22 млн. рублей, в том числе 25 тонн мяса, 190 тонн картофеля, 65 тонн овощей.

Если в этом сезоне объем реализации картофеля, овощей и мяса немного снизился, зато объемы продажи товаров собственного производства и продукции общественного питания возросли аж на 40 процентов. Это яркое подтверждение того, что потребительская кооперация республики способна выпускать высококачественную продукцию.

Активное участие в ярмарках приняли потребительские общества Чистминского района (про-

дано товаров на 2,3 млн. рублей), Благоварского (1,7 млн. рублей), Караидельского (1,1 млн. рублей) и другие.

Неплохой результат получили кооперативные организации, которые проводили ярмарки у себя на местах и те, которые выезжали в соседние районы. Это - ПО «Мелеуз» (0,7 млн. рублей), ПО «Бакалы» (0,9 млн. рублей), Стерлитамакское райпо (0,8 млн. рублей).

Эффективно использовало возможности ярмарочной торговли ПО «Стерлитамакская межрайбаза Башпотребсоюза». Товары народного потребления, продаваемые стерлитамакцами, пользовались повышенным спросом у горожан и сельчан, что позволило потребителю обществу за два месяца получить дополнительный товарооборот в объеме 2,5 млн. рублей.

К сожалению, заметно снизили свою активность и довольно слабо участвовали в ярмарочной деятельности потребительские общества Альшеевского, Архангельского, Чекамгушевского, Мишкинского, Бураевского, Кармаскалинского и некоторых других районов. А ведь все они вполне могли показать себя во всей своей красе и мощи! Жаль, что этого не случилось.

Но исправить ошибки еще будет возможность. Впереди - предновогодние ярмарки, которые пройдут в декабре в Уфе. К зимним мясным ярмаркам, которые стартуют в республике 15



декабря и продлятся до 30 декабря, надо готовиться уже сегодня, ведь времени осталось совсем немного.

Кстати, в администрации Уфы тоже подвели итоги торговой осени. Вот некоторые данные, свидетельствующие о большой популярности ярмарок у горожан.

За два месяца на них было продано более 24 тысяч тонн овощей, мяса и меда. При этом львиная доля реализованной сельхозпродукции приходится на картофель. С сентября по октябрь его продано свыше 12 тысяч тонн.

Кроме того, посетителями еженедельных сельскохозяйственных ярмарок припасено на зиму 5,5 тысячи тонн лука, около 5 тысяч тонн капусты, моркови и свеклы, а также свыше 1,6 тысячи тонн мяса.

Что касается цен, то килограмм говядины, например, можно было купить за 170 - 280 рублей, свинину - от 120 до 260 рублей, баранину - за 180 - 280 рублей. Цены же на овощи остались практически такими же, как и в прошлом году, но все равно на 10-15 процентов ниже, чем на рынках.

На снимках: на осенних ярмарках в Уфе.

Фото Вадима МИХАЙЛОВА.

СЕМИНАРЫ, СЕМИНАРЫ ПРОДВИГАЮТ ВСЕ ТОВАРЫ

Ноябрь станет для всех кооперативных организаций республики месяцем большой учебы по продвижению товаров, выпускаемых потребительскими обществами Башпотребсоюза.

Управлением торговли и общественного питания в этом месяце запланировано проведения четырех зональных семинаров - совещаний на актуальную тему: «Продвижение товаров собственного производства - как основа эффективной деятельности потребительского общества».

Первый такой семинар прошел 8 ноября на базе Дуванского райпо в селе Ярославка.

Активное участие в нем приняли кооперативные организации Мечетлинского, Белокайского и Салаватского районов, и, естественно, все заведующие магазинами, специалисты Дуванского райпо.

В супермаркете Ярославки была организована выставка - продажа продукции, выпускаемой Дуванским райпо. Тут же была проведена её дегустация.

Кооператоры района представили на суд коллег и сельчан более 50 наименований собственной продукции.

Хочется заметить, что жители Ярославки своей активностью показали, насколько популярна и любима ими продукция местного райпо. Всего за один час было продано товаров более чем на 5 тыс. рублей.

И это понятно, ведь продукция выпускаемая организациями потребительской кооперации, востребована не только потому, что она свежа, привлекательна на вид и очень вкусна. Главное, что она произведена из местного натурального сырья.

Будем надеяться, что месяц семинаров позволит нашей торговле значительно увеличить объемы продажи собственной продукции.

Отдел коммерческой работы, организации и техники торговли.

На снимке: директор Дуванского хлебопищекомбината Надежда Фуфаева представляет продукцию.



БУХГАЛТЕР, МИЛЫЙ МОЙ БУХГАЛТЕР...

В ноябре бухгалтерские работники отмечают свой профессиональный праздник. Наша редакция не могла пройти мимо такого события.

Поздравляем всех бухгалтеров системы с праздником! Доброго вам здоровья и хороших отчетов!

Большим уважением в ПО «Кюргаз» пользуется главный бухгалтер Фанис Галиев - единственный мужчина в женском коллективе.

15 лет трудится он в потребительской кооперации. Классный специалист, хороший человек, он своё дело знает «от и до». Не боится брать на себя ответственность и дополнительную работу, приговаривая при этом: «Ладно, сам сделаю...»

На снимке: главный бухгалтер ПО «Кюргаз» Фанис Мансурович Галиев.

Фото Вадима МИХАЙЛОВА.



ВЫЕЗДНОЕ ЗАСЕДАНИЕ СОВЕТА И ПРАВЛЕНИЯ БАШПОТРЕБСОЮЗА

(Продолжение.
Начало на 1-й стр.)

Сложная ситуация складывается в колбасных цехах. Из-за отсутствия квалифицированных кадров, износа оборудования мы не в состоянии выработать конкурентоспособную продукцию.

Тем не менее, попытки реанимировать производство принимаются. Так, в Учалинском колбасном цехе приобретен вакуумный шприц, а в Аургазинском райпо - пневматический клипсатор, проведен капитальный ремонт нескольких термодымовых камер.

В то же время из-за высокой себестоимости продукции производство становится нерентабельным.

Также много нерешенных проблем по производству консервной продукции. В текущем году продукция, выработанная в первом полугодии, осталась до сих пор нереализованной.

Слабо организовано производство безалкогольных напитков. Вместо того, чтобы заранее подготовиться к летнему сезону,

в цехах были допущены простои технологического оборудования. А ведь безалкогольные напитки, выработанные на основе сахара, в стеклянных бутылках, пользуются спросом, благодаря чему в Бижбулякском, Бакалинском, Альшеевском районах увеличиваются объемы производства газировки.

А возьмем проблему кваса. В летний сезон он пользуется большим спросом у населения. Кстати, производство этого напитка высокорентабельно, себестоимость продукции составляет всего 10 рублей за 1 литр, оптово-отпускная цена 17-18 рублей, а розничная цена - 30-35 рублей. Казалось бы, пользуйтесь ситуацией, но, к сожалению, за минувшее лето было выработано всего лишь 15 тыс. литров кваса. Смешно!

В нынешнем году в состав Башпотребсоюза вошел сельскохозяйственный потребительский кооператив «Бижбулякмолоко». Чтобы увеличить объемы производства, необходимо активнее продвигать молочную продукцию через торговые сети системы. Продукция завода на сегодня-



ний день реализуется лишь в магазинах Альшеевского, Аургазинского райпо и Чишминского потребительского общества.

Необходимо обратить внимание покупателей на эту продукцию, проводить дегустации, изготовить красочные плакаты, буклеты, в торговых залах наша «молочка» должна быть на виду.

Развитие кооперативной промышленности невозможно без проведения работ по модернизации материально-технической базы. В прошлом году в 19-ти организациях было обновлено технологическое оборудование по производству хлебобулочной продукции на общую сумму в 25 млн. рублей, кроме того 22 организации приобрели 25 хлебовозов.

В текущем году в 16 организациях была проведена работа по модернизации материально-технической базы производственных предприятий, приобретено 15 хлебовозов.

На снимках: мастер – пекарь Айгуль Иванова; оператор газовой печи Марат Юлмухаметов; они пекут знаменитый кармаскалинский хлеб: Антонина Кудряшова, мастер – пекарь Зульфия Хамидуллина, Нурия Гадельшина; отличные пельмени готовят Рита Якшибаева, Каусария Рафикова, Насима Сидорова; всем ресторанам ресторан скоро откроется в Кармаскалах.

Фото Вадима МИХАЙЛОВА.

Новости короткой строкой

СТРОИМ, РЕКОНСТРУИРУЕМ, ОБНОВЛЯЕМСЯ

В потребительском обществе «Куюргаза» завершается капитальная реконструкция здания бывшего холодильника.

В Чишминском потребительском обществе начато строительство новой пекарни.

В Стерлитамакском заготовительно-производственном объединении начала действовать новая пекарня, обновлено все технологическое оборудование.

При магазине села Байки Караидельского района в пустующем складском помещении организована мини-пекарня: запах, аромат вкусных булочек, пирогов привлекает покупателей, за счет чего растут и объемы продаж.

В Архангельском райпо начали выпекать продукцию в капитально реконструированной печи ФТЛ.

Хлебопекарная печь эксплуатировалась более 30 лет, за это время внутри все прогорело. На восстановление печи было потрачено 380 тыс. рублей.

В результате расход дров сократился на 30 кубометров, ежемесячная экономия составила 12 тыс. рублей, улучшились качество и объем выпускаемой продукции.

Затраты должны окупиться за 2 года.

В ПО «Нур» Учалинского района пущена в эксплуатацию еще одна пекарня.

Она расположена в здании бывшего универмага.

На реконструкцию помещения, приобретение нового оборудования было вложено более 5,5 млн. рублей.

В семи кооперативных организациях Башпотребсоюза - потребительских обществах «Нур» Учалинского района, «Гермес» Федоровского района, «Мишкинское», «Белебей», «Будзякское», Бижбулякском, Стерлитамакском райпо устаревшие энергоемкие печи и пекарские шкафы заменены на современные роторные хлебопекарные печи, растомительные шкафы, тестомесильные машины и другое оборудование.

В Аургазинском райпо приобретены полуавтоматы для производства пельменей.

Капризные, недоработанные машины были самостоятельно модернизированы, улучшены, в результате чего аппарат позволяет производить 100-120 кг качественной продукции в час.



КАРМАСКАЛИНСКОЕ РАЙПО: ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Производственная деятельность в райпо представлена потребительским обществом «Кармаскалинский хлебокомбинат», в состав которого входят три хлебопекарни производственной мощностью 14 тонн продукции в сутки, линия по выработке кондитерских изделий, цех по выработке безалкогольных напитков, линия по солению рыбы.

Хлебокомбинат с начала года произвел 3 тысячи 314 тонн хлебобулочных изделий, 38,5 тонны кондитерских изделий, 3 тысячи 713 декалитров безалкогольных напитков.

ПО «Кармаскалинский хлебокомбинат» занимает одно из ведущих мест среди производителей хлебобулочной продукции в республике.

Ежедневно 11 хлебовозов развозят свежий хлеб в 220 торговых точек Уфы, почти в сто магазинов района и в 15 магазинов Стерлитамака.

В 2012 году в райцентре пущен в эксплуатацию новый хлебозавод. На его строительство было затрачено 19 млн. рублей.

А вот как росли объемы выпечки хлеба: если в 2000 году было выработано 1300 тонн продукции, то в 2011 году - уже 4090 тонн. Ассортимент вырос с 15 - ти до 55 - ти позиций.

С начала года заготовительная отрасль райпо закупила и реализовала сельскохозяйственной продукции и сырья на 63 млн 400 тыс. рублей. Обеспечено выполнение плана по 14 видам заготовок.

В подсобном хозяйстве «Кустугул» организовано производство комбикорма, который реализуется сельчанам через торговую сеть по ценам ниже рыночных.

В нынешнем году уже выработано 4 тысячи 500 центнеров комбикорма.

С начала года торговой сетью райпо реализовано населению района товаров народного потребления на 213,3 млн. рублей.

Количество магазинов самообслуживания в районе выросло до 26. Их товарооборот составил 128 млн. 400 тыс. рублей, -

это 60 % общего объема розничного товарооборота.

Во всех магазинах самообслуживания имеются уголки по продаже продукции собственного производства, а также потребительских обществ из других районов республики: Караидельского, Аскинского, Бакалинского, Аургазинского, Альшеевского, Ермекевского, Бижбулякского.

Сеть общественного питания райпо представлена рестораном «Урал», столовой при администрации муниципального района, тремя придорожными кафе и так далее. Всего райпо имеет 11 точек общественного питания. Ими выработано собственной продукции на 24 млн. 655 тыс.рублей.

Удельный вес собственной продукции в общем обороте составляет 70%.

Общепитом райпо выработано с начала года 54 тонны кондитерских и мучных изделий, 21,1 тонны полуфабрикатов.

В декабре нынешнего года в райцентре будет открыт новый ресторан.

РОДИТЕЛЬСКИЙ СБОР

Доброй традицией в Башкирском кооперативном техникуме стало проведение родительских конференций.

Вот и в нынешнем году руководство техникума пригласило отцов и матерей своих студентов на родительский сбор, чтобы они познакомились с администрацией, преподавателями, кураторами, с учебным процессом, формами воспитания и обучения студентов.

Цель проведения таких мероприятий - установить тесную связь с родителями, закрепить сотрудничество, ведь от этого во многом зависит эффективность принятых решений по успеваемости и посещаемости, подготовке высококвалифицированных специалистов.

На этот раз встреча началась с концерта, подготовленного творческой группой художественной самодеятельности техникума. Ведущие концерта Мизенков Герман и Нуриева Зифина постарались создать теплую, доброжелательную атмосферу в зале. Программа концерта была разнообразна. Родителям очень понравились песни и танцы с использованием национальных элементов. Творческий отчет студентов сопровождался бурными аплодисментами зрителей.

Официальная часть конференции была построена по-деловому. Состоялась непринужденная беседа родителей студентов с директором техникума Халисой Туфатуллиной, которая ознакомила присутствующих с работой всех подразделений учебного заведения, воспитательной работой, жизнью студентов в общежитии.

Родителям представили кураторов групп, получили исчерпывающие ответы на все свои вопросы.

Больше всего родителей волновало положение дел по посещаемости, успеваемости, поведению студентов. Участники конференции по завершении работы пришли к выводу, что всем участникам образовательного процесса необходимо поддерживать постоянную и тесную связь, так как у всех цели и задачи общие - подготовить для республики и страны квалифицированных специалистов.

Светлана ИКСАНОВА,
заместитель директора
по воспитательной работе.

Погода

СНЕГА БУДЕТ МНОГО

На Урале первая декада декабря ожидается морозной: днем до минус 8-13°, ночью до минус 20°.

К началу второй декады пройдет небольшая снежная оттепель до нуля - минус 5°. Сухая и морозная (днем 9-14°, ночью 15-20°) погода установится в середине месяца. Затем пойдет снег, возможна метель, днем не исключена оттепель. Последние дни перед Новым годом обещают морозы: днем до минус 6-11°, на Южном Урале до минус 2-7°.

Виталий СТАЛЬНОВ,
действительный член
Русского Географического
Общества, Ассоциации
«ПРОГНОЗЫ И ЦИКЛЫ»

«СУПЕРКУБОК – 2012»



У КОМАНДЫ МЕЖРАЙБАЗЫ

Футбольная команда потребительского общества «Стерлитамакская межрайбаза Башпотребсоюза» стала обладателем почетного трофея – «Суперкубка – 2012», учрежденного спортивным комитетом и федерацией футбола города Стерлитамака.

Победа особенно приятна и почетна тем, что городской турнир состоялся в год столетия стерлитамакского футбола.

Финальный матч между футбольными командами «Олимп» и «Межрайбаза» состоялся на стадионе «Спортакадемия». Болельщики в этот день увидели зрелищную и интересную игру.

Команда потребительского общества разгромила своих противников с «сухим» счетом: 3:0.

Два гола забил Артём Кострюков и один – Антон Панов.

Председатель городской федерации футбола и по совместительству главный арбитр этого матча Виктор Васильев вручил суперкубок и призы лучшим игрокам – Артёму Кострюкову и Рифу Валикаеву.

А перед началом игры в торжественной обстановке получили заслуженные призы от комитета по физической культуре и спорту администрации городского округа и редакции газеты «Стерлитамакский рабочий» победители викторины, посвященной 100-летию стерлитамакского футбола. Председатель горспорткомитета Наиль Ризванов вручил именные кубки, призы, грамоты знатокам футбола Азату Басырову, Сергею Кочеткову и Сергею Мальцеву, занявшим первые три места.

Добавим к сказанному, что футбольная команда при ПО «Стерлитамакская межрайбаза Башпотребсоюза» существует уже восемь лет, а её тренером является большой любитель футбола, 50-летний водитель базы Радик Ахмеров. Кстати, он до сих пор с увлечением участвует в соревнованиях, показывая пример молодым.

Понятно, что поддержка спортсменов – футболистов дивидендов межрайбазе не приносит, но имидж заметно прибавляет.

Что касается наград и побед, то их у команды немало. В 2010 году футболисты потре-

бительской кооперации завоевали бронзу в городских соревнованиях, в которых участвовало восемь команд. В 2011 – м завоевали серебро и кубок города.

И зимой турниры не прекращаются, правда, они проходят в спортивных залах. За прошлую зиму команда стала второй из 15-ти участников турнира, забив за сезон в ворота противников более сотни голов.

Члены команды очень просили передать поклон и большую благодарность председателю Совета потребительского общества Зое Романовне Пивоваровой и председателю профкома Татьяне Турчиной за помощь и поддержку, что я с удовольствием и делаю. Потому как спорт – дело полезное и нужное!

Владислав МУРТАЗИН.

На снимках: тренер команды Радик Ахмеров с суперкубком; игровые моменты матча между командами «Межрайбаза» и «Олимп»; знатоки футбола Сергей Кочетков и Сергей Мальцев с наградами.

Фото Вадима МИХАЙЛОВА
и Радика АХМЕРОВА.



МЕДВЕЖЬЯ СПЯЧКА НАМ НЕ ПРИМЕР

Поздней осенью и в начале зимы, когда темно, сыро и неуютно, многие ощущают дискомфорт, впадают в хандру да и физически чувствуют себя неважно. В чем причины такого состояния? Как его преодолеть? На эти вопросы отвечает кандидат медицинских наук, врач-психотерапевт Виталий АРЖАНИКОВ.

В любое межсезонье, будь то ранняя весна или поздняя осень, организм людей истощается. Нам не хватает солнечного света, под влиянием которого у нас вырабатывается витамин D. Возникает его дефицит и организм слабеет. Это одна из причин осенней депрессии.

Другая причина в том, что часть нашей нервной системы - вегетативная - живет по законам многолетних растений: осенью и зимой обменные процессы в них замедляются, а весной активизируются. То же самое происходит и с нами. Но в отличие от растений, зимой у нас нет возможности отдохнуть. (Вот когда можно позавидовать медведям в берлоге!) Организм находится под постоянной нагрузкой. Отсюда и хрониче-

ская усталость, сонливость, нежелание активно действовать.

В психиатрии это состояние называется реактивным способом существования, когда человек ни в чем не проявляет собственной воли, а только ждет, чтобы что-то его подтолкнуло к действию. Ему даже кажется, что он серьезно болен. У него и на самом деле возникают болевые ощущения то в сердце, то в желудке. Голова становится тяжелой - как бы свинцовой, порой развиваются боли, напоминающие мигрень. Это еще не болезнь, но и здоровым такое состояние уже не назовешь. Психиатры называют его скрытой или сезонной депрессией.

Серьезной опасностью для здоровья скрытая депрессия не представляет. Поэтому не спешите принимать успокаивающие или, наоборот, возбуждающие средства. Пейте глицин. Это дешевый, совершенно безвредный, но чрезвычайно полезный препарат. Его действие кажется неощутимым. Кое-кто даже считает, что он не помогает. Но это не так. Просто глицин воздействует на организм очень мягко. Он не только ус-

покаивает нервную систему, но и улучшает обмен веществ, повышает умственную работоспособность, укрепляет иммунитет. При сезонной депрессии достаточно рассасывать по 1 таблетке глицина 3 раза в день в течение недели.

Улучшает настроение и снижает тревожность селен. Сейчас в аптеках много недорогих препаратов, содержащих этот микроэлемент. Полейте рыбий жир с витамином D.

Многое зависит и от вашего собственного настроения. Конечно, мы живем в нелегкое время. Чтобы материально обеспечить семью, многим приходится чрезмерно много работать, забывая о житейских радостях и удовольствиях. А ведь они для нормальной жизнедеятельности организма так же необходимы, как хорошая пища. Недаром в психиатрии установлена даже единица измерения радости - гедон.

Поэтому с утра старайтесь настроиться на хорошее настроение, чтобы у вас было побольше этих самых гедонов. Запланируйте хотя бы одно приятное для себя занятие: сходить в гости, просто погулять,

приготовить себе и близким любимое блюдо, посмотреть (или пересмотреть) хороший фильм. Когда человек радуется, его головной мозг вырабатывает особые вещества - эндорфины, которые повышают общий тонус, укрепляют иммунитет, даже снижают уровень холестерина в крови.

Вообще, чаще бывайте на людях. Уединяться при скрытой депрессии вредно, хотя именно этого и хочется больше всего.

Словом, ваш успешный выход из состояния «осенне-зимней спячки» во многом зависит только от вас. Не экономьте в это время на электричестве, включайте дома побольше светильников! Из своего гардероба выбирайте самую яркую одежду. Заставьте себя делать утреннюю гимнастику - ну хотя бы минут по 5-10, по возможности принимайте контрастный душ или растирайтесь мокрым жестким полотенцем.

А главное, скажите себе: у меня все хорошо, причин для уныния нет. Если поверите в это, то так оно и будет.

Учредитель газеты
«Кооператор Башкортостана»
БАШПОТРЕБСОЮЗ
E-mail: p_kuzin@rambler.ru

Ответственный за выпуск
Р.А.Хисамутдинова.
Адрес издателя: 450000,
РБ, г.Уфа, ул.Ленина, д.26.
Тел.: 272-85-44

Отпечатано в типографии
издательства «Башкортостан»
450079, г.Уфа, ул. 50-летия
Октября, 13, 2-й этаж.
Тел. 72-88-73

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телерадиовещания и
средств массовых
коммуникаций от 20 июля 2001г.,
рег.№ 7-0783.

Рукописи не возвращаются и не
рецензируются. Авторское
мнение может не совпадать
с мнением редакции.
Цена договорная.

Тираж 900.
Заказ № 4437
Номер подписан
по графику – 12.00
фактически – 12.00