

## 30 ЖИЗНЬ

## Шаг в мирную жизнь

В Челябинске в спорткомплексе «Динамо» завершился второй Кубок защитников Отечества среди ветеранов боевых действий специальной военной операции.

Юрий Михайлов

Более ста человек соревновались в таких дисциплинах, как стрельба из пневматической винтовки, стрельба из лука, спортивное метание ножей, пауэрлифтинг, армрестлинг, шашки и настольный теннис. Среди них и четверо коркинских ветеранов.

Как рассказали редакции заместитель начальника управления физической культуры и спорта Татьяна Симонова и методист Ирина Бойко, Коркинский округ представляли Николай Водопьянов, Дмитрий Дякив, Илья Черепанов и Александр Горохов, причём Илья и Дмитрий соревновались на Кубке во второй раз.

Дмитрий Дякив выступал на чёрно-белой доске и завоевал первое место в шашечном турнире! Илья Черепанов метал ножи и стрелял из лука, Александр Горохов тоже рискнул с ножами, а

также стрелял из пневматической винтовки. А Николай Водопьянов добавил к винтовке борьбу на руках – армрестлинг.

Однако, главное на Кубке – доказать и показать себе и остальному миру: жизнь продолжается и после боевых ранений. И ребятам хочется скорее адаптироваться к мирной жизни. Спорт для этого добрый и хороший помощник. И, как подчеркнул первый заместитель губернатора Станислав Мошаров, «спорт нас объединяет».

Дмитрий Грицков из Миасса вернулся со спецоперации в 2023 году без ног после подрыва на мине. Дома он начал заниматься спортом. На Кубке защитников Отечества герой выступил сразу в армрестлинге, пауэрлифтинге и спортивном метании ножей.

– Огромное сердечное спасибо всем ребятам за поддержку и энтузиазм – сказала Ирина Бойко. – Низкий поклон за ваше мужество!



На снимке (слева направо) Дмитрий Дякив, Александр Горохов, Николай Водопьянов и Илья Черепанов

## В СОЮЗАХ И ОБЩЕСТВАХ

## За преданность делу

Накануне 9 Мая председатель совета ветеранов Валерий Кальянов вручил благодарственное письмо губернатора Челябинской области Алексея Текслера и памятный подарок труженице тыла, ветерану труда 97-летней Нине Перевозкиной.

Татьяна Сафронова

В молодости Нина Николаевна училась в Великом Устюге, потом работала в Кемеровской области. В 1947 году её перевели в объединение «Челябинскуголь» начальником ОКСа. Она обеспечивала капитальное строительство жилых домов в девяти районах нашей области.

Нина Перевозкина не только отличник труда, но и замечательная мама, вырасти-

ла двоих сыновей. Один из них, Владислав Перевозкин, много лет добросовестно работал начальником смены на Коркинском угольном разрезе.

А в День Победы ветераны Коркинского округа пришли на Аллею Памяти, чтобы почтить наших предков, отдавших жизнь за светлое будущее, и возложить цветы. Память о героях Великой Отечественной войны мы бережно храним и передаём молодому поколению. Никто не забыт и ничто не забыто!

## БЕЗОПАСНОСТЬ

НАЧНИТЕ  
С МАЛОГО

Ограничивайте время с телефоном для детей, если не хотите получить нервных подростков  
Фото Варвары Шестаковой

Каждый понедельник на телефон приходит информация, сколько я нахожусь у его экрана в среднем за день. Вообще-то не считаю себя активным пользователем социальных сетей, однако цифры меня шокируют – около четырёх часов в сутки!

Юрий Водийес

В принципе, это чтение статей, просмотр спортивных новостей, видеозаписи интересных футбольных и хоккейных матчей. В социальных сетях вроде бы нахожусь совсем чуть-чуть. Ещё бывает, что немного играю в телефоне. Однако в сумме набегает целых четыре часа – шестая часть суток.

К сожалению, мы становимся заложниками электронных устройств. Теперь часто наблюдаем такую картину: человек идёт по улице, на ходу листая ленту новостей или соцсетей, просматривая рилсы. Рилс – это видеоконтент: короткие вертикальные ролики с наложением музыки. Чем они опасны?

– Вы ловили себя на мысли, что открыли приложение «на секундочку», а через час не можете вспомнить ни одного ролика? – отвечает главный врач городской клинической больницы № 1 Челябинска Дмитрий Тарасов. – Чувствуете, что книгу читать уже неинтересно, это слишком долго? Это не просто усталость.

Современные социальные сети с короткими динамичными видео создают среду, где информация сменяется без пауз. Мозг привыкает к такому ритму и начинает ждать мгновенного «вознаграждения». В результате человеку всё труднее сосредотачиваться на задачах, требующих времени. Особенно сильно это проявляется у подростков, ведь их нервная система ещё активно развивается.

– Что происходит внутри человека?

– Каждый новый рилс, доставляющий удовольствие, – это небольшая доза дофамина. Мозг запоминает: «пролистал – получил приятное», и заставляет снова тянуться к экрану. Вред наносит не столько сам просмотр, сколько «скролл-погружение» – привычка листать ленту механически, на автомате.

– К чему это приводит?

– Исследования показывают, что снижается усидчивость и падает продуктивность, формируется поверхностное усвоение: вы помните эмоцию, но не то, чем она вызвана. Возникают «эмоциональные американские горки»: настроение скачет, стабилизировать его всё труднее. В реальном общении сложнее распознавать эмоции собеседника и держать зрительный контакт.

Феномен «цифровой амнезии»: студенты, смотревшие короткие образовательные ролики, запоминали только 40 процентов информации. Те, кто учился по продолжительным видео, – 65 процентов. Особенно вредно смотреть такие видео перед сном. Синий свет экранов подавляет мелатонин, а возбуждение от роликов вызывает хронический недосып.

– Что делать?

– Начните с малого: за час до сна убирайте телефон. Замените вечернее листание ленты чтением или разговором. Посмотрите одно длинное видео или дочитайте статью до конца. Это непривычно, но очень полезно. А вы замечали за собой, что стало труднее сосредотачиваться? Пробовали устраивать «цифровые паузы»?

ПОЧЕМУ  
КОРОТКИЕ  
ВИДЕО  
МЕДЛЕННО  
УСЫПЛЯЮТ  
НАШ МОЗГ

## ПРОИСШЕСТВИЯ

Кража  
в больнице

В отдел МВД «Коркинский» обратилась местная жительница с заявлением о краже денежных средств.

Ева Александрова

Проведя оперативно-розыскные мероприятия, сотрудники полиции установили и задержали подозреваемую, ей оказалась 33-летняя женщина из Коркино, ранее судимая по аналогичной статье.

Обе женщины проходили лечение в стационаре, лежали в одной больничной палате. Пока потерпевшая была в столовой, подозреваемая, воспользовавшись отсутствием соседки, залезла в её тумбочку, где хранились личные вещи, и похитила деньги из кошелька соседки.

Отдел дознания возбудил уголовное дело по части 1 статьи 158 УК РФ «Кража». Похищенные деньги вернули потерпевшей в полном объёме. Полицейские передали материалы дела в прокуратуру, а далее их направят в суд, который определит меру наказания для подозреваемой.

Задержан по  
подозрению

Сотрудники отдела МВД «Коркинский» задержали 42-летнего мужчину, он подозревается в краже двух мобильных телефонов из раздевалки одного из детских спортивных клубов.

Варвара Юрьева

Мужчина тайно проник в помещение и похитил сотовые телефоны из личных вещей спортсменов. Общая стоимость украденных устройств оценивается в 30 тысяч рублей. Для семей, вкладывающих все силы и средства в спортивное развитие детей, это существенный удар по карману.

Благодаря работе сотрудников уголовного розыска личность похитителя быстро установили, а его самого задержали. Оказалось, что подозреваемый уже был ранее судим за аналогичное преступление.

Следственный отдел возбудил уголовное дело по части 2 статьи 158 Уголовного кодекса Российской Федерации «Кража». В отношении задержанного избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде. Похищенные мобильные телефоны возвращены законным владельцам.