

# Заводоуковские ВЕСТИ

суббота, 21 ноября 2015 года, № 93 (9785), www.tyumedia.ru

Общественно-политическая газета. Основана 11 марта 1935 года. Цена 8 руб. 84 коп.

6+



\*\*\*  
У земли весенняя обнова,  
только мне идти по ноябрю.  
Кто меня полюбит горючего,  
я тому туманы подарю.  
Я тому отдам чужие страны  
и в морях далёких корабли,  
я тому скажу, шальной и странный,  
то, что никому не говорил.  
Я тому отдам мои тревоги,  
лёгкие неясные мечты,  
дальние зовущие дороги,  
грустные апрельские цветы.

Павел Коган, 1935 год

НОВОСТИ, СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

## Возьмут проблемы на карандаш

Глава Заводоуковского городского округа проводит традиционные встречи с населением.

Александр Анохин уже пообщался с жителями Новолыбаево, Дроновой и Комсомольского. Далее по графику – Тумашиво.

Общение с властью начиналось с отчётов глав сельских администраций о проделанной за год работе. После желающих задавали вопросы и высказывали пожелания. По словам Александра Анохина, ни одно из обращений жителей не останется без ответа.

С представителями власти по району ездят и музейщики. После каждой встречи с населением сотрудники Заводоуковского краеведческого музея проводят для собравшихся виртуальные экскурсии. Так, Алексей Севостьянов рассказывает не только об истории города и района, отпраздновавших нынче юбилей, но и о конкретной сельской территории.

Рузана АКОПЯН

## Обещанного нужно подождать

В списке очередников на бесплатное получение земельного участка по госпрограмме сегодня числятся 556 семей, имеющих трёх и более детей.

За четыре года, с начала действия соответствующего закона, земельный надел получили 36 заводуковцев, шесть из них в Новой Заимке, остальные – в городском микрорайоне Новом.

Сегодня специалисты комитета имущественных отношений администрации округа про-

должают принимать документы от многодетных семей для участия в госпрограмме. Из основного списка специалисты формируют первоочередной. В него будут включены семьи, в которых есть ребёнок или родитель инвалиды.

Алла ЕГОРЫЧЕВА

## «Кедры» едут на Север

В этом году заводуковские машиностроители работали без простоев. На предприятии заверили, что до конца 2015 года заказы у них есть.

Как и прежде, на заводе выпускают блочные контейнеры и вагон-дома «Кедр». Последних, согласно отчётам за третий квартал, изготовили 942 штуки, блочных контейнеров – 71.

Основные покупатели продукции Заводоуковского маши-

ностроительного – крупнейшие нефтеперерабатывающие компании Тюменского Севера.

Кроме этого, у заказчиков пользуются спросом бочки-цистерны, которых нынче завод изготовил 17 штук.

Ольга МЯСНИКОВА

### УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Желаете оставаться в курсе новостей городского округа, области, страны – спешите подписаться на районную газету «Заводоуковские вести» на первое полугодие 2016 года!

ООО «УралФинанс», св-во ФСФР № 0000565 от 25.10.11 г.



## ЗАЙМЫ

- за 15 минут
- только паспорт

Тел. 8-800-200-44-64 (звонок бесплатный), г. Заводоуковск, пер. Ворошилова, 8.

Реклама

### Прогноз синоптиков

	t °C в 4.00	t °C в 16.00	Атм. давление	Осадки
21/11	-19	-16	771	☁☀
22/11	-16	-9	762	☀☁
23/11	0	+1	762	☁☀

ВСЛЕД СОБЫТИЮ

## С ОРИЕНТИРОМ НА ВЕСНУ



• Со званием «Почётный аграрник Тюменской области» директора ООО «Согласие» Павла Подойникова поздравляет глава городского округа Александр Анохин.

В Заводоуковске чествовали работников агропромышленного комплекса городского округа. Лучшие аграрии получили награды.

На торжество в честь работников сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности были приглашены свыше сотни специалистов и ветеранов отрасли.

Традиционно заводуковские аграрии профессиональный праздник отмечают позже установленной даты – после подведения всех итогов сельскохозяйственного года. По результатам трудового соперничества в городском округе около семи десятков приглашённых на праздник получили награды: грамо-

ты Министерства сельского хозяйства Российской Федерации, департамента агропромышленного комплекса области и администрации городского округа. Зал рукоплескал руководителям ЗАО «Флагман» и ООО «Согласие» Татьяне Мосеевой и Павлу Подойникову: за многолетние заслуги в аграрном секторе экономики области им присвоено звание «Почётный аграрник Тюменской области».

Неделю назад передовых работников нашего АПК в Тюмени торжественно чествовал губернатор Владимир Якушев. Напомню, по результатам традиционного областного соревнования наши полководцы нынче оказались вторыми. Переходящее знамя отправилось в Исетский район. Тем не

мее, урожай заводуковские хлеборобы собрали хороший – 162 563 тонны зерна в весе после доработки. Самая высокая урожайность в округе была достигнута в ЗАО «Флагман»: свыше 40 центнеров зерна с гектара. К слову, в области средняя урожайность составила около 25 центнеров с гектара.

Торжества не означают, что на этом работа земледельцев завершается. Уже с начала ноября в машинно-тракторных мастерских заводуковских агрофирм тесно от сельскохозяйственной техники: механизаторы готовят своих «железных коней» и навесное оборудование к посевной 2016 года.

Андрей КОРОСТЕЛЁВ  
Фото автора

В ДУМЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА

### 27 НОЯБРЯ СОСТОИТСЯ ТРЕТЬЕ ЗАСЕДАНИЕ ДУМЫ ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА 6 СОЗЫВА

В проекте повестки дня заседания следующие вопросы:

1. О внесении изменений в решения Думы Заводоуковского городского округа от 20.06.2005 № 239, от 28.10.2005 № 265, от 18.05.2007 № 110, от 5.09.2008 № 248, от 11.09.2009 № 360, от 17.02.2011 № 41, от 11.04.2013 № 269.
2. О внесении изменения в решение Думы Заводоуковского городского округа от 9.07.2008 № 222 «Об утверждении положения «Об оказании содействия гражданам по оформлению в упрощённом порядке их прав на земельные участки и созданные на них объекты недвижимого имущества в Заводоуковском городском округе».
3. О внесении изменения в решение Думы Заводоуковского городского округа от 28.10.2005 № 270 «О системе налогообложения в виде единого налога на вменённый доход для отдельных видов деятельности в муниципальном образовании Заводоуковский городской округ».
4. О прогнозе социально-экономического развития Заводоуковского городского округа на 2016 год и на плановый период 2017 и 2018 годов.
5. О результатах публичных слушаний по обсуждению проекта решения Думы «О бюджете Заводоуковского городского округа на 2016 год и на плановый период 2017 и 2018 годов».
6. О бюджете Заводоуковского городского округа на 2016 год и на плановый период 2017 и 2018 годов (в первом чтении).
7. О бюджете Заводоуковского городского округа на 2016 год и на плановый период 2017 и 2018 годов.
8. О наказах, вносённых избирателями депутатам Думы Заводоуковского городского округа шестого созыва.
9. О принятии к исполнению в 2016 году наказов, вно-

сённых избирателями депутатам Думы Заводоуковского городского округа 6 созыва.

10. О внесении изменения в решение Думы Заводоуковского городского округа от 16.01.2006 № 301 «О структуре администрации Заводоуковского городского округа».

11. О внесении дополнения в решение Думы Заводоуковского городского округа от 27.04.2015 № 479 «Об утверждении прогнозного плана (программы) приватизации муниципального имущества Заводоуковского городского округа на 2016 год».

12. О внесении изменений в решение Думы Заводоуковского городского округа от 15.04.2011 № 60 «Об утверждении инвестиционных программ по развитию систем коммунальной инфраструктуры Заводоуковского городского округа на 2012-2015 годы в части водоснабжения и водоотведения».

13. О внесении изменения в решение Думы Заводоуковского городского округа от 29.10.2015 № 20 «О ходе выполнения решения Думы Заводоуковского городского округа от 15.04.2011 № 60 «Об утверждении инвестиционных программ по развитию систем коммунальной инфраструктуры Заводоуковского городского округа на 2012-2015 годы в части водоснабжения и водоотведения».

14. О ходе выполнения решения Думы Заводоуковского городского округа от 15.04.2011 № 60 «Об утверждении инвестиционных программ по развитию систем коммунальной инфраструктуры Заводоуковского городского округа на 2012-2015 годы в части водоснабжения и водоотведения» за 2015 год.

15. Об информации администрации городского округа «О работе комиссии по обеспечению безопасности дорожного движения в Заводоуковском городском округе».



АГРОПРОМ

## ДЕЛ НЕВПРОВОРОТ



• Слесарь машинно-тракторной мастерской ЗАО «Тобол» Сергей Киприн уверен, что к февралю они технику отремонтируют.

Хозяйства округа планируют потратить на ремонт машинно-тракторного парка около 35 миллионов рублей.

После окончания осенних полевых работ наполнились гулом машинно-тракторные мастерские сельхозпредприятий: механизаторы ремонтируют технику к посевной будущего года.

По словам главного инженера комитета по сельскому хозяйству и продовольствию Александра Новгородцева, сегодня это одна из главных задач аграриев округа. Так, в Колесниковском отделении ООО «Возрождение» кузнецы уже правят зубовые бороны, а механизаторы восстанавливают первые сеялки. В ЗАО «Тобол» за две недели ноября восстановили два МТЗ и один Т-150, до винтика разобрали один «кировец», чтобы его капитально отремонтиро-

вать. На очереди в хозяйстве ещё с десяток колёсных тракторов. По плану к концу марта все хозяйства ремонт техники, используемой в полевых работах, должны завершить. – Механизаторы знают, что от исправности тракторов и механизмов во многом будет зависеть, как пройдёт будущая посевная, – говорит Александр Новгородцев.

По словам специалистов комитета по сельскому хозяйству и продовольствию, затрат могло быть и меньше, но сегодня свыше 10% автопарка – импортная техника, а её ремонт из-за высокой стоимости запасных частей обходится хозяйствам дорого.

Андрей КОРОСТЕЛЁВ  
Фото автора

ПЕРСПЕКТИВА

## Ютиться осталось недолго

Заводоуковская детская поликлиника станет просторнее. В недалёком будущем её площадь увеличится на 500 квадратных метров.

В следующем году стоматологическая поликлиника переедет из жилого дома на улице Глазуновской в новое модульное здание площадью почти 400 квадратных метров. Оно будет установлено на территории больницы.

По словам главного врача областной больницы № 12 Игоря Власова, освободившиеся помещения стоматологии строители капитально отремонтируют и присоединят к детской поликлинике.

Алла ЕГОРЫЧЕВА

ГАЗИФИКАЦИЯ

## Просят – не дают, дали – не берут!

Благодаря региональной программе в городском округе будут газифицированы ещё три населённых пункта. К концу ноября пользоваться природным газом смогут около 700 новых абонентов.

Сегодня специалисты Южного треста «Газпром Газораспределение Север» тянут нитку газопровода сразу в Першино, Падуне и Старой Заимке. От уличных магистралей подземные нити пролягут к домам.

На днях газовой провели пуско-наладочные работы в Першино, после чего почти 70 человек, получив техусловия, смогут подключать дома к голубому топливу. К концу ноября новую газовую магистраль специалисты испытывают в Падуне и Старой Заимке. В этих сёлах планируется подключить дома почти 400 и 200 новых абонентов соответственно.

– Сельские жители на встречах с главой округа регулярно поднимают вопрос газификации, который за счёт областной программы и инвестпроекта Южного треста в округе решается успешно. На текущий год планировали обеспечить природным газом лишь микрорайон Новый и Новую Заимку, а удалось дополнительно

построить ещё почти 33 километра газовой магистрали. Теперь дело за потребителями. Поставщикам газа важно, чтобы их продукт потребляли. Разумеется, не каждый в морозы рискнёт переделывать систему отопления, но подключить хотя бы газовую плиту – это реально, – поясняет первый замглавы округа Игорь Денисов.

На очереди в программе на 2016-2017 годы числятся сёла Сосновка, Горюново, Гилёво и город Заводоуковск. Сегодня администрация округа с инвесторами решает вопрос о завершении газификации тех сёл, где есть подводящий газопровод – это Новолыбаево, Бигила, Сединкино, посёлки Степной, Урожайный, Зерновой и Озерки.

От редакции. Многие новосёлы в микрорайоне Новом, отапливая свои дома с помощью электродкотлов, сетовали на дороговизну электроэнергии, а потому просили протянуть газовую магистраль. Летом газовой свою работу сделали. Однако подключилась к газу лишь малая часть горожан: из трёх сотен домов, к которым нынче подвели газовую трубу, голубым топливом пользуются всего 53 семьи.

Алла ЕГОРЫЧЕВА  
Фото из архива редакции



• Июнь 2015 года. Заводоуковск, микрорайон Новый. Долгожданный запуск газа.

НОВОСТИ РОССИИ

Свет и тепло для населения в следующем году подорожают минимально. Такое решение приняло Правительство РФ. Федеральная антимонопольная служба уже утвердила «коридоры», в пределах которых регионы смогут сами установить конкретные тарифы.

Минимальный уровень роста тарифа на тепло на 2016 год зафиксирован на отметке ноль процентов. Это значит, что региональные власти в следующем году смогут оставить действующие тарифы. Что касается максимального роста уровня тарифов, то в среднем по стране он составит 3,4 процента.

На электроэнергию в большинстве областей тарифы могут быть повышены до одного процента – это минимум. Максимальный рост установлен на уровне 7,5 процента.

Исключением станут 15 регионов. Для них, учитывая критическое состояние сетей, минимум роста тарифа установлен на отметке 4 процента. В этом списке Курская, Нижегородская, Ивановская, Кемеровская, Архангельская области, Красноярский край, а также Калмыкия, Дагестан, Ингушетия, Северная Осетия, Кабардино-Балкария, Чечня, Республики Карелия, Тыва и Марий Эл.

С 2016 года максимальные ставки по потребительским кредитам снизятся.

В первую очередь банкам придётся умирить аппетиты при выдаче целевых займов до 30 тысяч рублей.

Центробанк опубликовал среднюю по рынку полную стоимость кредита по всем видам займов – потребительским, автомобильным, ипотечным, в ломбардах, в микрофинансовых организациях. Эти ориентиры будут действовать весь первый квартал 2016 года.

При приёме документов у абитуриента учтут золотой значок ГТО, серебряную медаль и диплом колледжа с отличием.

Минобрнауки утвердило порядок приёма в вузы. Он станет основой для тех правил, которые разработают университеты для абитуриентов.

Ранее порядок приёма утверждался сроком на один год. Теперь этот документ будет носить характер постоянного. Кроме этого, сейчас будет учитываться не только аттестат с отличием, но и диплом о среднем профобразовании с отличием, золотой значок ГТО и серебряная медаль за школьные успехи. Прежде учитывалась только золотая.

В прошлом году за все индивидуальные достижения можно было получить до 20 баллов, с этого года – только 10.

Росавиация направила во все аэропорты России директивы по усилению мер авиационной безопасности при полётах в 47 стран.

В списке: Австрия, Алжир, Албания, Азербайджан, Афганистан, Бангладеш, Болгария, Великобритания, Германия, Греция, Индонезия, Испания, Италия, Индия, Ирак, Иран, Казахстан, Кыргызстан, Кипр, Кувейт, Ливия, Ливан, Марокко, Малайзия, Македония, Молдавия, Мьянма, ОАЭ, Пакистан, Португалия, Румыния, Саудовская Аравия, Сирия, США, Судан, Таиланд, Таджикистан, Туркменистан, Турция, Тунис, Франция, Филиппины, Черногория, Уганда, Узбекистан и Шри-Ланка.

Есть в списке и Египет, куда российские авиакомпании не летают с 6 ноября. Полёты приостановлены на неопределённый срок.

По материалам «Российской газеты»

БЛИЦ-ОПРОС

## Что значит телевизор в вашей жизни?

Олег Тарасов, электросварщик, г. Заводоуковск:

– Я его практически не смотрю. Некогда. Занят на производстве. Дом достраиваю, веду домашнее хозяйство. Сын-школьник требует внимания.

Руфина Яковлева, домохозяйка, г. Заводоуковск:

– Я инвалид. Ограничена в движении: ноги подводят. Так что телевизор для меня – окно в мир. Правда, сейчас со всех каналов вещают о тревожных событиях. Не дай бог вспыхнуть войне!

Анна Райкова, пенсионерка, с. Шестаково:

– Сейчас без него никак. Особенно вечером, когда уже вся текущая работа сделана, садимся с мужем к телевизору. Нравится канал «Домашний». С удовольствием смотрим кино современное и своей молодости, концерты к праздникам, ну и информа-

ционные программы о жизни в стране и в мире.

Нина Кручинина, домохозяйка, г. Заводоуковск:

– До того как появилось цифровое телевидение, частенько смотрели передачи перед программой «Время», что на Первом канале, вечерние тюменские и местные новостные программы. Но потом сигнал стал плохим, а порой и вовсе пропал, и мы установили спутниковое ТВ. Хотя аналитических программ и прибавилось, однако частенько вспоминаем старые времена, когда о новостях из области и района узнавали не только из газет!

Канат Культыбаев, служащий, г. Заводоуковск:

– Конечно, нынче телевизор плотно вошёл в нашу жизнь. Утром встаёшь и первым делом смотришь новости и погоду,

днём контролируешь деток, чтобы смотрели в свободное время не развлекательные каналы, а познавательные программы, вечером нехотя смотришь любимый сериал жены... Даже не представляю, что будет, если наш «верный спутник» вдруг «приболеет»!

Игорь Кузнецов, предприниматель, г. Заводоуковск:

– Не смотрю телевизор принципиально. Его полностью заменил компьютер. С недавних пор «подсел» на сайт радио «Эхо Москвы». Любопытны независимые мнения и прогнозы политологов, экономистов и блогеров, касающиеся сегодняшнего положения России в мире. Такого по телевизору точно не увидишь!

Любовь Д., пенсионерка, с. Тумашово:

– Нравятся каналы «Культура», «Звезда», «Домашний», переда-

чи о природе и путешествиях, с удовольствием смотрим кино о войне, сериалы. Поскольку живём в селе, какая-никакая текущая домашняя работа постоянно есть, поэтому включаем телевизор в три часа дня – смотрим «Земского доктора». А следующее включение – в девять вечера. Информационная программа, а потом – что понравится.

Анна Мислер, журналист, г. Заводоуковск:

– В нашей семье нет телевизора. Его нам заменили книги, изготовление поделок своими руками и семейные прогулки на свежем воздухе. Новости узнаём из Интернета, там же просматриваем документальные, художественные фильмы, спортивные передачи. То есть мы потребляем телевизионные продукты, но ни я, ни моя семья не привязаны к голубому экрану.

Ольга Вараксина, пенсионерка, с. Колесниково:

– Это моё всё. Я ведь на пенсии, зимой только и остаётся, что коротать вечера перед экраном, летом хоть на огороде время провозу. Недавно на кухне сгорел телевизор, так для меня это – настоящая беда! Я с детства привыкла, чтобы кто-то что-то фонном говорил, раньше у родителей всегда работал радиоприёмник, а сегодня у меня – телевизор.

Валерий Панфилов, служащий, г. Заводоуковск:

– Отрадно, что канули в Лету те времена, когда вещали только два телевизионных канала. Сегодня – сто кнопок на выбор. С интересом смотрю новостные блоки на Первом, НТВ, «Росси-1». Сопоставляю, сравниваю и с сожалением отмечаю, что цензура вновь вернулась на телеэкраны.





# Субботний вечер



У НАС В ГОРОДЕ

## ВСЁ МИР У ВАШИХ НОГ...



• Менеджеры Дарья Мальцева и Полина Горина (слева направо): «Мы организуем для вас отдых!»

**Туристическая фирма «STS Аврора» работает в Заводоуковске с июля, но уже стала популярной не только у жителей округа, но и области.**

Зачастую туристы-новички при выборе маршрута путешествия теряются: им трудно определиться где и как отдохнуть. Менеджеры турфирмы Дарья Мальцева и Полина Горина с лёгкостью помогут выбрать отели, пляжи и экскурсии по памятным местам в любой точке мира как начинающим, так и заядлым путешественникам.

— Несколько лет назад мы начинали с автобусных туров по России, — рассказывает владелица агентства Сергей Хохлов. — Однако наши постоянные клиенты неоднократно интересовались, когда мы сможем с таким же комфортом организовать поездки и за рубеж. И вот свершилось: летом и осенью мы уже отправили несколько групп заводоуковских туристов не только к нашим берегам Чёрного моря, но и на популярные курорты Хорватии, Черногории, Польши, Турции, Болгарии, Кипра, Таиланда, Вьетнама...

— Пользуются популярностью у заводоуковцев автобусные путешествия в Тобольский кремль, Абалакский, Чимевский Свято-Казанский мужские монастыри и Ялуторовский острог, — вступает в разговор менеджер турфирмы Дарья Мальцева. — Не раз мы брони-

ровали желающим и проживание (без перелёта) в отелях Анапы, Сочи и Геленджика. Часто жители округа приобретают у нас железнодорожные и авиабилеты. Мы делаем всё, чтобы туристы стали нашими постоянными клиентами. К тому же, покупая путёвки в нашем агентстве, вы не переплачиваете, а наоборот, получаете скидку от цены туроператора.

— Мы стараемся найти оптимальный по цене и качеству тур именно в день обращения клиента, — продолжает беседу менеджер агентства Полина Горина. — К каждому посетителю мы подходим индивидуально: подбираем отель с учётом его требований и возможностей кошелька, а также удобный по времени перелёт. Так что милости просим!

Кстати, отдохнуть с комфортом и поправить своё здоровье можно теперь и в Заводоуковске. Уже на следующей неделе менеджеры агентства начнут приём заявок на оформление путёвок в местный санаторий «Ингала».

**Руководство компании приглашает заводоуковцев и гостей города посетить туристическое агентство «STS Аврора» по адресу: г. Заводоуковск, ул. Первомайская, 96, ТЦ «Большой», офис № 204. Телефон для справок 7-09-99.**

**Андрей КОРОСТЕЛЁВ**  
Фото автора  
(На правах рекламы)

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

## Такие разные газеты

**Само название «газета» произошло от мелкой итальянской монеты gazetta — именно столько стоил в XVI веке небольшой листок с новостями, который с 1556 года издавался в Венеции.**

В 1703 году по Указу Петра I в России начали издавать первое печатное издание — «Ведомости о военных и иных делах, достойных знания и памяти, случившихся в Московском государстве и иных окрестных странах». Тираж газеты составлял 1 000 экземпляров и стоила она две копейки. По тем временам сумма достаточно большая.

Прусский король Фридрих II заявил однажды: «Если хочешь сделать газету интересной, ею нельзя повелевать». Кстати, тот же Фридрих II ввёл в редакциях должность цензора. Четвёртого мая 1817 года газета «Кельнёрше цайтунг» вышла с пустой первой полосой в знак

протеста против цензуры.

Французская газета «Свеча сапёра» выходит один раз в 4 года — 29 февраля в високосный год. В газете обязательно публикуется кроссворд, ответы на который можно узнать в следующем номере, то есть через 4 года. На газету можно оформить подписку, стоит она 100 евро и рассчитана на 100 лет.

В 1990 году газета «Аргументы и факты» вышла тиражом 33 431 100 экземпляров. Это зафиксировано даже в Книге рекордов Гиннесса.

Японская газета на английском языке The Yomiuri Shimbun ежедневно выходит тиражом около 10 000 000 экземпляров. А издаётся она с 1874 года.

В Книгу рекордов Гиннесса занесена самая маленькая газета в мире. Это английская First News из города Саррей. Размеры этого крошечного издания всего 32х22 мм.

<http://i-fakt.ru>

ГОВОРИ ПРАВИЛЬНО

## Помидоров или помидор?

По просьбам наших читателей открываем новую рубрику «Говори правильно». Сегодня ведём разговор об «овощных» и «фруктовых» словах.

Беда с этой растительной пищей, полной витаминов. Ведь вопросы с перечислением возникают не только тогда, когда речь идёт о помидорах — а и в случае с яблоками, апельсинами, мандаринами, бананами... Но начнём с помидоров.

Да, именно с помидоров и не иначе! Вот так действительно будет правильно: «десять килограммов помидоров». Орфоэпический словарь под редакцией Р. Авансова не рекомендует нам покупать где бы то ни было «десять килограммов помидор» — рядом с таким вариантом он ставит строгий восклицательный знак. Только помидоров!

Но если уж мы всё равно пришли в магазин или на рынок с сумками, то давайте бросим взгляд на прилавок. Можно, если позволит место в сумке или багажнике, взять пару килограммов апельсинов, ну, там, мандаринов, килограмм бананов. Побольше и помидоров, и апельсинов, и мандаринов, и бананов...

Купим ещё и яблок, и тоже не меньше десяти килограммов. Сделаем пюре из яблок. И заметьте, в отличие от «помидоров», у «яблок» в родительном падеже множественного числа и в помине нет «-ов».

Вот теперь можно и за покупками.

[www.rg.ru/plus/koroleva](http://www.rg.ru/plus/koroleva)

РЕЦЕПТИК

## Тушёная красная фасоль

**Что нужно:** один стакан красной фасоли, одну луковицу, два помидора, один болгарский перец, 100 г ветчины, один-два лавровых листика, соль, травы и чёрный перец по вкусу.

**Что делать:** фасоль замачиваем в воде (лучше всего на ночь). После промываем водой, чуть подсаживаем и ставим на огонь. Варим 20-25 минут. На разогретую сковороду с растительным маслом кладем фасоль, добавляем порезанную ломтиками ветчину, нарезанный кубиками репчатый лук, накрываем крышкой и тушим до мягкости лука. Затем к фасоли добавляем нарезанные болгарский перец, помидоры, а также соль и специи по вкусу. Ещё тушим под крышкой. За несколько минут до готовности кладем лавровый листик.

СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ

## Если кожа рук сильно обветрилась

Поможет заживляющая питательная маска. Приготовить её просто. Для этого сварите две картофелины в кожуре, очистите и натрите на тёрке. Добавьте две чайных ложки лимонного сока и перемешайте.

Тёплую массу нанесите толстым слоем на руки, накройте полотенцем. Через 15-20 минут смойте массу тёплой водой и нанесите питательный крем для рук.

УЛЫБНИТЕСЬ

— Я знаю пароль, я вижу банкомат... Мне кажется, мой муж завтра будет не рад. \*\*\*

— Доктор, если вы меня вылечите от интернет-зависимости, я добавлю вас в друзья!

## Большие даты великой России

**21 ноября 1917 год.** ВЦИК поручает Совнаркому решительно подавить саботаж в русских банках.

**22 ноября 1695 год.** Пётр I издаёт Указ об отправке дворянской молодёжи за границу на обучение.

**23 ноября 1924 год.** Начало регулярного радиовещания в СССР.

**24 ноября 1718 год.** Издан Указ о сооружении первого в Петербурге пивоваренного завода.

**25 ноября 1472 год.** Символом Российского государства становится двуглавый орёл.

**26 ноября 1963 год.** День рождения телепередачи «Спокойной ночи, малыши!».

**27 ноября 1705 год.** Издан Указ о создании первого в России «полка морских солдат».



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

## Несладкая жизнь

**Сахарный диабет входит в тройку самых распространённых недугов после онкологии и болезни сердечно-сосудистой системы.**

Ежегодно число заболевших в мире увеличивается практически вдвое. Сегодня их около 20 миллионов человек.

Для нормальной работы организма уровень сахара в крови должен быть не выше 5,5 (натошак) ммоль на литр. Причины его повышения могут быть разными: наследственность, ожирение, воспаление поджелудочной железы или стресс.

СИМПТОМЫ

Преобладают жажда, кожный зуд, усиленное мочеиспускание, слабость, судороги и онемение конечностей. Если не начать лечение, то в последующем наступает кома и смерть. Протекать болезнь может и с другими признаками: длительными незаживающими ранками (до гангрены), расшатыванием и выпадением зубов, снижением зрения до полной слепоты, прогрессированием атеросклероза с нарушением мозгового кровообращения и инсультами.

В областной больнице № 12 особое внимание мы уделяем профилактике диабета. При диспансеризации у всех пациентов измеряем уровень сахара в крови. Также проверяем детей с избыточным весом, беременных, посетителей с дерматозами, пародонтозами и гнойниками. С заводоуковцами, попавшими в группу риска, проводим оздоровительные мероприятия.

Сегодня в городском округе 1 765 больных диабетом, а 40 лет назад их было всего 57. Каждого больного госудаство обеспечивает сахароснижающими препаратами. На лечение заводоуковцев ежегодно тратится до восьми миллионов рублей.

В 1999 году в округе пациенты организовали фонд больных сахарным диабетом. Активисты по сей день ежемесячно встречаются, делятся советами, специальными диетами и результатами лечения, проводят тематические собрания, выпускают стенгазету. В ноябре они провели традиционный конкурс «Любимое блюдо диабетика». Победители получили глюкометры отечественного производства и тест-полоски к ним.

**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ — НЕ ПРИГОВОР**

Если врач поставил вам этот диагноз, не стоит впадать в панику. При правильном питании, образе жизни и соблюдении ряда правил, которые помогут поддерживать уровень сахара в крови, вы сможете жить полноценно без ухудшения самочувствия. Но помните: болезнь требует контроля!

**Наталья КЛИМОВА,**  
врач-эндокринолог