



ТИРАСПОЛЬ

ДНЕСТРОВСКАЯ



ПРАВДА

ПРАВА ЧЕЛОВЕКА ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Массовая общественно-политическая газета Основана в 1941 году СУББОТА, 5 АВГУСТА 2017 г. № 86 (11957) Цена 1 руб. 50 коп.

Учредители: Государственная администрация г. Тирасполя и г. Днестровска и Тираспольский городской Совет народных депутатов

ИТОГИ

Государственная администрация г. Тирасполя и г. Днестровска информирует:

8 августа в 8:00 в Тираспольском доме народных традиций и ремесел (ул. Шевченко, 81) состоится Информационный час.

Повестка дня:

1. Основные итоги социально-экономического развития города Тирасполя за 7 месяцев.

Информация и. о. главы Государственной администрации г. Тирасполя и г. Днестровска Николая Обручкова.

2. О бюджете города Тирасполя на 2017 год.

Информация председателя Тираспольского городского Совета народных депутатов Альбины Ивановой.

3. Подготовка инфраструктуры города к осенне-зимнему периоду 2017-2018 гг.

Информация начальника МУ «Управление городского хозяйства Тирасполя» Оксаны Розмаинской.

4. О работе благотворительного фонда «Гуманность и справедливость».

Информация председателя фонда «Гуманность и справедливость» Марины Сидоровой.

5. Разное.

На информационный час приглашаются руководители и председатели профсоюзных комитетов предприятий, организаций и учреждений всех форм собственности, депутаты городского Совета народных депутатов, руководители и актив общественных организаций.

ПАМЯТЬ



Семьи погибших защитников Приднестровья получили материальную помощь

В столичном клубе «Ветеран» состоялось вручение финансовой помощи семьям погибших защитников ПМР, а также защитников-инвалидов, умерших от боевых ранений в мирное время.

«По решению главы Государственной администрации г. Тирасполя и г. Днестровска вручаем единовременную денежную помощь в размере 500 рублей матерям и вдовам погибших в войне 92-го года и вдовам инвалидов войны, которые умерли после военного конфликта», - отметила заместитель главы Госадминистрации по социальному развитию Мария Пащенко.

Заместитель главы также выразила слова соболезнования и поблагодарила присутствующих за героизм и отвагу их родных, которые не вернулись живыми домой, за то, что они ценой своей жизни отстаивали независимость Приднестровья.

Александра КАРАЯНИ

Прогноз погоды

6 августа ожидается ясная погода, вечером возможен дождь. Температура воздуха ночью +22...+25, днем +33...+35 градусов. Ветер юго-западный, 4-6 м/с. Атмосферное давление - ниже нормы. Восход - 5:47. Закат - 20:26.



АКТУАЛЬНО

Пекло опять, у города жар, бульвары лежат с температурой

В республике объявлено штормовое предупреждение. Жаркая погода продержится вплоть до конца недели, местами столбик термометра будет подниматься до 40 градусов в тени.

Жара, сменившая дожди, стала настоящим испытанием. Многие задаются вопросом, как долго все это продлится, когда ждать ослабления знойного натиска. Как рассказала Первому Приднестровскому телеканалу начальник отдела метеопрогнозов гидрометцентра Елена Шевырева, «эта жара пришла к нам благодаря азорскому антициклону. Воздух поступает из Северной Африки, поэтому у нас так жарко. Максимальные температуры мы ожидаем в пределах 35-37 и к 5-6 числу - до 39 градусов. Затем температура чуть-чуть понизится, но незначительно, на пару градусов, то есть до 10 числа мы будем в некомфортной температуре до 36 градусов».

Наша республика уже сталкивалась с августовскими температурными рекордами и раньше. Кстати, именно август является самым жарким летним месяцем в нашем регионе.

«Хочу сказать, что это не предел, - говорит Елена Шевырева. - У нас были температуры, которые зафиксированы в 1907 году и в 2007 году до +41 градуса в тени. Значит, по северу республики это в 2012 году +40 было



на метеостанции Рыбница. А самый большой рекорд - температура в пределах 36-39 градусов у нас в 2010 году держалась в течение 17 дней, то есть с 1 по 17 августа».

Жаркая погода сохранится вплоть

до 10 числа, затем на 3-4 дня станет дышать немного полегче, возможно, в ночное время пройдут дожди. Ну а после палящее солнце снова вернется к нам. В общем следует подготовиться - нас ожидает жаркий август.

С заботой о людях

В связи с существенным повышением температуры воздуха, главой Госадминистрации столицы принято решение об обеспечении граждан водой в дневное время суток.

Ежедневно в период с 11:00 до 17:00 на улицах города организованы и размещены шесть специально оборудованных пунктов оказания первой помощи в жару.

При содействии сотрудников управ-

ления гражданской защиты ГУПЧС МВД ПМР палатки с питьевой водой расположены по следующим адресам:

- ул. К. Либкнехта, 95а (МОУ «ТСШ № 14», МУ «Центр досуга молодежи «Юбилейный»);
- ул. 25 Октября, 47 (Дворец детско-юношеского творчества, МОУ «ТГ-МГ»);
- ул. Калинина, 43 (МУ «Культурно-досуговый центр «Мир»);
- ул. Красnodонская, 41 (МУ «Моло-

дежный клуб «Орфей»);
- ул. Одесская, 75 (МОУ ДО «СДЮШОР №2 им. В.Б. Долгина»);
- ул. Мира, 21а (МОУ ДО «СДЮШОР гимнастики и акробатики», МОУ ДО «ТСДЮШОР борьбы и бокса»).

Граждане смогут бесплатно утолить жажду и укрыться от палящего солнца. Пункты будут действовать до особого распоряжения.

Фото Леси Михалициной

ЖКХ

В Тирасполе проводится активная борьба с амброзией

Улицы и дворы Тирасполя очищают от разросшейся сорной травы, отдельное внимание уделяют ликвидации очагов амброзии. МУП «Спецзеленстрой» проводит покос травы на магистральных и придомовых территориях, в скверах и парках столицы.

Это ежегодные мероприятия с середины апреля до середины сентября. В среднем в день на покос травы выходит до 20 человек. За июнь убрано травы на 480 тыс. кв. м, в июле - на 505 тыс. кв. м, в августе и сентябре ожидаются такие же объемы.

«Главное чтобы в городе было красиво и чисто, - говорит мастер участка малой механизации МУП «Спецзеленстрой» Руслан Булыга. - В первую очередь акцентируется внимание на тех местах, где фиксируется более интенсивный рост травы. Разумеется, есть план работы, но он ежедневно корректируется в зависимости от

состояния газонов Тирасполя. Одна и та же территория в течение рабочего сезона обрабатывается многократно. Один участок может быть пройден от трех до пяти раз».

Руслан Булыга отметил, что если скосить амброзию до цветения, то это может предотвратить ее интенсивное размножение. «Главное не давать этой траве зацвести, так как именно пыльца является аллергеном, а не само растение. Около двух лет назад в Тирасполе амброзии росло в три-четыре раза больше чем сейчас. Мероприятия по борьбе с амброзией проводятся совместно с госнадзором и экологической милицией. От граждан регулярно поступают звонки. Мы всегда незамедлительно реагируем», - подчеркнул представитель МУП «Спецзеленстрой».

Во придомовых территориях многоэтажных домов Тирасполя также проходит плановый покос травы. Данная работа проводится МУП «ЖЭУК г.

Тирасполя» совместно с МУП «Спецавтохозяйство г. Тирасполя». За период с мая по июль на придомовых территориях скошено 480 тыс. кв. м травы, из них МУП «САХ г. Тирасполя» - 335 тыс. кв. м, МУП «ЖЭУК г. Тирасполя» - 145 тыс. кв. м.

Заместитель директора МУП «ЖЭУК г. Тирасполя» по микрорайону «Октябрьский» Татьяна Юркова рассказала: «Принимаем заявки от жителей города, согласно которым в том числе и формируются графики. Есть аллергии, которые реагируют на амброзию, и люди переживают. Поэтому мы всегда оперативно все устраняем. В «ЖЭУК г. Тирасполя» сформировано три бригады по два человека. Работы проводятся ежедневно при благоприятных погодных условиях по микрорайонам «Западный», «Центральный» и «Октябрьский».

Ольга ПАТЕРОВА

➔ ВСЕ ЭТО БЫЛО, БЫЛО...

Мрачные страницы истории Тираспольской крепости

(Продолжение, начало в №78 от 18.07.2017)

Тема 30-х годов XX столетия навсегда останется одной из болезненных для нашего общества. Тяжело представить, сколько горя выпало на одно десятилетие... Ежегодно благодаря тщательным исследованиям ученых открывается тайная завеса того периода, мы все больше узнаем о жертвах советского террора и преступлениях против народа.

тери близких. Приносили их фотографии, справки о реабилитации и все для того чтобы наконец-то узнать, где покоятся останки их родственников.

На сегодняшний день благодаря трудоемкой работе волонтеров военно-патриотического клуба «Наследники победы» вскрыто пять расстрельных ям-могил и изъято свыше 295 скелетизированных останков людей. Изучение

дорогих зубных протезов, массивных кожаных портмоне, пенсне и т. д. В основном среди погибших - мужчины, но есть и женщины, на что указывают расчески, гребни и модельная обувь. Стиль захоронения, размеры ям, глубина, форма схожи между собой. Все изъятые останки были переданы для исследований судмедэкспертов.

В ходе проведения поисковых работ были найдены частично сохранившиеся фрагменты протоколов обыска, к сожалению, на некоторых прочесть надписи совершенно невозможно. Но находка первой квитанции Тираспольской тюрьмы, по которой удалось идентифицировать имя Андрея Вильгельмовича Вайса и впоследствии осуществить встречу с его родственниками, заставляла волонтеров осуществлять поиск артефактов с еще большим усердием. И в скором времени одной из таких документальных находок, на которой удалось прочесть фамилию расстрелянного Ипполита Ефимовича Бурка, стал протокол обыска «протокол трусу» (бланк, заполненный на украинском языке).

МУ «Управление культуры г. Тирасполя» направило запрос в национальный архив Молдовы, где уже по работе над списками и поиском первой фамилии в протоколах 1937-1938 г. удалось заручиться дружеской поддержкой неравнодушных людей в лице руководства, которые пошли навстречу и разрешили ознакомиться с актами расстрелов, проводимых в Тираспольской тюрьме в 1937-1938 годах.

Ипполит Ефимович Бурка обвинен в шпионской и диверсионной деятельности в пользу Румынии, представлении НКВД Украинской ССР (по Молдавской АССР), о чем свидетельствует протокол «двойки» (межведомственный внесудебный орган-комиссия НКВД и прокурор СССР) № 1 от 8 октября 1937 года.

Найденные документы свидетельствуют о том, что в исследованных расстрельных ямах-могилах, предположительно, находились жертвы расстрелов осенне-зимнего периода, а то, что останки Бурки И.Е. и Вайса А.В. (эти две фамилии в одном акте расстрела от 15 октября) были в разных могилах, говорит о том, что ямы не заполнялись согласно актам расстрела, либо документирование осуществлялось постфактум - для соблюдения формальности.

Также удалось найти акты и протоколы по фамилиям, обнаруженным археологами в ходе экспедиции в 90-х годах МП «Центр археологических исследований» под руководством Е.В. Ярового.

Сколько всего расстреляно на территории бывшей Тираспольской тюрьмы - неизвестно, так как при застройке микрорайона



Бородинки человеческие останки, со слов старожиллов, просто увозили строителями в неизвестном направлении, и никто не придавал этому значения. Даже сегодня к поисковым работам двойственное отношение - одни не приемлют того, что прах усопших бережат, другие говорят, что люди, которых расстреливали, понесли свою вину вполне законно... Историю толковать можно по-разному, но мы убеждены, что никакое развитие страны, никакие ее успехи, амбиции не могут достигаться ценой человеческого горя и потерь - репрессиям нет оправдания. Особенно эта истина находит отражение в глазах ребят-волонтеров, извлекающих останки жертв, которые не по книжным страницам соприкоснулись с актом политического террора.

После проведения судмедэкспертизы человеческие останки

будут перезахоронены в братской могиле памяти жертв политических репрессий по всем христианским канонам. Каждый год 30 октября Государственная администрация г. Тирасполя и г. Днестровска совместно с Ассоциацией жертв политических репрессий проводят митинг памяти, на котором у всех присутствующих есть возможность общения с людьми - «живыми свидетелями» того злосчастного времени. В 2017 году исполняется 80 лет с момента осуществления в СССР самых масштабных политических репрессий.

Нам нужно помнить об этих мрачных страницах истории прошлого и сделать все, чтоб в будущем не повторилось подобной трагедии.

Руслана ЛЕМЕШЕВА,
заместитель директора МУ «ТОМ»



Вот и в Тирасполе на протяжении двух месяцев проводятся поисковые работы на прилегающей территории к бастиону святого Владимира военно-исторического музея «Тираспольская крепость» МУ «Тираспольский объединенный музей». Напомним, что при проведении работ 13 июня 2017 года по благоустройству рабочие наткнулись на человеческие останки. Новость о находке молниеносно облетела весь город, и к раскопу начали подтягиваться люди, в жизни которых 1937 год оставил рубец безвозвратной по-

технологии расстрела показало, что казнь производилась на краю ямы, после чего тела скидывались вниз. Выстрелы производились, как правило, в основание черепа, о чем свидетельствуют входные пулевые отверстия на затылке (в каждом количестве разнится от одного до пяти).

Достаточно отчетливо выявляются расстрельные ямы разного сечения. О принадлежности некоторых расстрелянных к интеллигенции свидетельствуют находки их личных вещей - курительных трубок, эбонитовых мундштуков,



➔ В ГОСАДМИНИСТРАЦИИ

РАСПОРЯЖЕНИЕ № 454

О неотложных мерах противопожарной защиты и пожарной безопасности во время пожароопасного периода

На основании статей 43, 45 Закона Приднестровской Молдавской Республики от 5 ноября 1994 года «Об органах местной власти, местного самоуправления и государственной администрации в Приднестровской Молдавской Республике» (СЗМР 94-4), в связи с повышением среднесуточной температуры и достижения её максимума, усложнения пожароопасной обстановки на территориях города Тирасполя и села Кременчуг, с целью недопущения возникновения пожаров, а также во избежание человеческих жертв и уничтожения имущества:

1. Запретить разведение открытого огня в общественных местах до нормализации среднесуточной температуры.

2. Начальнику УВД города Тирасполя МВД ПМР полковнику милиции Кирман С.Н. усилить контроль по исполнению пункта 1 настоящего Распоряжения в местах отдыха населения города.

3. Заместителю начальника по боевой работе УПО ГУПЧС МВД ПМР майору внутренней службы Карпенко В.В.:

а) подготовить дополнительную пожарную технику для

локализации и тушения возможных возгораний;

б) подготовить информацию в СМИ по мерам противопожарной безопасности.

4. Руководителям предприятий, учреждений и организаций независимо от организационной формы собственности, а также собственникам домовладений, расположенных на территориях города Тирасполя и села Кременчуг, усилить контроль над соблюдением противопожарного режима на подчиненных объектах, а также в кратчайшие сроки организовать и провести работы по скосу и уборке травы на прилегающих территориях.

5. Директору МУП «Спецавтохозяйство г. Тирасполя» Щербине Ю.А. обеспечить пожарную безопасность на полигоне твердых бытовых отходов в районе с. Малаешты Григориопольского района.

6. Директору МУП «Спецзеленстрой г. Тирасполя» Волошину О.А. обеспечить пожарную безопасность на кладбищах города.

7. Начальнику МУ «Управление городского хозяйства Тирасполя» Розмаинской О.Н. поручить подведомственным учреждениям усилить работы по скосу и уборке травы на закрепленных территориях.

8. Председателю Совета - главе администрации с. Кре-

менчуг Юрпаловой Е.Д.:

а) довести информацию о запрете сельскохозяйственных палов в пожароопасный период до руководителей сельскохозяйственных предприятий и других владельцев земли;

б) запретить сжигание травы и пожнивных остатков на полях, а также разведение костров вблизи лесного массива;

в) проводить регулярные контрольные мероприятия в целях недопущения сельскохозяйственных палов на землях сельскохозяйственного назначения, прилегающих к гослесфонду Приднестровской Молдавской Республики.

9. МУП «Медиацентр «Тирасполь» опубликовать настоящее Распоряжение в газете «Днестровская правда» и разместить на официальном сайте Государственной администрации города Тирасполя и города Днестровска.

10. Контроль исполнения настоящего Распоряжения возложить на заместителя главы Государственной администрации города Тирасполя и города Днестровска Обручкова Н.М., начальника штаба ГЗ города Тирасполя УГЗ ГУПЧС МВД ПМР Водзинского В.А. по направлениям деятельности.

Глава
2 августа 2017г.

О.А. ДОВГОПОЛ

С "Днестровкой" на диване



ГОРОСКОП на 7 - 13 августа

ОВЕН

(21.03-20.04)

Вас может ждать какое-то знаковое достижение, которое благоприятно скажется и на вашей карьере, и на вашем финансовом положении. Велика вероятность, что вы сможете покорить ту вершину, которая долго вам не давалась.



ТЕЛЕЦ

(21.04-21.05)

На этой неделе вы можете столкнуться с вполне справедливой и объективной критикой. Однако если вы примете претензии к сведению и сразу исправитесь, сможете нейтрализовать произведенное вами негативное впечатление.



БЛИЗНЕЦЫ

(22.05-21.06)

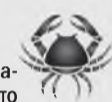
Вы можете каким-то образом повлиять на решение или на действия кого-то из окружающих. Будьте осмотрительнее, так как если в результате этот индивидум попадет в неприятности, отвечать придется вам, да и совесть замучает.



РАК

(22.06-23.07)

Возможно, вам придется откладывать реализацию каких-то планов. Не исключено, что это произойдет из-за несговорчивого человека. Кроме того, вероятны неожиданные конфликты с кем-то из коллег, вам рекомендуется сдерживать себя.



ЛЕВ

(24.07-23.08)

Очевидно, вы будете чаще обычного демонстрировать свой характер, привередничать, требовать повышенного внимания и каких-то особых условий для работы. Сдержитесь и не портите впечатление от вашей персоны.



ДЕВА

(24.08 - 23.09)

Возможно, вы проявите похвальную осторожность в каких-то финансовых делах, и это поможет вам избежать денежных проблем или неприятностей во взаимодействии с группой людей или с какой-то организацией.



ВЕСЫ

(24.09-23.10)

Ради достижения какой-то цели вам придется пожертвовать и некоторыми своими интересами, и какими-то ресурсами. Впрочем, вы быстро убедитесь, что результат этого стоил, хотя и не исключены сожаления об утраченном.



СКОРПИОН

(24.10-22.11)

Скорее всего вы будете манипулировать кем-то из окружающих, играя на слабостях этого человека. Однако стоит быть осторожнее, так как если ваш маневр разгадают, вы сами окажетесь в роли жертвы.



СТРЕЛЕЦ

(23.11-21.12)

На этой неделе вы завершите очередной этап существования и начнете новый. При этом это может быть связано и с карьерой (работой), и со взаимоотношениями с окружающими, и даже с переездом.



КОЗЕРОГ

(22.12-20.01)

Вы можете отказаться от участия в каком-то коммерческом или творческом проекте, так как не будете видеть в нем никаких полезных для вас перспектив или не захотите связываться с людьми, которые его организуют.



ВОДОЛЕЙ

(21.01-19.02)

Вам настоятельно рекомендуется избегать занятий экстремальными видами спорта и вообще всего того, что так или иначе может угрожать вашей безопасности. Возможны столкновения с человеком, который вас недолюбливает.



РЫБЫ

(20.02-20.03)

Вероятна «зеркальная» ситуация, в которой уже вы сами станете объектом необъективных суждений. Впрочем, это будет для вас хорошим уроком и поможет впредь не совершать подобных ошибок.



КЛАДОВАЯ ДУШИ

Трофим Бессонник



В церковном календаре этот день обозначен как дата памяти святых Трофима, Феофила и с ними тринадцати мучеников, которые пострадали во время гонений на христиан при императоре Диоклетиане (конец III – начало IV вв.). Когда мужчин привели на суд, они отказались принести жертву языческим идолам и отречься от христианства. Му-

чеников долго истязали, а после, перебив им голени, бросили в огонь, откуда они вышли на своих ногах и совершенно невредимыми. Отчаявшись сломить волю христиан, язычники обезглавили их.

Бессонником этот день прозвали потому, что в разгаре была пора рабочей страды. «Долго спать — добра не видеть», — подмечали в народе. Существовали и другие поговорки на ту же тему: «В страду одна забота — не стояла бы работа»; «Жать — не дремать»; «Хорошему хозяину и день мал»; «Идет работа — спать неохота». На Трофима начинали собирать калину и малину, а сам день поэтому называли Калинки-Малинки. Крестьяне говорили: «С малинки лыки не велики, да ягоды сладки. А с калинки лык надерешь, да ягод в рот не возьмешь».

Калину наши предки ценили, во-первых, за то, что она является хорошим медоносом, а во-вторых, конечно, за целебные свойства. В народной медицине настои из коры калины применяли при

нервных заболеваниях, судорогах, а также в качестве кровоостанавливающего средства. Ягоды использовали при желудочно-кишечных заболеваниях, авитаминозе; кроме того, это хорошее общеукрепляющее и мочегонное средство. Настоем цветов лечили кожные заболевания. Кроме того, сок ягод калины обладает желеобразующими свойствами; хозяйки этим пользовались и, добавив яблочное повидло или пюре, варили из него мармелад и пастилу.

Но еще больше на Руси любили малину — вкусную, сладкую и очень красивую ягоду, которая содержит множество полезных веществ. О химическом составе ягод наши предки, конечно, не знали, но активно использовали ее как потогонное и антисептическое средство при простудах. Малину крестьяне употребляли в самом разном виде: свежую, в варенье, в джемах, в компотах; из нее делали и вино.

Именины: Андрей, Анна, Аполлинарий, Виталий, Михаил, Трофим, Федор, Феофил.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Парикмахерская для лошадей



В шотландском графстве Норт-Ланаркшир есть нечто вроде парикмахерской для лошадей.

Поскольку зимой в этих местах довольно холодно, у животных вырастает густая шерсть. «Когда они работают или тренируются, то сильно потеют под толстым подшерстком и при низких температурах быстро простужаются», — объясняет хозяйка Джиллиан Скотт свое решение сделать питомцам частичную стрижку. Лошадей Джиллиан подстригла не лишь бы как, а про-

демонстрировала настоящее парикмахерское искусство и стала знаменитой в определенных кругах. Она не только выбривает цветочки и покемонов, но и делает стрижки под лису, леопарда или зебру, которые приводят в восторг владельцев животных. Это выглядит элегантно и немного нереально.

Примерно в 12 лет Джиллиан получила в подарок от родителей машинку для стрижки. «Сначала я удивилась ради выбривала звездочки, сердца или имена», — вспоминает она. Примерно 4 года назад девушка впервые осмелилась украсить все тело уэльскому пони, выбрав для этого узор зебры. Затем последовали варианты в стиле Хэллоуина и большие надписи.

Секрет успеха Скотт складывается из ее умения фантазировать, ловкости и любви к животным. Сейчас у нее почти 14.500 подписчиков в социальной сети Facebook.

НА ЗАМЕТКУ

Тоннель соединит Нью-Йорк и Вашингтон



Предприниматель Илон Маск получил устное разрешение от правительства на строительство тоннеля от Нью-Йорка до Вашингтона.

«Только что получил устное разрешение от правительства на строительство The Boring Company тоннеля между Нью-Йорком, Филадельфией, Балтимором и Вашингтоном. Путь от Нью-Йорка до Вашингтона займет 29 минут», — написал Маск в своем Twitter. По его словам, тоннель соединит центры городов. Кроме того, в каждом из городов будет

десяток въездов и выездов. В комментариях к посту пользователи негодуют, что Маск сделал преждевременный анонс, так как официального разрешения у него еще нет.

Работа над тоннелем будет идти параллельно проекту в Лос-Анджелесе от офиса SpaceX, который Маск начал в январе этого года. Для начала строительства на территории компании Маску не нужно согласовывать проект с властями. Однако для продолжения бурения ему необходимо будет получить соответствующее разрешение.

О своем новом проекте Маск объявил еще в конце декабря 2016 года. Он пожаловался, что его очень раздражают скорость движения автомобилей и пробки в городе, поэтому он решил начать копать тоннели. Многие восприняли это заявление как шутку, однако основатель SpaceX подтвердил свои намерения.

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?..

Когда правильно пить кофе?



Мы любим пить кофе не только за его вкус и аромат, но и за то, что благодаря этому напитку мы чувствуем себя бодрее и энергичнее.

Однако пить кофе нужно уметь. Ведь выпив чашечку кофе не вовремя, мы рискуем расплатиться бессонницей или головной болью.

УТРО

Эффективно кофе «работает» в утренние часы, с 10 до 11 утра. Выпив кофе в этом промежутке, вы: — Повысите работоспо-

собность. Кофеин вызывает мощный выброс адреналина в кровь, именно поэтому, выпив чашечку кофе, вы станете намного продуктивнее. Учтите, что эффект сохранится на несколько часов, до обеда. И не стоит злоупотреблять кофе, ведь в больших количествах он вызовет учащенное сердцебиение и головную боль.

— Улучшите запоминание. Умеренное количество кофеина может улучшить некоторые аспекты памяти. Так, например, прослушав какой-то новый материал, выпейте чашку кофе — и новая информация запомнится лучше. Следует помнить, что такой эффект возможен только в случае краткосрочной памяти.

ДЕНЬ

Пик полезности употребления кофе приходится на период с 13:30 до 14:00. Именно в этот период уровень кортизола в крови уменьшается, из-за этого падает наша вниматель-

ность и сосредоточенность. Потребление кофе вызовет выброс новой порции кортизола. И вы перестанете засыпать на ходу. Кофеин блокирует действие аденозина — вещества, которое выделяется в нашем организме и вызывает сонливость. Обычно дневной пик состояния сонливости приходится именно на 14:00. Попадая в организм, кофеин начинает «работать», и уже через 30-60 минут вы почувствуете, что сонливость отступила. Активизируете внимание. То, что чашка кофе помогает сконцентрироваться, мы знаем давно. А вот ученые провели специальное исследование, в котором доказали, что умеренное потребление кофеина помогает точнее решать задачи. Также кофеин ускоряет скорость реакций и усвояемость новой информации.

ВЕЧЕР

А вот вечером, после 16:00, кофе противопоказан. Воз-

буждающее действие, которое он оказывает на нервную систему, длится достаточно долго, поэтому, выпив вечером чашку кофе, вы рискуете получить бессонницу. Даже если продолжительность сна будет обычной, его качество ухудшится.

А КАК НАСЧЕТ РАННЕГО УТРА?

Эксперты утверждают: потребление кофеина утром не дает того эффекта бодрости, который вы ожидаете. А все потому, что уровень кортизола и так слишком высокий сразу после пробуждения. Если вам кажется, что кофе в 8:00 вас подбодрит, это самовнушение. Так по крайней мере считают ученые.

Имейте в виду, что суточная норма потребления кофе не должна превышать 400 мг. Если вы пьете больше, рискуете получить проблемы: бессонницу, тахикардию, мигрень, повышенное давление и проблемы желудочно-кишечного тракта.

