

# Заводоуковские ВЕСТИ

четверг, 7 марта 2019 года, № 19 (10 127),

<http://заводоуковск.онлайн>, <https://vk.com/zavestochka>, <http://ok.ru/zavestochka>, <https://www.facebook.com/groups/255784353441216/>

Общественно-политическая газета. Основана 11 марта 1935 года. Цена 11 руб. 23 коп.

6+

## НОВОСТИ, СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

### Вам – цветы и улыбки!

В преддверии 8 Марта волонтёры серебряного возраста вместе со школьниками поздравляли с праздником женщин округа.

К ветеранам войны, труженикам тыла и одиноким пожилым женщинам в городе и сёлах они приходили с открытками и цветами, сделанными своими руками. Ребята ещё пели песни и читали стихи. Виновницы торжества были тронуты до слёз и приглашали гостей на чай.

По словам Валентины Беккель, руководителя службы помощи и ухода надому комплексного центра социального обслуживания населения, волонтёры проводят весеннюю поздравительную акцию не первый раз, одаривая теплом более полутора сотен жительниц округа.

Ольга МЯСНИКОВА

### Снегопад задал жару

Немало пришлось потрудиться дорожникам, коммунальщикам и спасателям, освобождая из снежного плена легковые автомобили и автобусы.

Так, автолюбителя, увязшего в снегу между посёлками Речным и Урожайным, смог освободить только проезжавший мимо трактор. Снежные заносы оказались не под силу и водителю автобуса в селе Першино. Подобная ситуация произошла и с рейсовым автобусом в Заводоуковске, который только выходит на маршрут и был ещё

без пассажиров. Бойцы 25 отряда Федеральной противопожарной службы выезжали и по вызовам, поступавшим из Упоровского района. Во всех происшествиях обошлось без пострадавших.

Алла ЕГОРЫЧЕВА, специалист по пропаганде 25 отряда Федеральной противопожарной службы

### Даёшь молодёжь!

Проекты центра развития детей и молодёжи округа войдут в журнал «72 повода полюбить Тюменскую область ещё сильнее», который выйдет в свет в апреле.

Из 775 молодёжных некоммерческих проектов, реализованных за два года в области, пользователи интернет-платформы «Японсеща», где шло голосование, отобрали 72. Два из них – из Заводоуковского городского округа.

Как сообщила специалист центра развития детей и молодёжи,

руководитель Заводоуковского отделения Всероссийской общественной организации «Молодая гвардия» Ольга Фишер, тюменцы проголосовали за наши проекты «Кинотеатр под открытым небом в Заводоуковске» и фестиваль хип-хоп культуры «Энергия улиц».

Алексей СЕВОСТЬЯНОВ

## К СВЕДЕНИЮ

С 22 апреля в Заводоуковске начнёт работать мобильный класс. В классе обучат компьютерной грамотности по программе «Расширяя горизонты». Приглашаем всех желающих научиться работать на компьютере. Обучение бесплатное. Запись по телефону 9-01-30. Контактное лицо – Карпикова Светлана Николаевна.

## ПОДПИСКА-2019

### УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Подписаться на газету «Заводоуковские ВЕСТИ» можно до 25 числа каждого месяца. И тогда со следующего месяца газета придёт в ваш дом! Обращайтесь в отделения Почты России и в отдел продаж газеты (г. Заводоуковск, пер. Элеваторный, 6).



### Прогноз синоптиков

	т°C в 4.00	т°C в 16.00	Атм. давление	Осадки
7/03	-1	+1	747	---
8/03	-12	-9	764	---
9/03	-9	-5	758	---
10/03	-4	-1	752	---
11/03	-5	0	754	---

8 МАРТА – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ

### Ты сильна красотою и женственна



• Заводоуковский фотограф Иван Карпов в основном занимается репортажной съёмкой, но очень любит фотографировать свою семью. На этом снимке – супруга Полина с младшей дочкой Настенькой.

## ПОЗДРАВЛЯЕМ!

### Милые женщины!

Примите самые тёплые поздравления с замечательным весенным праздником – Международным женским днём!

Не счёст числа написанных о женщинах и посвящённых им поэтических строк. Женская мудрость, отзвычивость и чуткость вызывают неподдельное восхищение. Покоряет умение женщины всё успевать: добиваться успехов в работе и общественной деятельности, заботиться о доме, уделять внимание семье, сохранять красоту и очарование.

Поэтесса Лариса Рубальская очень точно выразила безграничную широту женской души. Всё, что дорого вашим сердцам, чем наполнены ваши мысли, отражено в её строках:

Я желаю, чтоб у вас сбывались  
Самые заветные мечты.  
Чтобы вы всё время улыбались.  
Ведь улыбка – признак красоты.

Я хочу, чтоб беды и печали  
Никогда не посещали вас.  
Чтобы вы друзей не забывали,  
А друзья не забывали вас.  
Я желаю, чтобы ваши дети  
Только радость приносили в дом.  
Чтобы день для вас был вечно светел,  
И успех сопутствовал во всём.  
Пусть исчезнут горе и ненастье.  
Пусть все беды будут позади.  
И пусть море радости и счастья  
Жизнь простую в сказку превратит.

В этот прекрасный наполненный улыбками, цветами и комплиментами день желаю всем вам счастья и любви, радости и признания. Пусть сбываются заветные мечты и во всех делах сопутствует удача!

Александр МООР,  
губернатор области

### Уважаемые женщины!

Поздравляю вас с праздником! 8 Марта символизирует приход весны и возрождение природы, которая наделила вас душевной гармонией, красотой и неиссякаемой энергией. Благодаря мудрости и особому взгляду на многие жизненные вопросы вы всё успеваете на работе и дома. Бережно храните семейные традиции, воспитываете детей, при этом добиваетесь успехов в профессиональной и обще-

ственной деятельности, направленной на благо нашего региона.

Спасибо вам за то, что вы делаете окружающий мир прекраснее и добнее. От души желаю вам женского счастья, согласия в семье и успешной реализации жизненных планов!

Иван КВИТКА,  
депутат Государственной думы

### Дорогие женщины!

Примите самые искренние поздравления с праздником женской красоты и очарования, праздником весеннего вдохновения и светлой радости!

Вы поддерживаете огонь в домашнем очаге, обычный день превращает в радость! Ради вас мы, мужчины, идём на подвиги, и сердца наши бьются чаще. Вы дарите нам детей и внуков – продолжателей наших семей. Вы создаёте надёжный тыл, чтобы нам было куда вернуться. Не считаясь со временем, вы отдаёте себя

работе. Не жалея любви, вы отдаёте себя семье. Нашумные, терпеливые, красивые, лёгкие на подъём, вы строите сегодняшний день городского округа.

Счастья вам, женщины, – женского, материнского, профессионального! Внимания и заботы! Здоровья и семейного благополучия! Самореализации и хорошего весеннего настроения!

Александр АНОХИН,  
глава городского округа

## СВОЯ КОЛЕЯ

## На одном дыхании

«Наш бессменный фтизиатр» – так коллеги по праву называют врача Тамару Петрову, которая вот уже полвека искореняет туберкулёт в округе и занимается профилактикой опасной болезни.



• За долгие годы больница для фтизиатра Тамары Петровой стала вторым домом. Будучи уже четверть века на пенсии, она не мыслит себя без работы и ведёт приём в детской и взрослой поликлиниках. Её дело продолжил старший сын Сергей, подполковник медицинской службы, который сегодня работает в Тюмени. Младший Александр выбрал свой путь служения людям – стал священником.

В том, что за последние десятилетия в Заводоуковске и сёлах округа не случилось ни одной вспышки этого инфекционного заболевания, несомненная заслуга Тамары Петровны.

– Как бы это странно ни звучало, но сердце радуется, когда я вижу длинную очередь в кабинет флюорографии! – восклицает доктор Петрова. – Пусть кто-то проходит обсле-

дование по направлению врача, а кто-то – сознательно раз в год, но более эффективного способа распознать туберкулёт на ранних стадиях ещё не придумано. Сегодня рентген-кабинет посещает почти 100% заводоуковцев. Разве мы могли мечтать о таком показателе в конце 1960-х? Что и говорить, ситуация с туберкулётом в районе тогда была аховой.

Как раз в это время выпускница Тюменского мединститута, получив заветный диплом врача общей практики, переступила порог центральной районной больницы – той старой, деревянной, что располагалась в западной части Заводоуковска. Тамара Петрова думала работать гинекологом – никак не фтизиатром. Но, как говорится, она предполагала, а главврач располагал. «Врач-фтизиатров нам очень не хватает!» – строго отрезал Александр Кавер и без разговоров отправил вчерашинюю студентку в Ленинград на четырёхмесячные курсы переподготовки.

– Как сделала я глубокий вдох в 1969-м, так до сих пор и работаю, – улыбается Тамара Петрова. – Сначала были деревни и сёла: вместе с главным врачом санэпидстанции Галиной Красновой и эпидемиологом Клавдией Шамковой мы колесили по всему району, осматривали работников ферм, механизаторов, полеводов, проводили вакцинацию в ФАПах, а сколько «мантушек» ребятишкам поставили – не сосчитать! Частенько наш старенький узик ломался, увязал в кюветах, но никто из нас не ныл и не жаловался на судьбу: осознание того, что мы делаем большое и нужное дело, побуждало нас работать ещё лучше.

В 1970-е Тамара Петровна взялась за создание флюорокартотеки, которой заводоуков-

ские врачи пользуются до сих пор. Чуть позже она же добилась того, что машины-флюорографы пошли в сёла, на предприятия и в школы (в этом в разные годы её поддерживала администрация района – Валентин Иконников, Виталий Гётте, Надежда Легостаева). Но то оборудование, что было раньше, с современным и сравнивать нечего: снимки делали на мелкокадровую плёнку, на которой разглядеть очаг поражения можно было с большим трудом. Сейчас изображение лёгких попадает сразу на экран компьютера, где видны даже миллиметровые новообразования.

Конечно, передовая техника – это очень хорошо, но, по словам моей собеседницы, важен и непосредственный контакт врача и пациента, ведь слова поддержки, внимательное и добное отношение к больному никто не отменял.

– Нужно жить страданиями пациента и мыслями, как и чем ему помочь, иначе, какой же ты врач! – говорит Тамара Петрова. – К счастью, туберкулёт сегодня – не приговор. Многие из тех, кто добросовестно пролечился, вообще забывают о том, что когда-то болели. Появляются новые препараты, методики лечения. Обо всём этом я регулярно читаю. А как вы думаете, чем я занята дома? Любимой фтизиатрией!

Правда, в весенний праздник и в свой день рождения, который следует сразу за Международным женским днём, доктор Петрова обещает отложить работу и заняться исключительно собой, общением с родными – с сыновьями, невестками, внуками и, конечно же, правнуками, которых у Тамары Петровны уже двое!

Ольга МЯСНИКОВА  
Фото автора

## НА РЫНКЕ ТРУДА

## Один безработный на одну вакансию

В Заводоуковский центр занятости населения с начала года за государственными обратились 365 человек, что на 15,3% меньше, чем в аналогичном периоде прошлого года.

Из них за содействием в поиске подходящей работы пришли 194 человека, за информацией о положении на рынке труда – 245, за профессиональной ориентацией – 30 человек.

Из обратившихся жителей округа 53,2% не заняты трудовой деятельностью. При этом число обращений указанной категории по сравнению с аналогичным периодом прошлого года увеличилось на 18,3%.

Безработными в установленном порядке с начала года были признаны 137 человек, что на 20,2% больше показателя ана-

логичного периода прошлого года. Численность зарегистрированных безработных на 22 февраля составила 279 человек и увеличилась по отношению к началу года (224 человека) на 55 человек или на 24,6%.

Уровень регистрируемой безработицы составил 1,41% от численности экономически активного населения и увеличился по отношению к началу года (1,13%) на 0,28%. Заявленная работодателями потребность в работниках составила 319 человек, при этом коэффициент напряженности на рынке труда городского округа в среднем 1,05 человека на вакансию.

Численность безработных граждан, снятых с регистрационного учёта, составила 82 человека. Из них 28 человек нашли работу (доходное занятие), 25 –

присступили к профессиональному обучению. Сняты с учёта по другим причинам 29 человек.

Уровень трудоустройства в округе на конец февраля составил 18,04%. Результивный выход из безработицы (отношение численности трудоустроенных и направленных на обучение безработных граждан к общей численности снятых с регистрационного учёта) – 64,6%.

По вопросам предварительной записи первичного и повторного обращения за содействием в поиске подходящей работы жителям округа следует обращаться к специалистам Заводоуковского центра занятости населения по телефонам 8 (34542) 2-37-88 и 2-36-31.

По информации  
Заводоуковского центра занятости

## НОВОСТИ РОССИИ

Пенсионеры, которым назначены минимальные пенсии, смогут получить социальные доплаты сверх величины регионального прожиточного минимума.

Об этом говорится в законопроекте, который правительство внесло на рассмотрение в Госдуму. Увеличение выплат коснётся около четырёх миллионов пенсионеров.

До последнего времени ежегодная индексация пенсий происходила без учёта прожиточного минимума пенсионера. Иными словами, каждая новая индексация увеличивала размер пенсии и пропорционально уменьшала размер социальной доплаты до прожиточного минимума. Подобный порядок приводил к тому, что размер получаемых пенсионером выплат даже после индексации мог оставаться без изменений.

У получателей страховых пенсий по старости, имеющих право на федеральную социальную доплату к пенсии, увеличение выплат составит в среднем 511 рублей в месяц, а у имеющих право на региональную социальную доплату – 876 рублей.

Перерасчёт выплат пройдёт беззаявительно, поэтому пенсионерам не нужно обращаться в Пенсионный фонд России и подавать какие-либо заявления.

В России появятся социальные предприниматели. Они будут помогать государству заботиться о гражданах – детях, инвалидах, людях в возрасте, многодетных родителях.

При этом сами социальные предприниматели смогут не только зарабатывать, но и получать господдержку. Если бизнес без ущерба для граждан закроет часть социальных обязательств государства, например, обеспечит работой инвалидов и предпенсионеров или решит проблему мест в детских садах за счёт строительства частных, в выигрыше будут все, уверены эксперты.

К работе над правительственный законопроектом, который определит статус, виды и формы поддержки социального бизнеса в России, Госдума приступила на этой неделе.

С 1 апреля Роспотребнадзор начнёт дополнительную вакцинацию от кори в регионах.

Планируется в том числе привить трудовых мигрантов, у которых таких прививок нет. Проект постановления правительства на этот счёт проходит общественное обсуждение. Завершиться дополнительная вакцинация должна будет 1 октября.

К началу масленичной недели эксперты подсчитали, в каких регионах на домашние блины придется потратить больше всего денег.

За основу был взят рецепт для изготовления 20 блинов, который включал 250 граммов муки, два яйца, 400 миллилитров молока и по 50 граммов сахара и масла. Самым дорогим блин домашнего приготовления будет на Вятке. Учитывая все ингредиенты, он обойдётся ровно в пять рублей.

В среднем по стране один блин весом 40 граммов стоит три рубля 69 копеек.

Интересно, что кировский блин обогнал в цене даже столичные: в Москве традиционное угощение стоит четыре рубля 75 копеек, в Петербурге – четыре рубля 87 копеек. А самый дешёвый блин оказался в Воронеже, жителям которого он обойдётся в три рубля 15 копеек.

По материалам «Российской газеты»

## БЛИЦ-ОПРОС

## Что женщине для счастья надо?

Галина Алексеева, пенсионерка, г. Заводоуковск:

– Всего и много! Но прежде дружную и крепкую семью, надёжное мужское плечо – опору, понимание близких. Чтобы у детей была достойная профессия с достойным заработком, чтобы все были здоровы и счастливы. Тогда и женщина будет спокойна и радостна.

Валентина Тимофеева, зоотехник, г. Заводоуковск:

– Чтобы дети не болели, родители живы-здоровы были да муж почаще тёплые слова говорил.

Светлана Титова, пенсионерка, г. Заводоуковск:

– Улыбки и здоровья близких!

А ещё женщине важно знать, что

её любят, ценят и понимают. У хорошего любящего мужа всегда счастливая жена! Нужно ещё, чтобы руки у супруга обязательно из нужного места росли!

Надежда Забоева, пенсионерка, с. Сосновка:

– Любой женщине, и я не исключение, для счастья нужно немного – чтобы все самые близкие люди: дети, внуки, муж – были здоровы. Со всем остальным можно понемногу справиться самостоятельно.

Кира Леонидова, менеджер, г. Заводоуковск:

– При разумной и в какой-то степени устоявшейся жизни, когда есть уже и собственный дом, выросли и устроены дети,

появились внуки, женщине время от времени хочется каких-то приятных неожиданностей, знаков внимания, небольших презентов или просто добрых встреч от близких.

Светлана Снегирёва, пенсионерка, с. Бигила:

– Главное, чтобы дети и внуки были здоровы, чтобы в доме было благополучие, чтобы мы чаще собирались всей семьёй за большим столом. А что ещё нужно для счастья?

Юрий Зингер, пенсионер, с. Горюново:

– Внимание женщинам нужно! И чтобы не раз в год, а постоянно. Мы с супругой Марии Васильевной уже три десятка лет прожили,

вместе в геологические экспедиции ходили, но я всегда стараюсь каждый день хотя бы доброе слово ей сказать, помочь в чём-то.

Елена Ящук, служащая, г. Заводоуковск:

– Мне для счастья немного надо – мужское внимание, любовь детей, здоровье и цветы!

Тамара Швецова, служащая, г. Заводоуковск:

– Миллион рублей и маленькую шоколадку! А если серьёзно, то здоровье и ещё раз здоровье, а остальное приложится.

Ольга Киреева, продавец, г. Заводоуковск:

– Крепкую семью, надёжного мужа и здоровых детей. Материнский достаток тоже немаловаж-

жен. Хоть говорят, что с милым рай и в шалаше, но только, как показывает практика, рай этот длится недолго.

Екатерина Голованова, предприниматель, г. Заводоуковск:

– Я считаю, что каждой женщине очень важно самореализоваться в жизни. Одни находят своё призвание в семье и детях, другие – в работе, третьи – в творчестве. Ведь от того, насколько женщина счастлива, зависит и климат в семье.

Татьяна Рядовых, пенсионерка, пос. Речной:

– Здоровье! И пенсии побольше! У меня трое детей, четверо внуков. Очень рада, когда не обходят они меня вниманием! Это прибавляет радости.



# Субботний вечер



## БЛАГОЕ ДЕЛО

### Большая проблема маленькой Лизы



• Лиза Ермакова – жизнерадостная и весёлая девочка. И, как обычный ребёнок, она очень любит бегать на улице, только вот солнечный свет для неё опасен. Поэтому на прогулку с мамой она выходит лишь в вечернее время.

**Тяжело, когда болеет твой ребёнок. Вдвойне тяжелее, когда ты не в силах ему помочь. А если здоровое малыша зависит от денег, огромной суммы денег? Тогда у родителей есть только один выход – просить помочи у всех, кто может помочь.**

Появление на свет младшей Лизоньки супруги Ермаковы из Заводоуковска вместе со старшей дочкой Полиной, которая сейчас учится в первом классе, ждали с нетерпением. Казалось бы, всё было замечательно. Малышка родилась 2 июля 2017 года. То, что она особенная, было понятно сразу. Кроме маленьких и средних родинок, которые покрывают тело девочки, у Лизы гигантский невус – огромное родимое пятно (в виде шорт от поясницы до колен). Доброта и забота в любой момент может переродиться в злокачественную опухоль.

С первых дней жизни Ольга и Владимир Ермаковы начали поиски клиник, где могли бы помочь их дочери. А это возможно, хоть и достаточно сложно. Небольшие родимые пятна, которые покрывают тело девочки, выжигают лазером в клинике Челябинска. А чтобы убрать гигантский невус, необходима пересадка кожи, которую предварительно

нужно нарастить у самого пациента. По словам мамы девочки, в России лечение Лизы может продлиться до 18 лет. А, к примеру, в Израиле, где готовы помочь маленькой пациентке, могут вылечить её до семи лет.

Сбор средств на лечение Лизы Ермаковой за границей открыл один из ведущих российских благотворительных фондов помощи детям WorldVita, который взял её под опеку. Однако самим родителям необходимо собрать более полу миллиона рублей. По словам мамы, эти деньги нужны на аренду скромного жилья в Иерусалиме на три-четыре месяца (около 400 000 рублей), медицинскую страховку (30 000 рублей), перелёт (59 000 рублей) и транспортные расходы (30 000 рублей). И это только на один этап лечения. А их ориентировочно будет четырнадцать. Для семьи Ермаковых, где работает только папа, это космическая сумма.

Семья Лизы нуждается в нашей помощи. Каждый желающий можетнести свою лепту, перечислив денежные средства на карту мамы девочки. Номер карты Сбербанка: 4276 6700 2376 2841. Получатель Ольга Сергеевна Ермакова.

**Рузана АКОПЯН**  
Фото из семейного архива Ермаковых

## АКЦИЯ

### Дарите женщинам... приставку

**В Тюменской области стартовала акция «Полезный подарок».**

Помимо традиционных сюрпризов к 8 Марта – цветов, духов и сладостей – организаторы акции предлагают презентовать дамам цифровую приставку и антенну.

Почему цифровую приставку? 15 апреля этого года в Тюменской области прекратят вещание аналоговое телевидение – регион окончательно перейдёт на цифровые телетрансляции. Чтобы переход стал комфортным для жительниц области, и была объявлена акция.

Как отмечают волонтёры, приобрести цифровую приставку в Тюменской области не составит труда. «Полезные подарки» стоимостью от 900 рублей можно приобрести в ритейлах электронной техники.

В ближайшее время приставки появятся в отделениях «Почты России».

Уточнить, где можно купить приставку, а также задать все вопросы о переходе на цифровое вещание, в том числе, как определить, смотрите ли вы аналоговое вещание или цифровое, можно по телефону региональной горячей линии 8-800234-35-22. Специалисты колл-центра проинформируют о мерах социальной поддержки отдельных категорий тюменцев, о данных мониторинга наличия в организациях торговли оборудования для приёма цифрового телевидения, а также о волонтёрской помощи. Звонок по России бесплатный. Горячая линия работает с понедельника по пятницу с 8.00 до 19.00, в субботу с 8.00 до 16.00, в остальное время – голосовое меню.

Приходите, праздник обещает быть весёлым!

## Московский детский театр теней



Театр теней основан в июне 1944 года художницей Екатериной Зонненшталь и режиссёром Софьей Свободиной. Идея создания такого театра была заимствована из Юго-Восточной Азии. За много лет существования Московского театра теней не раз менялась и совершенствовалась технология этого искусства. Сегодня в театре находится большой экран, установленный на сцене. Представление проходит с помощью проецирования теней кукол на экран. Театр теней специализируется на детских постановках, но также здесь время от времени создаются спектакли для взрослых.

<https://helperia.ru/a/neobuchnye-teatry-rossii>

## РЕЦЕПТИКИ

### Блины из чёрствого хлеба

**Что нужно:** 100 граммов хлеба (батона), два яйца, 300 миллилитров молока, столовую ложку растительного масла, щепотку соли.

**Что делать:** в чашу блендера выложите кусочки батона, яйца, молоко, соль и растительное масло, хорошо взбейте до однородности. Обжарьте блинчики с двух сторон на среднем огне на сковороде небольшого диаметра. Такие блинчики можно нафаршировать несладкой начинкой.

### Луковые блинчики

**Что нужно:** два яйца, 220-250 граммов муки, 250 миллилитров воды, 250 миллилитров молока, две столовые ложки растительного масла, две средних луковицы, 0,5 чайной ложки соли, столовую ложку сахара, столовую ложку сметаны, 0,5 чайной ложки соды.

**Что делать:** в миске взбейте яйца, добавьте молоко, сахар, соль, сметану и соду, хорошо перемешайте. Всыпьте половину муки, перемешайте, влейте воду и оставшуюся муку и снова хорошо перемешайте. В самом конце добавьте в тесто измельчённый в блендере лук, снова хорошо перемешайте и влейте масло. Оставьте тесто на 15 минут и выпекайте блины.

**«Вкусная минутка»**

## МАСЛЕНИЦА

### Зиму провожаем, весну встречаем!

**Идёт масленичная неделя. Для каждого дня существуют свои традиции.**

Четверг – «Разгуляй». Раньше с этого дня люди переставали работать и начинали веселиться: устраивали кулачные бои, конкурсы и состязания, водили хороводы, пели весёлые песни.

Пятница – «Тёщины вечёры». В этот день свою гостеприимство проявляет зять: тёща идёт к нему на блины.

Суббота – «Золовкины посиделки». В этот день родственники мужа идут в гости к молодым. Невестка печёт блины и угощает родину. Завершает масленичную неделю «Прощёное воскресенье». В этот день все просят друг у друга прощения за вольные или невольные обиды. Вечером на широком гулянье сжигают чучело Масленицы.

В Заводоуковске праздник «Боярыня Масленица» пройдёт 10 марта. Начало в 10.00. На площади у торгового центра «Океан продуктов» развернётся традиционная ярмарочная торговля. Свою продукцию представляют местные и приезжие товаропроизводители, фермерские и личные подсобные хозяйства. Гостям праздника свои изделия предложат народные умельцы.

Все желающие смогут поучаствовать в конкурсах «Чудо-Масленица», «Блинный стол», «Веснянка-2019», «БлиноМания». Гостям праздника представится возможность выбрать, к примеру, лучшее чучело Масленицы, самый тонкий или ажурный блин. А ещё можно будет посетить «Обжорный ряд» и испробовать различные угощения. Самые сильные и смелые смогут забраться на стол за призом.

Приходите, праздник обещает быть весёлым!

Подготовила Рузана АКОПЯН

## ЗДОРОВЬЕ

### Поститься полезно?

Великий пост длится семь недель, в 2019 году – с понедельника, 11 марта, до полуночи субботы, 27 апреля. В День Пасхи происходит разговление, т. е. выход из поста.

С точки зрения медицины никакого вреда здоровью Великий пост не нанесёт. Более того, соблюдение поста создаёт идеальные условия для естественного очищения и обновления организма.

**Генеральная уборка**  
Наш организм насыщён огромным количеством полезных микроорганизмов.

Они способствуют крепкому иммунитету (80% клеток иммунного ответа формируется благодаря микрофлоре), отвечают за выработку 95% серотонина (это вещество необходимо для хорошего настроения), помогают преобразовывать витамины группы В и усваивать витамин D.

На одну клетку человеческого тела приходится десять клеток микробиоты. Всё это гигантское сообщество нужно кормить и расщеплять для него жизненное пространство. А постная диета как раз способствует этому.

## Кисло!

Мясные продукты, молоко, дрожжевая выпечка, сладости, если употреблять их в большом количестве, закисляют все среды организма. На этом фоне начинают размножаться вредные микробы, и полезной микрофлоре становится не под силу выдержать написки «врага». Условно-патогенная флора вырабатывает токсические вещества, которые влияют в том числе и на работу головного мозга, и мы становимся раздражительными и нетерпеливыми или, напротив, впадаем в апатию, часто страдаем от перепадов настроения.

Неслучайно православные верующие используют пост для духовного очищения. В течение 40 дней Великого поста полагается принимать пищу, которая ощелачивает организм. Ощелачивание – единственный способ помочь полезной микрофлоре очиститься от токсических элементов. А значит, и избавиться от негативных эмоций, которые возникают в результате воздействия токсинов на клетки головного мозга. Именно поэтому в период воздержания и после него многие испытывают удивительное умиротворение и спокойствие!

## Кому воздержаться

С медицинской точки зрения, такие серьёзные изменения рациона стоит согласовывать с врачом людям с патологиями желудочно-кишечного тракта, почек и в целом с любыми хроническими заболеваниями. Так же не стоит резко ограничивать себя детям и людям пожилого возраста.

«АиФ»



## АКЦИЯ

### Дарите женщинам... приставку

**В Тюменской области стартовала акция «Полезный подарок».**

Помимо традиционных сюрпризов к 8 Марта – цветов, духов и сладостей – организаторы акции предлагают презентовать дамам цифровую приставку и антенну.

Почему цифровую приставку? 15 апреля этого года в Тюменской области прекратят вещание аналоговое телевидение – регион окончательно перейдёт на цифровые телетрансляции. Чтобы переход стал комфортным для жительниц области, и была объявлена акция.

В ближайшее время приставки появятся в отделениях «Почты России».

Уточнить, где можно купить приставку, а также задать все вопросы о переходе на цифровое вещание, в том числе, как определить, смотрите ли вы аналоговое вещание или цифровое, можно по телефону региональной горячей линии 8-800234-35-22. Специалисты колл-центра проинформируют о мерах социальной поддержки отдельных категорий тюменцев, о данных мониторинга наличия в организациях торговли оборудования для приёма цифрового телевидения, а также о волонтёрской помощи. Звонок по России бесплатный. Горячая линия работает с понедельника по пятницу с 8.00 до 19.00, в субботу с 8.00 до 16.00, в остальное время – голосовое меню.

Приходите, праздник обещает быть весёлым!

Подготовила Рузана АКОПЯН