



# СИБИРСКИЙ КАПИТАЛ

кредитный потребительский кооператив

ДОХОДЧИВО  
О ГЛАВНОМ

Выпуск №19(19)

6 апреля

2016 года

## ТЕМА НОМЕРА



27 февраля кредитному  
потребительскому  
кооперативу  
«Сибирский капитал»  
исполнилось 6 лет!

>> 1

## УГОЛОК ПАЙЩИКА



В каждом дополнительном офисе  
КПК «Сибирский капитал»  
есть пайщики, таланты которых  
мы не можем оставить  
без внимания

>> 3

## ЗДОРОВЬЕ



Великий  
пост—2016

>> 7

## ТЕМА НОМЕРА

# 27 февраля кредитному потребительскому кооперативу «Сибирский капитал» исполнилось 6 лет!

**КПК «Сибирский капитал» был создан и действует с четкой позицией - быть финансовой организацией, максимально полезной людям, и делать все возможное для сохранения их доверия.**

За 6 лет работы КПК «Сибирский капитал» открыл 24 дополнительных офиса в Тюменской и Омской областях, также в апреле начнут функционировать еще два отделения в Тюменской области, в селах Юргинское и Казанское. Важным показателем эффективности деятельности кооператива является доверие более 8 тысяч пайщиков, которые сотрудничают с нами не только как с финансовым партнером, но также активно принимают участие в творческой и социальной жизни кооператива.

Наши специалисты направляют свои усилия на создание максимально конкурентоспособных продуктов с привлекательными процентными ставками. В любом дополнительном офисе КПК «Сибирский капитал» пайщик кооператива всегда может получить заем или открыть сбережения на выгодных условиях. Также для пайщиков кооператива мы предлагаем ряд дополнительных услуг, таких как:

- продажа авиа, ж/д, автобусных билетов;
- копирование документов;
- помощь в заполнении документов, составление договоров;
- юридическая консультация.

На сайте [www.kpk72.ru](http://www.kpk72.ru) каждый пайщик в разделе «Личный кабинет» может отслеживать информацию о состоянии взятого им займа

или размещенных сбережений, включая данные о величине ежемесячно начисляемых процентов.

Приходите в дополнительный офис КПК «Сибирский капитал» Вашего района и наши специалисты помогут Вам в выборе наиболее подходящего для Вас финансового продукта. А также по всем интересующим Вас вопросам можете обращаться по Единому федеральному номеру 8-804-333-44-72 (звонок по РФ бесплатный).

**С уважением, Ваш финансовый партнер  
КПК «Сибирский капитал»**

В честь праздника каждый из специалистов кооператива старательно украшал офис, поздравлял и угощал своих пайщиков, принимая ответные поздравления и душевные пожелания в адрес кооператива.



Дополнительный офис  
в с. Исетское



Дополнительный офис  
в г. Заводоуковске



Дополнительный офис  
в г. Ишиме

*От всей души поздравляем КПК «Сибирский капитал» с Днем рождения! Желаем успехов в сложной и ответственной работе, реализации намеченных программ. Пусть удача и вдохновение будут верными спутниками во всех начинаниях. Пусть индивидуальный подход к каждому клиенту остаются нашей визитной карточкой! Благополучия, дальнейшего процветания, настойчивости и терпения в решении задач!*

Специалисты дополнительного офиса в с. Азово

*С Днем рождения, КПК «Сибирский капитал»! Предприятие, которое в тяжелый экономический период сумело сохранить свое доброе имя и свои позиции. Желаем покорения новых вершин и завоевания доверия новых пайщиков, успехов и процветания!*

Специалисты дополнительного офиса в г. Тюмени

*Поздравляю коллектив КПК «Сибирский капитал» с Днем рождения! Желаю успехов в работе, семейного благополучия и долгих и счастливых лет жизни.*

С уважением, Н. Ровкина, пайщица дополнительного офиса в г. Ялуторовске

*Уважаемые работники КПК «Сибирский капитал», от всей души поздравляем Вас с Днем рождения!*

Пайщица дополнительного офиса в г. Калачинске

Мы полны новых идей и амбициозных планов на будущее и уверены, что следующий год будет для нашего кооператива еще более успешным. КПК «Сибирский капитал» и дальше будет динамично развиваться, создавать все более удобные сервисы для эффективного взаимодействия с пайщиками кооператива.

Спасибо за Ваши поздравления, присланные в адрес кооператива и коллектива! Мы ценим отношения, которые сложились с Вами, и надеемся, что наше сотрудничество и в дальнейшем будет таким же успешным.

## КПК ПРЕДЛАГАЕТ

## Тарифы и акции от КПК «Сибирский капитал»

Из года в год мы в полной мере пытаемся удовлетворить финансовые потребности наших пайщиков. Наши тарифные планы по займам и сбережениям меняются, позволяя пользоваться услугами кооператива всем заинтересованным в этом слоям населения.

Представляем Вам линейку тарифов по займам и сбережениям в 2016 году.

## Займы

«Стандартный»		
Сумма займа	Срок	Ставка
15 000–30 000 руб.	6–12 месяцев	70% годовых

«Пенсионный»		
Сумма займа	Срок	Ставка
15 000–30 000 руб.	6–12 месяцев	68% годовых

«Долгосрочный»		
Сумма займа	Срок	Ставка
30 001–60 000 руб.	36 месяцев	59% годовых

«Долгосрочный (с залогом)»		
Сумма займа	Срок	Ставка
от 1 000 руб.	3–36 месяцев	56% годовых

«До зарплаты»		
Сумма займа	Срок	Ставка
1 000–8 000 руб. (до 10 000 руб. по бонусной системе)	до 1 месяца	13% мес. (11% мес. по бонусной системе)

Единовременный членский взнос - 5% от суммы займа

## БОНУСНАЯ СИСТЕМА

До зарплаты	%, мес.	Условия
1 000–8 000 рублей	13%	Новый пайщик либо пайщик, имеющий до 3 закрытых займа «До зарплаты» и (или) «Деловой»
1 000 – 9 000 рублей	12%	3 закрытых займа «До зарплаты» и (или) «Деловой»
1 000 – 10 000 рублей	11%	5 закрытых займов «До зарплаты» и (или) «Деловой»

«Бизнес»		
Сумма займа	Срок	Ставка
от 100 001 руб. и более	от 13 месяцев	49% годовых

## Сбережения

«Накопи на будущее ребенка»		
Сумма	Срок	Ставка
От 1 000 рублей	От 36 месяцев	20,6% годовых

**Возможность пополнения:** минимальная сумма пополнения - 500 рублей.

**Выплата процентов:** в конце срока.

**Досрочное истребование.** В случае досрочного истребования сбережений проценты, начисленные на сумму сбережений до даты истребования, пересчитываются по решению Правления КПК «Сибирский Капитал» по ставке до 12 % годовых, исходя из установленных периодов размещения до досрочного снятия.

«Пенсия +»		
Сумма	Срок	Ставка
от 1 000 рублей	6–12 месяцев	18% годовых
	13–24 месяцев	19% годовых
	25–48 месяцев	20% годовых

**Возможность пополнения:** минимальная сумма пополнения - 500 рублей.

**Выплата процентов:** ежемесячно, или в конце срока.

**Досрочное истребование.** В случае досрочного истребования проценты по сбережениям не начисляются и не выплачиваются.

**Условием заключения договора** по данному тарифу является наличие у клиента пенсионного удостоверения (по возрасту, инвалидности).

«Накопительный бонус»		
Сумма	Срок	Ставка
от 1 000 рублей	6–12 месяцев	17% годовых
	13–24 месяцев	18% годовых
	25–36 месяцев	19% годовых
	37–48 месяцев	20% годовых

**Возможность пополнения:** минимальная сумма пополнения - 500 рублей.

**Выплата процентов:** ежемесячно, или в конце срока.

**Досрочное истребование.** В случае досрочного истребования проценты по сбережениям не начисляются и не выплачиваются.

«Проценты вперед»		
Сумма	Срок	Ставка
от 1 000 рублей	3 месяца	16% годовых
	6 месяцев	17% годовых
	9 месяцев	18% годовых
	12 месяцев	19% годовых

**Возможность пополнения:** нет.

**Выплата процентов:** в дату внесения сбережений.

**Досрочное истребование.** В случае досрочного истребования сумма номинала возвращается за минусом выплаченных процентов.

«Стабильный доход»		
Сумма	Срок	Ставка
от 1 000 рублей	91–182 дней	14% годовых
	189–364 дней	16% годовых

**Возможность пополнения:** минимальная сумма пополнения - 500 рублей.

**Выплата процентов:** еженедельно, или в конце срока.

**Досрочное истребование.** В случае досрочного истребования проценты по сбережениям не начисляются и не выплачиваются.

В целях выполнения норматива формирования паевого фонда, установленного Федеральным законом «О кредитной кооперации», пайщик-сберегатель вносит добровольный паевой взнос в размере 10% от суммы сбережений превышающей 50 000 рублей. По окончании срока действия договора, либо при досрочном расторжении добровольный паевой взнос возвращается.

## Защита сбережений

Гарантия сохранности сбережений в КПК «Сибирский Капитал» достигается за счет правильной организации размещения личных сбережений пайщиков по классической схеме - в займах, исключительно другим членам КПК, небольшими суммами.

**КПК «Сибирский Капитал» соблюдает все установленные финансовые нормативы и требования законодательства. Деятельность КПК контролирует Центральный Банк России и СРО «Кооперативные финансы».**

Информация предназначена только для пайщиков КПК «Сибирский Капитал». Вступительный взнос - 100 руб., членский - 600 руб., паевой - 200 руб.

Для юридических лиц: вступительный - 200 руб., членский - 1200 руб., паевой - 1200 руб.

ОГРН 1107232006980, ИНН/КПП 7203245802/720301001



## ЗАЙМЫ И СБЕРЕЖЕНИЯ

- ≈ Копирование
- ≈ Помощь в заполнении документов
- ≈ Продажа авиа/ЖД, автобусных билетов



## УГОЛОК ПАЙЩИКА

В каждом дополнительном офисе КПК «Сибирский капитал» есть пайщики, таланты которых мы не можем оставить без внимания. Поэтому в рубрике «Уголок пайщика» мы из номера в номер публикуем статьи о хобби и интересных профессиях наших пайщиков.

Каждый из вас может попасть на полосу Информационного вестника КПК «Сибирский капитал», для этого Вам просто стоит принести свои поделки или произведения в дополнительный офис кооператива Вашего района. Мы всегда рады Вас видеть!

**Бочкова Галина Васильевна** родилась в д. Кашевская Омутинского района Тюменской области. Пайщица дополнительного офиса КПК «Сибирский капитал» в с. Омутинское.

После замужества прожила в Ростовской области 15 лет, окончила Донецкий сельскохозяйственный техникум, Новочеркасский сельскохозяйственный институт, после чего с мужем переехали в с. Омутинское. У Галины Васильевны большая семья - 5 детей.

С юности увлекается пением и поэзией. Член коллектива хора «Ветеран» с. Омутинское, участвует в различных конкурсах, как местного, так и областного масштаба. Председатель первичной организации железнодорожников от совета ветеранов, вокалист группы «Сибирячка». Состоит в поэтическом клубе «Радуга», пишет стихи о природе, спорте и на военную тематику. Ее стихи напечатаны в книгах «Чтобы помнили» и «На крыльях поэзии».

### Край любимый

*Листочками ветер играет,  
Тишину нарушая порой  
Птиц вспорхнувшая стая  
И шуршащий камыш над рекой.  
Запашистые сочные травы  
Цветы на просторном лугу  
Невозможно забыть - это знаю  
Я покинуть тебя не смогу.  
Моя Родина, край мой любимый  
Как же тебя променять?  
На другие красоты любые  
Родным воздухом легче дышать.*



**Усанов Виктор Иванович**, профессор, доктор исторических наук, пайщик дополнительного офиса в г. Тюмени. Родился в г. Березовский Свердловской области.

Стихи начал писать в 1961 году, когда учился в 11 классе. Это были его первые лирические стихи, связанные с юношеской любовью.

В годы службы в Советской Армии (1962-1965 гг.) в его поэзии появилась патриотическая тематика, что было вполне естественно, тем более, что его отец был офицером и прошел всю войну, дойдя до Праги. В 1965 г. Виктор Иванович написал первые стихи на эту тему - «Солдатские письма», посвященные двадцатилетию Победы и памяти его отца. В 2005 и 2015 гг. написал стихи, посвященные юбилеям Великой отечественной войны.

Составной частью патриотической тематики стали стихи, связанные с временами года (зима, весна, лето, осень), а также посвященные Уралу и Свердловску.

Большое место в жизни Виктора Ивановича занимают стихи, посвященные студентам и его коллегам - преподавателям.

### Весна

*Люблю весну за звонкую капель,  
За вечную, смешную карусель,  
За то, что душу мне всегда тревожишь  
Когда из года в год ко мне приходишь.*

*Люблю весну за звонкие ручьи  
За воздух, что пьянит меня в ночи,  
За талую полянку у сосны,  
За вечный зов, за вечный зов весны!*

**Фотева Светлана Анатольевна**, пайщица дополнительного офиса в п. Боровский.

Родилась Светлана Анатольевна в Красноярском крае, после школы отправилась учиться в медицинское училище г. Ялуторовска на медсестру. Признается, что эта профессия ей очень нравится.

Хобби - вязать крючком, вышивать крестиком, а также бисером. Творческое увлечение появилось 5 лет назад и теперь рукодельница практически не выпускает из рук крючок. Вяжет Светлана Анатольевна не только для всей семьи, но и под заказ, посвящая этому занятию все свое свободное время.



**Чукреева Вера Валентиновна** родилась в городе Тюкалинске Омской области.

В школе занималась музыкой (пианино, аккордеон, гитара), в студенческие годы танцевала в профессиональном народном коллективе. Безмерно любит животных, дома у нее живет 4 кошки. Увидела цветы в технике «канзаши» и поняла - это именно ее увлечение. Теперь каждый вечер занимается любимым хобби, которое доставляет большое удовольствие не только ей, но и ее подругам, которые становятся обладательницами этих прекрасных изделий.



**Атепаева Анна Максимовна** родилась в д. Пульниково Камышловского района Свердловской области.

Анна Максимовна закончила Камышловское педагогическое училище в 1962 г., а в 1970 г. в Ишиме - Ишимский Педагогический институт.

Приехав в г. Ишим на учебу, так и осталась здесь жить с мужем.

Всю жизнь Анна Максимовна проработала учителем начальных классов (стаж 40 лет).

Первые стихи были написаны еще в детстве. Во время учебы в школе писала стихи для стенгазет. Работая в школе, ей часто приходилось писать стихи

на праздники для детей.

Стихи рождаются сами по себе: во время приготовления пищи, во время прогулки на улице, похода в магазин. Когда на душе весело или грустно, появляется желание выразить свои мысли и чувства в стихах.

На сегодняшний день у Анны Максимовны вышло уже 5 сборников стихов, 2 сборника еще в работе. Участвовала в конкурсе «Поэты Пермского края», по итогам которого стала призером. В результате три стихотворения были опубликованы в сборнике «Поэты Пермского края».

### «Заря»

*Слово «Зори» так по-доброму звучит.  
Его не крикнешь, тихо скажешь.  
Оно, как родниковая вода,*

*В нем чистота, какую не расскажешь.  
При зорьке травы все в росе  
И пахнет мятой душисто.  
Светает быстро. Выходит солнце.  
И на душе так чисто.  
Такая ясность, тишина,  
Такой покой и нега.  
Я в утреннюю зорьку влюблена,  
Но ничего нет краше вечеряющего неба.*

Конечно, чтобы написать обо всех недостатках одного выпуска нашего Информационного вестника. Но мы с радостью будем рассказывать и в следующих выпусках газеты о том, какие интересные вещи умеют делать пайщики КПК «Сибирский капитал».

## МЕРОПРИЯТИЯ

**>> 3 В честь самого мужественного праздника - Дня защитника Отечества, специалисты КПК «Сибирский капитал» поздравляли всех мужчин, обратившихся в офисы кооператива, а также провели творческие мастер-классы в муниципальных учреждениях своих районов и офисах.**

Специалистами дополнительных офисов с. Абатское, с. Азово, р.п. Голышманово, г. Ишима, г. Тара, г. Тобольска, г. Тюкалинска, с. Упорово, г. Ялуторовска, с. Исетское были проведены мастер-классы в муниципальных учреждениях своих районов по изготовлению открыток к 23 февраля с детьми начальных классов. Подарок своими руками - это лучший подарок, поэтому каждый из детей серьезно отнесся к изготовлению сувенира для любимых пап или дедушек. Несмотря на то, что всем детям был предложен готовый образец, по которому изготавливалась открытка, каждый внес свои творческие дополнения, как будто ставя личную подпись на свое творение.

*КЦСОН «Милосердие», с. Абатское*



Творческие часы были организованы и в самих офисах, принять участие в которых вызвались пайщицы кооператива вместе с детьми, делая различные сувениры к 23 февраля своим родным мужчинам. Например, в с. Вагай специалист провела творческий мастер-класс по росписи лаком

керамических чашек, которые после изготовления рукодельницы вручили своим дорогим мужчинам. А в с. Большое Сорокино пайщицы и их маленькие помощники создавали аппликации с военной тематикой, каждая из которых была адресована своему защитнику.



*с. Исетское, СШО № 1, 3 класс*



*г. Ялуторовск, МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3», 1 «б» класс*

Основной офис КПК «Сибирский капитал» тоже не остался в стороне. Сплоченный коллектив и командный дух его членов - неотъемлемая часть того, от чего зависит успех деятельности любого предприятия. Ко Дню защитника Отечества в основном офисе КПК «Сибирский капитал» в г. Тюмени для мужской половины кооператива сотрудницы подготовили конкурсы и праздничный стол.

Изюминкой мероприятия стал формат его проведения - командные соревнования между мужчинами-сотрудниками кооператива. Армреслинг, турниры по настольным играм, а также проверка умственных способностей в игре «Ответь за пять секунд».



*г. Тюмень, основной офис КПК «Сибирский капитал»*

Мужчины с азартом принимали участие во всех конкурсах, борясь за звание победителя, но команда женского жюри не смогла выделить кого-то одного, и, в итоге, награждены были все участники мероприятия.

Благодаря праздничному радостному

настроению и положительным эмоциям, корпоративное мероприятие удалось на славу. Проведение мероприятий показало, что и в строгой финансовой сфере есть талантливые творческие люди, способные с энтузиазмом подходить к любому делу.

### «Полет фантазии»

В честь 23 февраля КПК «Сибирский капитал» выступил спонсором АУ ДО «ЦРДиМ» окружной выставки-конкурса «Полет фантазии». Участниками конкурса стали дети, посещающие занятия в Центре развития детей и молодежи. Поделки на конкурс принимались с 15 по 28 февраля 2016 года. Победители конкурса были определены 29 февраля 2016 года. Поделок было множество и судьи с большим трудом выбрали 5 лучших.



Для авторов пяти лучших работ специалисты дополнительного офиса г. Заводоуковска подготовили подарочные наборы.

### Победителями конкурса стали:



*Слева направо: Калузаев Дмитрий, 10 лет, ученик СОШ № 1 г. Заводоуковска, Куликов Владислав, 10 лет, ученик СОШ с. Шестаково, Хадеева Эльвира, 9 лет, ученица СОШ с. Горюново, Квашина Ольга, 10 лет, ученица СОШ с. Горюново Костомаров Артём, 11 лет, ученик СОШ с. Падуно*

Всем победителям конкурса в торжественной обстановке, в присутствии их родителей, были вручены подарочные наборы. Очень порадовало, что победителями конкурса стали дети не только из г. Заводоуковска, но и из разных сел района.

Конкурс проводится уже несколько лет. А вот призы за первые места дети

получили впервые, поэтому и победители конкурса, и их родители, и руководители кружков были очень довольны, что работы их детей замечены и вознаграждены. Поэтому директор АУ ДО «ЦРДиМ» г. Заводоуковска Н.А. Фрицлер выразила свою благодарность КПК «Сибирский Капитал» в виде Благодарственного письма.

## МЕРОПРИЯТИЯ

### >> 4 Проводил зиму снеговиками

Все мы устали от холодов и с нетерпением ждем наступления весны, поэтому специалисты КПК «Сибирский капитал» решили совместно с муниципальными учреждениями своих районов провести необычный ритуал по изгнанию зимы под названием «Снеговик».

В г. Тюкалинске старшая группа



г. Тюкалинск, старшая группа детского сада № 8

детского сада № 8 и в г. Ялуторовске дети из детского сада № 10 с радостью лепили снеговиков, конечно не без помощи воспитателя и специалиста кооператива, ведь даже вдесятером непросто положить друг на друга три тяжелых шара из снега. А в г. Ишиме участниками мероприятия стали ученики 6 «б» класса МАОУ СОШ № 5. Разделившись



г. Ялуторовск, детский сад № 10



п. Боровский, воспитанники спортивного комплекса Боровский



г. Ишим, ученики 6 «б» класса МАОУ СОШ № 5

на несколько команд, ребята с азартом устроили соревнование на скорость и креативность. Несмотря на то, что день выдался теплым, а снег был рыхлым, общими усилиями удалось изготовить три снеговика, а победителем стала крепкая дружба!

В п. Боровский Тюменской области со спортивной хваткой к мероприятию

подошли воспитанники спортивного комплекса Боровский. Ребята активно лепили снеговика, помогая друг другу катать огромные снежные комки снега.

После мероприятий все дети не только получили большой заряд положительных эмоций, но и были награждены сладкими подарками от КПК «Сибирский капитал».

### Специалисты КПК «Сибирский капитал» поздравляли женщин с Международным женским днем!

В честь замечательного весеннего праздника - 8 Марта, в дополнительных офисах КПК «Сибирский капитал», специалисты проводили различные мастер-классы. Например, специалисты дополнительного офиса с. Абатское провели творческий мастер-класс по изготовлению праздничных открыток в КЦСОН «Милосердие». А в дополнительном офисе с. Б. Сорокино специалисты совместно с пайщиками кооператива создавали аппликации из цветной бумаги и бумажных салфеток под названием «Ваза с цветами».



Специалисты дополнительного офиса в с. Абатское, КЦСОН «Милосердие»

В дополнительном офисе с. Вагай пайщицы кооператива под руководством специалиста изготавливали цветы из атласных лент, которые можно использовать не только как брошь, но и как прекрасное украшение для штор. Собственноручно сделанные украшения пайщицы оставили себе на память о прошедшем мероприятии.



Дополнительный офис в с. Вагай

Специалисты дополнительного офиса в г. Ишиме провели творческий мастер-класс в Социально-реабилитационном центре для несовершеннолетних АУ СОН ТО «СРЦН «Согласие». Участниками мероприятия стали дети от 7 до 14 лет. Ребята активно и с радостью изготавливали открытки, обсуждая, кому они будут их дарить. Дети и воспитатели остались довольны визитом специалистов КПК «Сибирский капитал», а заместитель директора по организационно-методической работе Лидия Александровна Неживова лично поблагодарила наш кооператив за проведенное в честь праздника мероприятие.



Дополнительный офис в г. Ишиме, АУ СОН ТО «СРЦН «Согласие»

Физкультурно-оздоровительное мероприятие - хатха-йога - было проведено на базе стадиона «Центральный» в р.п. Голышманово. Инструктором стала уже известная для нас поэтесса и рукодельница, пайщица кооператива - Светлана Александровна Малышкина.

Начала Светлана Александровна с того, что поделилась своим опытом оздоровления организма, рассказала о том, что такое хатха-йога - статическая йога: «Вы просто занимаете нужное положение тела, а оно все делает за вас. Причем эффект очевиден, как на внешнем, так и на внутреннем уровне - замедляются процессы старения, повышается эластичность мышц, организм постоянно пребывает в приятном, расслабленном состоянии. Из-за ускорения обмена веществ в организме, хатха-йога используется и для похудения. Занятия хатха-йогой позволяют глубоко проработать каждую мышцу и развить статическую силу, а кроме того, ваша фигура примет привлекательные очертания».

После курса теории, группа приступила к изучению практики. Всего участникам преподали 16 упражнений, выполнение которых с первого раза давалось женщинам нелегко, но с правильной подачи инструктора всё прошло хорошо. Несколько участников даже всерьез заинтересовались йогой и решили встретиться через несколько месяцев, чтобы проверить результаты занятий и разучить новые комплексы упражнений.



Дополнительный офис в р.п. Голышманово, хатха-йога на базе стадиона «Центральный»

Курс визажа под названием «Сам себе визажист» прошел в дополнительном офисе г. Заводоуковска, на котором все желающие могли не только преобразиться, но и научиться правильной технике нанесения макияжа. Больше всего девушек заинтересовал курс по окрашиванию и моделированию бровей, в ходе которого, каждая из присутствующих села в «кресло мастера» для того чтобы увидеть наглядно, как форма бровей может изменить взгляд.



Дополнительный офис в г. Заводоуковске

Лекция о красоте прошла и в дополнительном офисе г. Тюкалинска, которую провела приглашенный косметолог. Женщинам, посетившим мероприятие, рассказали и показали на практике, как правильно использовать косметические средства и ухаживать за кожей лица. Женщины с интересом наблюдали за работой мастера, после чего каждая смогла задать интересующий её вопрос и получить ответ от профессионала.

Вся сильная половина КПК «Сибирский капитал» от всего сердца поздравляет милых женщин с 8 Марта!

## ВНУКОВЕДЕНИЕ

# Распорядок дня. Нужен ли он ребенку?

Правильный режим дня для школьника вырабатывает у ребенка стереотип ответных реакций. Определенная последовательность действий настраивает на физическую активность, учебу, отдых, тем самым облегчает процесс выполнения всех дел, процесс обучения. Формируются условные рефлексы. Привычка вставать и ложиться спать вовремя способствует более спокойному и быстрому засыпанию и своевременному приятному пробуждению. Ребенок, который выспался, лучше усваивает получаемую информацию, объяснения учителей, быстрее и качественнее выполняет задания, работоспособность его намного выше.

## Зарядка



Утро школьника всегда должно начинаться с зарядки. Упражнения стоит выбирать такие, которые задействуют все группы мышц. Во время зарядки необходимо следить за тем, чтобы ребенок начинал зарядку с простых потягиваний, затем

плавно переходил к мышцам рук, а также плечевого пояса, после этого принимался за мышцы туловища и только потом ног. Желательно, чтобы утренняя зарядка заканчивалась прыжками и бегом, можно на месте. Стоит корректировать время занятия, исходя из возраста ребенка. Интервал может составлять от десяти минут до получаса. С возрастом необходимо увеличивать сложность упражнений, а также скорость их выполнения, но постепенно. В идеале утренняя зарядка должна проводиться на улице или в хорошо проветриваемом помещении.

## Утренняя гигиена

Распорядок дня должен включать гигиенические водные процедуры. Для школьника очень важным моментом является принятие душа после завершения гигиенических процедур. Хороший душ быстро избавит от сонливости. В случае невозможности включить данный пункт в распорядок, душ можно заменить умыванием холодной водой.



## Завтрак



Неотъемлемый пункт, которым никак нельзя пожертвовать. Стоит запомнить, что завтрак для ребенка школьного возраста должен быть обязательно горячим и достаточно сытным. Не менее важен момент спокойствия во время принятия пищи. Необходимо исключить

из своего лексикона такие выраже-

**Человеческий организм - это система, насквозь пронизанная ритмами. Управляет всей системой суточный ритм. Все в организме ритмично: пульсация сердца, работа внутренних органов, клеток, тканей, электрическая активность мозга, частота дыхания. Регулярность, слаженность и последовательность действий положительно влияют на самочувствие и настроение. Для ребенка, его развития и здоровья продуманный распорядок умственных и физических занятий, отдыха, питания имеет огромное значение.**



ния, как: «ешь быстрее», «дожуешь в коридоре», «почему так медленно», «глотай и одевайся». Во время завтрака просмотр телевизора строжайше запрещен. Атмосфера должна быть доброжелательной, а кругом витать тишина. Нельзя за завтраком читать, разговаривать, суетиться и дурачиться. Необходимо также следить за тем, чтобы суточная доза ребенка составляла не менее 2300 ккал. Не менее важным моментом является соблюдение приема пищи школьником и отказ от каких-либо перекусов.

## Дорога в школу



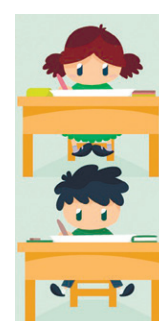
Составляя распорядок дня для вашего школьника, необходимо учесть, что путь от дома к школе должен представлять собой непродолжительную утреннюю прогулку. В том случае, когда ребенка подвозят на машине, стоит остановиться в пятнадцати минутах ходьбы и подышать свежим воздухом. Впрочем, в последнем случае обязательно должны учитываться погодные условия.

## Время школьных занятий

В этот пункт стоит отнести обязательное присутствие второго завтрака. Даже не доверяя школьной столовой, стоит смириться с ее меню и предо-

ставить ребенку возможность поесть горячего, отказавшись, таким образом, от сухоматки и разного рода перекусов.

Второй завтрак наполняет малыша 15 % от общей потребности в калориях для успешной учебы в школе.



## Возвращаемся домой



Возвращение домой также должно превратиться в приятную прогулку. В том случае, когда ребенок посещает продленку или секции, стоит убедиться, включена ли в распорядок дня у них дневная прогулка, она важна для школьника.

## Обед

Обед должен выпадать на 13:00, а заканчиваться в 13:30. В режиме питания он занимает центральное место. Он также должен проходить в абсолютной тишине и благоприятной обстановке. Отличной идеей будет возможность отобедать всей семьей, как, впрочем, и отужинать.



## От обеда до ужина



Данный промежуток времени должен включать в себя: послеобеденный сон, временной отрезок активных игр, полдник, подготовку домашнего задания, вечерний отдых. Стоит отметить, что в случае возможности, для школьника должен быть предусмотрен послеобеденный сон. В случае невозможности, сон всегда можно заменить обыкновенным отдыхом. Подготовка домашнего задания должна уложиться во временной промежуток между 16:00 и 18:00, когда организм ребенка переживает очередной биологический всплеск активности. Подготовка домашнего задания должна плавно перерасти в вечерний отдых. Для него отводится время с 18:00 до 19:00.



## Ужин и подготовка ко сну



За ужином необходимо собраться всей семьей. Стоит также позаботиться, чтобы для ребенка он был намного легче по отношению к завтраку и обеду и состояться не позже 19:00. Завершить день должен подготовкой ко сну. Этот период может длиться 30 минут. Ориентировочно с 20:00 до 20:30 ребенок должен: провести необходимые гигиенические процедуры, подготовить одежду, собрать портфель и положить в него все школьные принадлежности. Завершением рабочего дня должен стать крепкий сон. В связи с большими нагрузками его длительность должна составлять не менее 9-10 часов при нормальной температуре в комнате +18°C. Перед сном желательно сформировать школьнику положительные эмоции.



ЗДОРОВЬЕ

# Великий пост – 2016

**Верующие в нашей стране соблюдают Великий пост, но при этом большинство из них преследуют единственную, пусть даже благую, цель - очистить своё тело. Но ведь пост - это не новомодная диета. Давайте узнаем, что означает Великий пост?**

Великий православный пост - это семь недель строгого воздержания, которые начинаются сразу после Масленицы. Православная Церковь зовёт это время Весна постная. Для христиан это время укрепления собственных внутренних сил в любви к Богу и его творениям. Великий пост установлен апостолами в память и подражание посту Иисуса Христа. Это самый строгий пост. Название Великий происходит не от количества дней, а, в первую очередь, от важности его значения для христиан всего мира. Начинается Великий пост в Чистый понедельник, который следует за Прощёным воскресеньем и продолжается до Пасхи. Во время Великого поста не желательны масштабные празднования дней рождения и прочих семейных праздников, в этот промежуток времени не заключаются церковные браки. Первые три дня поста и Страстная пятница самые строгие в отношении приёма пищи: те, кто строго придерживаются поста, в эти дни вообще не едят. В другие дни следует ограничивать себя в еде и соблюдать умеренность. Мясо, животные жиры, молочные продукты, яйца - запрещены. Алкоголь во время поста исключается полностью. Есть дни, когда запрещается употребление даже растительного масла, а в некоторые дни запрещена горячая пища. Но вы должны учитывать, что строгость поста зависит от состояния здоровья христианина и от благословения его духовника. Главный смысл Великого православного поста - очищение человеческой души от страстей и грехов, развитие добродетелей, духовная подготовка к великому празднику Пасхи. Физическое очищение тела способствует духовному очищению. В связи с тем, что сегодня качество пищи значительно ухудшилось (уменьшилось количество натуральных продуктов) роль поста в поддержании



здоровья возрастает многократно, ведь во время поста разрешено употребление лишь натуральных продуктов, которые легко усваиваются. Тяжёлые продукты, которые трудно перевариваются, запрещены. По мнению диетологов, пост - это великолепная диета, которая укрепляет иммунитет. В пост нежелательно принимать в пищу продукты животного происхождения, а также продукты с большим содержанием добавок, а другими словами - химии. Все продукты, рекомендуемые к употреблению во время поста, очень полезны для нашего здоровья. За семь недель умеренного потребления полезной пищи ваш организм должен не только омолодиться, но и очиститься. Этому способствует растительная пища.

Но нужно понимать, что такое питательное подходит далеко не всем. Вот что думает о посте врач-диетолог.

**- Почему в последнее время все больше людей начинают поститься, несмотря на то, что их отношение к религии не меняется?**

- Все мы знаем, что пост - это, прежде всего, время духовного очищения, которому во многом способствует очищение физическое. Но именно последнее, неосновное предназначение поста играет большую роль в жизни современного

человека. Ведь каждый из нас понимает, что качество пищи ухудшается: снижается доля натуральных компонентов в продуктах, увеличивается количество пищевых химикатов. Поэтому в последнее время пост для многих из нас стал возможностью поддержать собственное здоровье. В это время мы не употребляем тяжёлые для переваривания продукты животного происхождения и очищаем организм от шлаков.

То есть, по сути, пост превратился во время, когда человек начинает рационально питаться. Почему для этого не выбрать другое время? Да потому что во время поста человек не одинок в своём стремлении, эта традиция не требует какой-то собой мотивации перед друзьями и знакомыми, потому что она существует из поколения в поколение. При уважительном отношении к чувствам постящегося легче выдержать строгость диеты.

Однако, как уже говорилось, культура соблюдения поста все-таки сильно пострадала. Поэтому многие люди не умеют правильно к нему подготовиться и сделать так, чтобы это время было периодом оздоровления для души и тела.

**- А как видят это диетологи?**

- К посту обязательно нужно готовить-

ся заранее. Необходимо продумать свой рацион, который напрямую будет зависеть от вашего режима труда и отдыха, состава вашей семьи и вкусовых предпочтений. При всех достоинствах поста, у него есть определенная сложность. В этот период мы лишаем свой организм минералов, которые содержатся в мясе, таких как железо, цинк, витамин В12. Из-за отсутствия в питании молочных продуктов, мы лишаем себя кальция, что приводит к повышению хрупкости костей. Поэтому нам предстоит продумать заранее, за счет чего мы компенсируем их нехватку.

А кроме того такой подход поможет вам избавиться от психологического дискомфорта и даже страха перед длительным голоданием, который на многих из постящихся сильно давит.

**- Исключая мясо, молоко и масло из своего рациона, мы лишаем себя полезных жиров. Как наш организм реагирует на это?**

- Дело в том, что мы едим мясо не для того, чтобы получить жиры. Мы употребляем его из-за белка, который в нем содержится. Если исключить его из рациона питания, то мы лишимся некоторых ценных аминокислот, что может спровоцировать плохое настроение, снижение иммунитета, вялость и апатию. Поэтому не рекомендуется поститься беременным, кормящим, детям и больным людям.

Для восполнения дефицита в необходимых компонентах в рацион необходимо добавить растительный белок. А он содержится в баклажанах, грибах, бобовых. Недостаток витаминов, макро и микроэлементов можно восполнить фруктами и овощами (например: квашеной капустой, солеными огурцами, морковью, свёклой, кабачками, перцем и др.)

**- А как вообще современная медицина воспринимает пост? Мнения можно услышать порой диаметрально противоположные.**

- Официальная медицина, к сожалению, еще не до конца оценивает роль постов как оздоровительной диеты в деле укрепления здоровья. Но это действительно прекрасная возможность поправить свое здоровье. К сожалению, современный человек разучился чувствовать и понимать потребности собственного организма, особенно, в том, что касается питания. У наших предков была поговорка: «любая болезнь - плод невежества и лени». Современная диетология еще не до конца осознала это. А зря - опыт прошлого отвергать нельзя.

Конечно, немногие могут соблюдать пост так, как требуют церковные каноны. Но в любом случае это хорошая возможность разнообразить и сбалансировать свой рацион вкусными и полезными блюдами из продуктов растительного происхождения.

Питайтесь правильно и вы продлите себе молодость, красоту, здоровье и вступите на путь долголетия!

## Календарь постов и трапез на 2016 год

Периоды	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
<b>Великий Пост</b> с 14 марта по 30 апреля	сухоядение	горячая без масла	сухоядение	горячая без масла	сухоядение	горячая с маслом	горячая с маслом
Весенний мясоед			рыба		рыба		
<b>Петров пост</b> с 27 июня по 11 июля	горячая без масла	рыба	сухоядение	рыба	сухоядение	рыба	рыба
Летний мясоед			сухоядение		сухоядение		
<b>Успенский пост</b> с 14 августа по 27 августа	сухоядение	горячая без масла	сухоядение	горячая без масла	сухоядение	горячая с маслом	горячая с маслом
Осенний мясоед			сухоядение		сухоядение		
<b>Рождественский пост</b>							
до 19 декабря	горячая без масла	рыба	сухоядение	рыба	сухоядение	рыба	рыба
с 28 ноября по 6 января	20 декабря - 1 января	горячая без масла	горячая с маслом	сухоядение	горячая с маслом	сухоядение	рыба
	2-6 января	сухоядение	горячая без масла	сухоядение	горячая без масла	сухоядение	горячая с маслом
Зимний мясоед			рыба		рыба		

## ПРИГЛАШАЕМ К УЧАСТИЮ!

**КПК «Сибирский капитал»**  
теперь является организатором  
добровольческой (волонтерской)  
деятельности «Доброе дело»  
и приглашает всех к участию.  
Вступить в ряды волонтеров  
может любой желающий  
в возрасте от 14 лет, обратившись  
в дополнительный офис  
КПК «Сибирский капитал»  
Вашего района.

### Добровольческая (волонтерская) деятельность «Доброе дело» решает следующий ряд задач:

- помощь районам в решении социальных задач;
- получение гражданами навыков самореализации и самоорганизации для решения социальных задач;
- подготовка кадрового резерва добровольцев (волонтеров);
- формирование механизмов вовлечения граждан в многообразную общественную деятельность, направленную на улучшение качества жизни населения;
- развитие и поддержка молодежных инициатив, направленных на организацию добровольческого (волонтерского) труда молодежи.

Всю подробную информацию об организаторе и деятельности добровольческой (волонтерской) деятельности «Доброе дело» Вы можете найти на сайте [kpk72.ru](http://kpk72.ru) или уточнить у специалистов в дополнительном офисе КПК «Сибирский Капитал» Вашего района.

### Адреса офисов «Сибирский Капитал»

#### ТЮМЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ

г. Тюмень, Комарова, Пр. 3 Слободской, 16 а, тел. (3452) 68-99-67  
г. Тюмень, ул. Первомайская, 6, ТЦ «Сибирь», 2 эт., пав. 234, тел. (3452) 68-99-67, доб. 156  
г. Ялуторовск, ул. Ленина, 56, оф. 321, тел. (34535) 3-91-42  
г. Заводоуковск, ул. Шоссейная, 118 а, оф. 101, тел. (34542) 2-74-66  
г. Ишим, ул. Карла Маркса, д. 27/1, тел. (34551) 5-08-15  
г. Тобольск, 9 мкрн, д. 5 г, ТЦ «Св», 3 эт., тел. (3456) 25-48-46  
с. Ярково, ул. Новая, д.10, стр. 2, 2 этаж, тел. (3453) 12-51-22  
р.п. Голышманово, ул. Ленина, 28, тел. (34546) 2-52-02  
п. Боровский, ул. Островского, д. 34/1, оф. 13, тел. (3452) 55-23-41  
с. Упорово, ул. Володарского, 39, стр.1, оф. 1, тел. (34541) 3-31-20  
с. Б. Сорокино, ул. Ленина, д. 48, оф. 12, тел. (34550) 2-30-90  
с. Н. Тавда, ул. Октябрьская, д. 4, оф. 9, тел. (34533) 2-44-25  
с. Абатское, ул. Ленина, д. 18, оф. 19, тел. (34556) 5-24-74  
с. Омутинское, 1-ый мкрн, д. 13, оф. 8, тел. (34544) 3-30-52  
с. Вагай, ул. Ленина, д. 16 а, 3 эт., оф. 37, тел. (34539) 2-32-50  
с. Аромашево, ул. Ленина, д. 141 а, оф. 6, 2 эт., тел. (24545) 2-25-78  
с. Исетское, ул. Первомайская, д. 44, тел. (34537) 2-15-16  
с. Юргинское, ул. Чапаева 73, 1 эт., тел. (34543) 2-41-95  
с. Казанское, ул. Ленина, 22, 2 эт., тел. (34553) 4-27-87

Издатель: Кредитный Потребительский Кооператив «Сибирский Капитал».  
Адрес: 625032, г. Тюмень, проезд 3-й Слободской, 16 «а»;  
тел. (3452) 68-99-67. ИНН 7203245802; КПП 720301001.  
Адрес электронной почты: [kpkks@mail.ru](mailto:kpkks@mail.ru); сайт: [www.kpk72.ru](http://www.kpk72.ru)

Председатель Правления: Широковских В.Н.  
Редактор: Матвеева Л.А.  
Макет и верстка: Кайдалова И.Н.  
Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции.  
Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Не является СМИ.

625002, г. Тюмень, ул. Осипенко, 81  
Время подписания в печать: по графику - 06.04.2016 г., 15:00;  
фактически - 17:00; Тираж: 900 экз.  
Отпечатана в типографии ОАО «Тюменский дом печати»  
Информация предназначена для пайщиков 16+

## Конкурс



**Уважаемые пайщики кооператива и жители районов, в которых находятся дополнительные офисы КПК «Сибирский капитал»! Приглашаем Вас принять участие в конкурсе «Вот что выросло!»**

С 20 апреля по 15 мая 2016 года приходите в дополнительный офис КПК «Сибирский капитал» Вашего района и получайте у специалистов семена для посадки в подарок.

С 15 сентября по 15 октября 2016 года приносите фото и рассказ о том, что у Вас выросло из полученных от кооператива семян. Самый интересный рассказ будет выбран 20 октября 2016 года, победитель получит приз от КПК «Сибирский капитал».

**Принять участие в конкурсе может любой желающий! Желаем удачи!**  
**Информацию об организаторе вы можете найти на нашем сайте [kpk72.ru](http://kpk72.ru).**

## Внимание!

Рады сообщить, что для Вашего удобства КПК «Сибирский капитал» открыл еще два дополнительных офиса в Тюменской области по адресам: с. Юргинское, ул. Чапаева, 73, 1 этаж; с. Казанское, ул. Ленина, 22, 2 этаж.

**Мы всегда рады Вас видеть!**

**Единый федеральный номер 8-804-333-44-72. Звонок по РФ бесплатный**

#### ОМСКАЯ ОБЛАСТЬ

г. Омск, ул. 70 лет Октября, д. 24, оф. 301, тел. (3812) 70-07-22  
г. Калачинск, ул. Ленина, д. 50, каб. 15, тел. (38155) 2-33-13  
г. Тюкалинск, ул. Ленина, д. 27, тел. (38176) 2-65-27  
г. Тара, ул. Ленина 93, кв. 19, тел. (38171)2-25-95  
с. Азово, ул. Советская, д. 83/1, тел. (38141) 2-21-50  
р.п. Кормиловка, ул. Свердлова, д. 2, тел (38170) 2-14-41  
р.п. Большеречье, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 3, оф. 11, тел. (38169) 2-21-70

**Телефон в г.Тюмени 8 (3452)68-99-67**

**Информация предназначена для пайщиков КПК «Сибирский капитал»**