

Заводоуковские ВЕСТИ

суббота, 4 июня 2016 года, № 45 (9841), www.tyumedia.ru, https://vk.com/zavestochka, http://ok.ru/zavestochka

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

6+

НОВОСТИ, СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

Сорнякам поставим заслон

По завершении сева зерновых полеводы сельхозпредприятий городского округа приступили к уходу за посевами.

Довсходовое боронование с целью уничтожения сорняков ведут шесть хозяйств округа из 15. Уже обработано 14,5 тысячи гектаров. Наиболее активно трудятся механизаторы Мичуринской свиноводческой компании. Из 10,8 тысячи гектаров заборонованы 10 тысяч. В ЗАО «Лесной» пройдено 2555 гектаров, а в ООО

«Возрождение» и ЗАО «Озерки» всего по 300-400 гектаров.

Одновременно с уходом за посевами ЗАО «Падунское» и Мичуринская свиноводческая компания сеют многолетние травы под покров зерновых. Работы выполнены на 319 и 281 гектаре соответственно.

Борис СОКОЛОВ

Ответственному работодателю – награда

Лучшими страхователями в городском округе стали сельхозпредприятия «Центральное» и «Падунское».

В ежегодном всероссийском конкурсе участвовали работодатели, оплачивающие взносы на обязательное пенсионное и медицинское страхование.

Комиссия учитывала своевременную и полную оплату страховых взносов, соблюдение сроков предоставления сведений по персональному учёту, размер заработной платы (она должна превышать региональный про-

житочный минимум). Кроме этого, у претендентов на звание «Лучший страхователь» не должно быть зафиксировано жалоб на работодателя о нарушениях законодательства об обязательном пенсионном страховании.

Светлана НЕРАДОВСКАЯ,
начальник отдела
персонифицированного учёта
УПФР в Заводоуковском
городском округе

Вода отступает

В округе по состоянию на 25 мая водами разлившегося Тобла было затоплено 2286 гектаров пахотных земель.

В связи с паводком сельхозпредприятия «Гилёвское» и «Тобол» не смогли своевременно засеять 330 и 1956 гектаров пахотных площадей соответственно.

На начало июня 834 гектара пашни из-под водной глади освободились, но посевные работы

можно будет начать только тогда, когда земля хорошенько просохнет. Нина Пономарёва, глава Новолыбаевской сельской администрации, сообщила, что по состоянию на 2 июня уровень воды упал уже на 30 сантиметров.

Александр ПОНОМАРЁВ

У школы будут яблони цвести

В память о подвиге советских людей в годы Великой Отечественной войны в посёлке Комсомольском появится сад.

Это стало возможным благодаря ученицам местной школы Дарье Дуровой и Ксении Батуриной. Девушки победили в очном этапе областного конкурса проектов «Моя идея» и получили грант в 30 тысяч рублей. Нынче в 75-ю годовщину со дня начала войны учащиеся, педагоги и родители

на пришкольном участке высадят несколько десятков молодых деревьев. Яблоневый сад станет первым памятным местом в Комсомольском, где до сих пор нет ни обелисков, ни аллей в честь ветеранов Великой Отечественной войны.

Алла ЕГОРЫЧЕВА

Город станет ярче

Нынче в Заводоуковске высадят 47 тысяч бегоний, петуний, бархатцев... Всего более десяти видов цветов.

Озеленением города занимаются работники ялуторовского крестьянско-фермерского хозяйства Игоря Зайкина. К прошлогодним клумбам нынче добавятся цветники на перекрёстке улиц Ломоносова и Челюскинцев, у памятника героям Гражданской войны на улице Свободы, на кольце в микрорайоне Новом. При въезде в Заводоуковск

с федеральной дороги Тюмень–Омск (у магазина «Старт») название города будет выложено цветами.

К сожалению, озеленители уже столкнулись с варварством заводоуковцев. К примеру, из вазона на улице Шоссейной неизвестный вырвал все цветы буквально после высадки.

Алла ЕГОРЫЧЕВА

Прогноз синоптиков

	t °С в 4.00	t °С в 16.00	Атм. давление	Осадки
4/06	+15	+20	750	☀️☁️
5/06	+13	+15	745	☁️☁️
6/06	+17	+23	749	☀️☁️

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

ТИХО! ИДУТ ЭКЗАМЕНЫ!



• Во время ЕГЭ в четвёртой городской школе дежурят 42 наблюдателя. Стать им мог любой желающий, получивший аккредитацию в департаменте образования и науки. Учителям, преподающим в 11-х классах, родителям и родственникам выпускников путь в наблюдатели заказан.

В понедельник 272 выпускника школ городского округа держали экзамен по русскому языку – первому из обязательных предметов для получения аттестата зрелости.

В четвёртой городской школе с нынешнего года организован единственный в округе пункт сдачи ЕГЭ. Здесь выпускники в первую очередь зарегистрировались и прошли осмотр с помощью ручного металлоискателя. Организаторы развели их по аудиториям, сверили паспортные данные и усадили за парты. С собой школьники взяли только паспорт и гелиевые ручки. Строгая организация экзамена не смущала выпускников, ведь они уже проходили пробное тестирование.

– Рада, что этот день наступил, и я наконец-то сдам экзамен по русскому языку, – говорит Анастасия Квашнина из Лебедёвки. – Готовилась, волновалась, переживала и совсем скоро смогу расслабиться. Останется лишь дождаться результатов. Мне кажется, я вполне готова, как и мои одноклассники, ведь у нас хороший педагог.

Все 19 экзаменационных кабинетов оборудованы видеокамерами. Запись в режиме онлайн поступает в штаб, расположенный в школьной библиотеке, где и работают общественные наблюдатели. Трансляция идёт и в департамент образования и науки, где свои наблюдатели следят за проведением экзамена. Записи с видеокamer будут храниться в течение трёх месяцев. В случае возникновения спорных ситуаций видеосъёмка поможет разрешить все недоразумения и позволит испытуемым защитить свои права.

Экзамен по русскому языку длился три с половиной часа. За это время выпускники должны

были ответить почти на три десятка вопросов... Бланки с ответами наблюдатели упаковали и отправили в Тюменский региональный центр обработки информации, где их проверит предметная комиссия.

– До экзамена трясёшься, как осиновый лист! А по сути, если хорошо подготовился, то выполнить задания вполне реально. Мне в родной школе и стены помогали, – делится эмоциями одиннадцатиклассник Алексей Петров из четвёртой школы.

Чтобы получить зачёт по русскому языку, достаточно набрать 24 балла. Однако, если выпускник намерен поступать в вуз, баллов должно быть не менее 36. На этой неделе школьники сдавали и обязательную математику: базовый уровень в четверг писали 253 школьника. А профильный 189 выпускников напишут в понедельник. Одинадцатиклассникам ещё предстоит испытания по истории, физике, химии, обществознанию, биологии, информатике, иностранному языку. Государственная аттестация завершится 30 июня.

Узнать результаты экзамена по русскому языку школьники смогут через десять дней на сайте областного департамента образования и науки. С этого года там же можно посмотреть свои работы с исправленными ошибками. Кто с заданием не справился вообще, предусмотрен день для пересдачи (как русского языка, так и математики). За 15 лет существования ЕГЭ бывали случаи, когда одиннадцатиклассники округа не набирали нужного количества баллов для получения аттестата и, так сказать, оставались на второй год. Остаётся надеяться, что в этом году «неудов» не будет.

Алла ЕГОРЫЧЕВА
Фото автора

СИТУАЦИЯ

НОВОСТИ РОССИИ

ТРУБА ИЗНОШЕНА И ЖДЁТ РЕМОНТА

В августе прошлого года от ветхости прорвало водопровод на улице Лесной в посёлке Мичуринском, что доставило немало проблем жителям. Работа над проектом реконструкции системы водовода, процедура торгов, изыскание финансов позволят устранить аварию в этом году.

О случившемся рассказала по телефону Любовь Проскурякова, непосредственно столкнувшаяся с подтоплением техногенного характера. Водичка из прохудившейся трубы водовода стала выходить на поверхность и заливать придомовую территорию и палисадник, который хозяйка использовала для выращивания овощей. Напитался водой и фундамент дома. Рискнет упасть опора линии электросвязи, внезапно оказавшаяся в болоте.

Как выяснилось, порыв на водопрово-

де возле дома номер один на Лесной был не единственным. У следующего дома по этой же стороне улицы жильцы тоже заметили появление «родника».

Сложив руки Любовь Николаевна не сидела: о случившемся сразу же сообщила главе Совхозной сельской администрации Александру Фрицлеру и руководителю ООО «Вектор» Валентине Гудковой. А в мае этого года с письменным заявлением жительница Мичуринского обратилась в администрацию Заводоуковского городского округа и редакцию районной газеты. А чтобы отвести воду из образовавшегося возле дома водоёма, пришлось поработать и ломом (долбить асфальт), и лопатой (прокопать канавы, а где-то, наоборот, отсыпать преграду воде).

И вот как прокомментировала сложившуюся ситуацию и пути выхода из неё Екатерина Десятова, председатель комитета



• По мнению Екатерины Десятовой, проблему надо решить кардинально, чтобы к ней не возвращаться каждый год.



• Устранить аварию без процедуры торгов – значит нарушить закон. И это касается не только ситуации с порывом водопровода в Мичуринском.

по жилищно-коммунальной политике администрации городского округа:

— И глава сельской администрации Александр Фрицлер, и руководитель ООО «Вектор» Валентина Гудкова проинформировали о случившемся сразу же. Специалисты администрации округа выезжали в Мичуринский на обследование земельного участка, зафиксировали наличие порыва водопровода со всеми вытекающими последствиями. Муниципалитет принял решение о ремонте водопровода на улице Лесной в посёлке. Ремонтить маленькие кусочками водовод, который эксплуатируется свыше трёх десятков лет, смысла нет, нужно менять плеть целиком. Корректировка проекта, торги на проведение ремонта водопровода займут определённое время. К осени проблему с заменой водовода в Мичуринском думаем разрешить.

Александр ПОНОМАРЁВ
Фото автора

СЕЛЯНАМ В ПОМОЩЬ

Партнёром станет банк

Сегодня крестьянин в России на льготных условиях может получить кредит под 14,9% годовых. Проект запустил в мае Тюменский филиал Россельхозбанка.

Около 30 процентов населения области – сельские жители. Значительная часть из них держит на личном подворье скот, птицу, занимается пчеловодством. Для этого, конечно, требуются корма, приспособленные помещения, специальное оборудование. Россельхозбанк готов помочь хозяевам подсобных хозяйств кредитами. И суммы, которые можно занять у

финансового предприятия без поручительства и залога, немалые – от 300 до 700 тысяч рублей. Владелец подворья, имеющим положительную кредитную историю, банк предоставит скидку от 1,6% годовых. А если сельский житель использует заёмные средства на приобретение животных, кормов, оборудования или на строительство и реконструкцию помещений для скота, то государство готово субсидировать процентную ставку до 3,9%.

Я поинтересовался у управляющей дополнительным офисом Россельхозбанка в Заводоуковске Ирины Мильчако-

вой, часто ли пользуются услугами Россельхозбанка жители Заводоуковского городского округа?

— К нам приходят и горожане, занимающиеся личным подсобным хозяйством, и сельские жители. Кто-то думает расширять производство, а кто-то – пока только открывать. Главное условие банка – у человека должна быть в собственности земля (участок для ведения ЛПХ). Наличие или отсутствие поручителей влияет только на процентную ставку. Если человек предполагает взять кредит без поручителей, ему потребуется выписка из по-

хозяйственной книги сельской администрации.

— Ирина Фёдоровна, а если сельчанин купил, к примеру, семя у своего соседа? Как доказать банку целевое использование средств?

— Ничего не надо придумывать, достаточно оформить договор купли-продажи. Бланки договоров, как и других документов, у нас есть. В этом году в дополнительный офис Россельхозбанка уже обратились за финансовой помощью около 30 жителей Заводоуковского округа. Деньги им потребовались именно на расширение подсобных хозяйств.

Борис СОКОЛОВ

День России – 12 июня – подарит жителям страны три выходных.

Поскольку государственный праздник приходится на воскресенье, то добавляется ещё один выходной день – понедельник, 13 июня.

Праздник, напомним, отмечается с 1992 года, а дата 12 июня выбрана потому, что именно в этот день в 1990 году была принята Декларация о государственном суверенитете Российской Федерации.

С 1 июня в России начала действовать упрощённая процедура взыскания долгов за жилищные и коммунальные услуги.

Теперь, если у жильца накопилось долгов за три месяца и более, должнику могут отключить воду и свет. Но если эта мера не работает, коммунальщики могут обратиться в суд за взысканием долга. Причём по новому порядку судья выносит решение единолично, на основании представленных ему документов. Вызывать стороны он не обязан. Теперь коммунальщикам не обязательно затевать судебные процессы с каждым жильцом. Заявления о взыскании долгов они могут готовить «оптом». В законе говорится, что взыскиваться могут как деньги, так и движимое имущество. Но материальные ценности изымут за долги только в том случае, если другие способы погасить задолженность не дали результата.

В законе нет категорий-исключений. То есть упрощённый порядок применим ко всем, в том числе малоимущим или многодетным собственникам.

Дмитрий Медведев подписал постановление об изменении правил дорожного движения, которым вводится термин «опасное вождение».

Постановление касается тех, кто неправильно себя ведёт на дороге, подвергает опасности не только свою жизнь, но и жизнь окружающих.

К опасному вождению отнесли невыполнение при перестроении требования уступить дорогу транспортному средству, пользующемуся преимущественным правом движения; перестроение при интенсивном движении, когда все полосы движения заняты, кроме случаев поворота налево или направо, разворота, остановки или объезда препятствия; несоблюдение безопасной дистанции до движущегося впереди транспортного средства; несоблюдение бокового интервала; резкое торможение, если такое торможение не требуется для предотвращения дорожно-транспортного происшествия; препятствование обгону.

Пачки сигарет в России станут универсальными, из состава сигарет исчезнут вкусовые добавки, и купить табачные изделия станет ещё сложнее.

Эти и другие меры содержатся в концепции антитабачной политики на 2016-2020 годы, которую разрабатывает сейчас Минздрав РФ.

По словам министра здравоохранения России Вероники Скворцовой, главная задача концепции – сделать так, чтобы в стране не появлялись новые курильщики и чтобы табачные изделия стали в прямом смысле недоступными для детей, подростков и молодёжи.

Для достижения этой цели будет использоваться ряд механизмов. Во-первых, табачные изделия будут сильно дорожать из-за роста акцизов на них. Во-вторых, планируется ввести ограничения на электронные сигареты. В-третьих, сделать упаковку простой и запретить химические добавки в табаче.

По материалам «Российской газеты»

БЛИЦ-ОПРОС

Вы часто меняли работу?

Надежда Переладова, пенсионерка, с. Гилёво:

— Как переехали в Гилёво из Упоровского района, до выхода на пенсию 25 лет отработала в птицеводстве «Правда» сортировщицей. Время было стабильное, заработок устраивал, коллектив, большой и дружный, тоже. И искать какую-то другую работу смысла не было.

Аркадий Фёдоров, водитель КамАЗа, г. Заводоуковск:

— Вырос в Ялуторовске, там получил образование. По специальности шофёр, но имею удостоверение сварщика и каменщика. По молодости строил дома в Тюмени, потом в Сургуте. В 1995 году переехал в Нижневартовск и десять лет работал сварщиком на буровых. А в 2005-ом приехал в Заводоуковск, купил КамАЗ и тружусь на себя. По-

мотавшись по свету, понял, лучше сидеть на одном месте, а не гоняться за длинным рублём. В итоге – деньги есть, а дома и семьи нет.

Людмила Яковлева, пенсионерка, с. Бигила:

— Я не любила прыгать с места на место. Дорожила тем, что имела. Немаленько – 17 лет – проработала сучкорубом в леспромхозе в Кондинском районе. Затем 20 лет доила коров в колхозе «Заря» в Бигиле. Подняла на ноги четверых детей. Вела большое домашнее хозяйство. Не знала ни выходных, ни праздников.

Дмитрий Антонов, инженер, г. Заводоуковск:

— Один раз в семь лет учёные рекомендуют менять работу, даже вид деятельности. Можно с этим согласиться, а можно и нет. Чтобы получить новую специ-

альность, необходимо лет пять учиться в институте, затем пару лет поработал – и снова в институт? Да и найти работу в наше время – проблема! Поэтому перед тем, как поменять работу, нужно крепко всё обдумать.

Юрий Крахмалёв, пенсионер, г. Заводоуковск:

— Я давно уже на заслуженном отдыхе. В молодости пришлось поработать и на железной дороге, и машинистом экскаватора, бульдозера, скрепера. Безусловно, приходилось оценивать все «за» и «против» перед тем, как устроиться на новое место. В нынешнее время молодёжи найти работу, да ещё и с достойной зарплатой, намного сложнее, чем в 70-80 годы прошлого столетия.

Ирина Кочанова, служащая, г. Заводоуковск:

— Никогда не думала, что буду

так часто менять работу. Училась в строительном институте и хотела всю свою жизнь посвятить избранной специальности. Но так получилось, что по профессии дня не трудилась. Была бухгалтером, продавцом, потом выучилась на экономиста... В тяжёлые 1990-е бралась за любую работу – даже ёлками на базаре торговала!

Сергей Копытов, пенсионер, с. Горюново:

— Нет, всего лишь единожды. Трудовую биографию начал молодым парнем в ялуторовском литейном цехе, где четверть века обрабатывал горячий металл, а потом ещё 17 лет трудился трактористом в поле.

Людмила Пичулёва, пенсионерка, с. Першино:

— Откровенно говоря, всю жизнь я была в поиске. Начинала работать дояркой на ферме, на время пере-

ходила в столовую поваром, потом опять дояркой. Полсотни коров я доила по протяжении 15 лет. После ушла худруком в сельский клуб. С детскими и взрослыми коллективами мы давали концерты: пели и танцевали. Однако через десять лет я вновь вернулась на родную ферму, но уже ветфельдшером. Отработала 12 лет и ушла на пенсию. Но и сейчас не сижу без дела: на той же ферме тружусь прачкой.

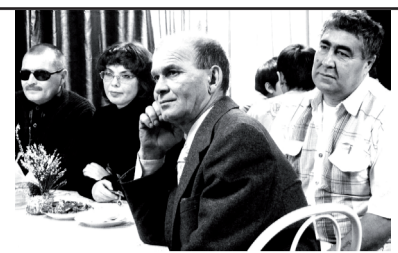
Любовь Рогожина, продавец, г. Заводоуковск:

— В моей трудовой книжке всего три записи. Много это или мало – не знаю. В 1990-е, окончив пединститут, работала на Севере школьным учителем, потом перешла в отдел кадров строительной фирмы. Переехала в Заводоуковск 12 лет назад. Специально пришлось сменить – работаю продавцом в магазине.



КОНТАКТ

Тематическая страница



СОЦИАЛЬНАЯ СЛУЖБА

КОГДА ВНИМАНИЕ ВАЖНЕЕ СТАКАНА ВОДЫ...



• Горожанка Тамара Панченко (справа) всегда с нетерпением ждёт соцработника Елену Матыс, которая ей и по хозяйству поможет, и внимательно выслушает.

Порядка двухсот жителей преклонного возраста и инвалидов городского округа сегодня обслуживают 28 социальных работников. В среднем ежедневно соцработник посещает до четырёх человек.

...Горожанке Тамаре Панченко чуть за 70. Овдовела в 34 года. В одиночку подняла троих детей. Сегодня её поддерживает сын. Но и у него, по словам Тамары Александровны, тоже

своя жизнь — каждый день к ней не набегаются.

Тамара Панченко — инвалид второй группы. Перенесла уже семь операций. Делать по дому, казалось бы, самую простую работу — мыть пол, окна, развесить после стирки бельё — не может. Всё это на плечах социального работника Елены Матыс, которая регулярно навещает пенсионерку. Вот и сегодня Елена Анатольевна принесла Тамаре Александровне продукты, потом из-

мерила давление. Оно — в норме, значит, лекарство пить не нужно.

— Конечно, я не медик, но куда деваться? По долгу службы мне приходится быть и медсестрой, и уборщицей, и поваром, — говорит Елена Матыс. — А ещё подопечных нужно обязательно выслушать. Порой, это важнее, чем поднести им стакан воды.

Елена Анатольевна уже не первый раз слушает рассказ Тамары Александровны о том, как та когда-то работала на урановом руднике в Казахстане, как в начале 1990-х переехала в Заводоуковск и жила в ветхом домишке, продуваемом всеми ветрами, как много лет обивала пороги кабинетов чиновников, чтобы получить положенную ей по закону квартиру...

Сегодня соцработник получила от своей подопечной новое задание — нанять социальное такси и сопроводить её в конце недели в Тюмень, на приём в областную больницу.

— Несмотря на заболевание, Тамара Александровна частенько с друзьями из общества слепых бывает в музее и библиотеке, даже в Интернете сидит и по скайпу с родственниками общается. Есть среди моих подопечных и маломобильные, — вздыхает Елена Анатольевна. — Помыть их нужно, переодеть, а в частных домах и печь затопить, и воду принести...

Елена рассказывает, что в 1990-е работала на швейной фабрике, а когда появился ребёнок, устроилась в ясли. В 2001 году пришла в комплексный центр социального обслуживания населения да так здесь и осталась. Сметётся, что сменила малых ребят на старших!

Она в профессии уже пятнадцать лет, но говорит, что за это время так и не научилась относиться к своей работе «дежурно»: сердце тревожится за каждого подопечного и отзывается на чужую боль... Сегодня Елене Матыс нужно ещё успеть по трём адресам.

ЗНАЙ НАШИХ!

Преодолеть себя и победить

Три золотых, пять серебряных и две бронзовых медали областных состязаний положили в свою копилку спортсмены с ограниченными возможностями здоровья.

Заводоуковцы, призёры окружной спартакиады, блестяще выступили на состязаниях в Тобольске. Специальный приз соревнований за преданность спорту получил победитель шахматного турнира 73-летний Анатолий Салмин.

Три награды — в армрестлинге, толкании ядра и дартсе — завоевала Светлана Ваймер. По две медали привезли Иван Топоров и Николай Серков, выступившие в армрестлинге и пауэрлифтинге. Второе и третье места в беге на 200 и 100

метров занял бессменный участник спартакиады Александр Ильин.

Впервые в состязаниях областного уровня себя попробовали Маргарита Романова и Наталья Егорова. На пьедестал почёта им подняться не удалось, зато девушки сполна прониклись духом соперничества и в следующем году планируют снова выступить в спартакиаде.

Сегодня команда городского округа усиленно готовится к участию в Робинзонаде, которая пройдёт в Тюменском районе в конце июля.

ЧИТАЕМ ВМЕСТЕ

В гости с книгами



• Заводоуковец Александр Ильин потерял зрение 20 лет назад. Он один из первых в городе освоил азбуку Брайля. Сегодня А. Ильин — постоянный посетитель библиотеки при межрайонном обществе слепых.

Заводоуковское отделение общества слепых и Тюменская областная специальная библиотека для слепых — давние друзья.

Нынешняя встреча прошла под знаком полувекowego юбилея библиотеки. По словам председателя общества Нины Тишковой, подобные встречи проходят редко, но они уже стали традиционными. На них заводоуковцы с ограниченными возможностями зрения узнают о литературных новинках, читают нашумевшие бестселлеры, изданные шрифтом Брайля, слушают аудиокниги, а с недавнего времени смотрят фильмы с тифлопереводом (это аудиосопровождение фильмов, позволяющее незрячим и слабовидящим людям «увидеть» кино).

— Своё 50-летие мы решили отметить вояжем по отделениям об-

щества слепых юга области, — рассказывает заместитель директора Тюменской областной специальной библиотеки Наталья Россомхина. — С Заводоуковского отделения начали не случайно: не один год мы крепко дружим с его активистами. Сегодня в подарок заводоуковцам мы привезли несколько новых книг. Поскольку нынешний год в России объявлен Годом российского кино, ещё и современные отечественные фильмы с тифлопереводом. Дальше нас ждут Тобольск, Ишим, Абатское, Сорokino, Голышманово и Нижневартовск.

В завершение встречи собравшиеся посмотрели короткометражный фильм «Взгляд из темноты» тюменской журналистки Веры Барановой об истории жизни нескольких незрячих тюменцев.

Андрей КОРОСТЕЛЁВ
Фото автора

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Пусть сахар будет в норме

Сахарный диабет не приговор. Грамотное лечение и самоконтроль позволяют страдающим этим недугом жить полноценно: работать, заниматься спортом, создавать семьи и рожать детей...

— Сахарный диабет может подкрадываться незаметно и маскироваться под другие болезни — панкреатит, анемию, астению, — говорит врач-эндокринолог областной больницы № 12 Наталья Климова. — Поэтому важно, как можно раньше поставить правильный диагноз, а ещё лучше — предупредить заболевание.

Для этого, по словам врача, при диспансеризации у всех пациентов обязательно берут кровь на сахар, основательно обследуют людей с избыточным весом, а также беременных женщин. Норма уровня сахара в крови составляет 3,3–5,5 ммоль/л. Повышение этого показателя до 6,7 ммоль/л и выше даёт основание заподозрить у вас сахарный диабет.

Сегодня в городском округе сахарным диабетом страдают около двух тысяч человек. Некоторые из них, как Мария Штиб из села Колесниково, живут с болезнью более пяти десятков лет.

— И это настоящий гражданский подвиг! — говорит Наталья Климова. — Сахарный диабет — заболевание, которое вынуждает человека заняться собой: в первую очередь, правильно питаться и соблюдать ряд правил, которые помогут поддерживать уровень сахара в крови.

Мария Штиб регулярно навещает врача. Некогда диабет заставил её полностью отказаться от сладкого. Вместо конфет — морковь, вместо печенья — свёкла. Мария Михайловна говорит, что продукты питания для диабетиков, продающиеся в аптеке, ей с её пенсией не по карману. А вот сахароснижающими препаратами государство обеспечивает бесплатно. К слову, ежегодно на лечение заводоуковцев, больных сахарным диабетом, округ тратит до восьми миллионов рублей.

Сегодня в городском округе работает школа диабета. Вот уже 17 лет функционирует фонд больных сахарным диабетом, возглавляемый Василием Лобовым. Его активисты встречаются часто. Они делятся друг с другом специальными диетами и проводят конкурсы на лучшее блюдо для диабетиков, выпускают стенгазету и обсуждают результаты лечения. Говорят, что вместе преодолеть недуг легче...



Субботний вечер



ЮБИЛЕЙ

ОТЛИЧНИК ЭНЕРГЕТИКИ



• Борис Женихов родился в Казанском районе, работа забрасывала его в разные уголки страны, но Заводоуковск стал ему родным городом, для которого Борис Николаевич сделал немало.

Борису Николаевичу Женихову 80 лет! Энергичный, бодрый, целеустремлённый, он всегда в гуще дел и событий Заводоуковского округа, но прежде всего своего родного предприятия – Южных электрических сетей.

Южные электрические сети были созданы в 1983 году с центральной базой в Заводоуковске. Борис Женихов возглавил предприятие и 25 лет беспрерывно руководил им.

Южные электрические сети – самое молодое предприятие энергосистемы «Тюменьэнерго», которое объединило шесть административных районов юга области площадью порядка 20 тысяч квадратных километров.

В период становления на предприятии отсутствовали ремонтно-производственные базы, административные здания, не хватало техники, оборудования, механизмов. Пришлось ускоренными темпами и создавать производственную базу, и комплектовать кадровый состав.

Предприятие расширялось структурно, были сформированы финансовая, техническая, хозяйственная службы, отдел капитального строительства. В течение первого года жизни ЮЭС были созданы основные службы: подстанций, распределительных сетей, линий, грозозащиты, изоляции, а ещё релейная и транспортная. Параллельно шло строительство жилья для работников предприятия.

Борис Николаевич, как руководитель, всегда отличался умением расставлять приоритеты в работе, принципиально и требовательно спрашивать с подчинённых о результатах. Он всегда считал, что кадры решают многое, поэтому большое внимание уделял подбору персонала. Созданный коллектив и теперь представляет сплочённую, дисциплинированную и высококвалифицированную

команду специалистов, оперативно реагирующую на решение всех стоящих в повестке задач.

После выхода на заслуженный отдых Борис Николаевич с энергетикой не расстался и продолжал работать советником в исполнительной дирекции ОАО «Тюменьэнерго».

Долголетний и добросовестный труд Бориса Женихова и его заслуги в деле развития электроэнергетики юга Тюменской области были отмечены многочисленными ведомственными и корпоративными наградами: знаком «Отличник энергетики и электрификации СССР» (1981 г.), Почётной грамотой Минэнерго СССР (1986 г.), знаком «80 лет Плана ГОЭРЛО» (2000 г.), знаком «85 лет Плана ГОЭРЛО» (2005 г.). В 1998 году он был удостоен высокой государственной награды – почётного звания «Заслуженный энергетик РФ». Долгое время Борис Николаевич был депутатом думы Заводоуковского городского округа, а в 1996 году ему заслуженно присвоено звание «Почётный гражданин города Заводоуковска».

Коллектив Южного территориального производственного отделения филиала АО «Тюменьэнерго» – «Тюменские распределительные сети» 5 июня поздравит первого директора Южных электрических сетей ОАО «Тюменьэнерго» с юбилеем!

Уважаемый Борис Николаевич! Весь коллектив предприятия от души желает Вам самого крепкого здоровья, бодрости духа! Пусть тёплое отношение детей и внуков согревает Ваше сердце. Пусть Ваш жизненный путь будет отмечен ещё многими приятными хлопотами и добрыми делами.

Коллектив Южного территориального производственного отделения филиала АО «Тюменьэнерго» – «Тюменские распределительные сети»

НА ЗАМЕТКУ

Хозяйственное мыло поможет

– Хозяйственное мыло – отличное дезинфицирующее средство для предметов личной гигиены (расчёсок, мочалок). С вечера их нужно намылить, а утром тщательно промыть. Специалисты рекомендуют проводить такую процедуру хотя бы раз в три месяца.

– Полезно мыть голову хозяйственным мылом пару раз в месяц, ополаскивая после мытья раствором лимонного сока или уксуса. Волосы станут густыми и сильны-

ми, исчезнет перхоть, волосы перестнут ломаться и выпадать.

– Натоптыши и трещины на ногах сойдут, если несколько дней подряд делать ванночки для ног из двух литров воды, чайной ложки соды и столовой ложки тёртого хозяйственного мыла.

– Хозяйственным мылом советуют умыться, чтобы кожа всегда молодо выглядела. После умывания надо смазывать кожу обыкновенным детским кремом.

7 год российского КИНО 2016

Рождённая в Тюменской области Певича и актриса Татьяна Абрамова родилась в Тюмени в 1975 году. Какое-то время жила в Нижневартовске, но школу оканчивала в столице области. Снимается, поёт, воспитывает сыновей, колесит по фестивалям и всегда надеется на лучшее – такие роли и выбирает. Заметные героини в судьбе Абрамовой – Надя в сериале «Всегда говори «всегда», Люси в фильме «Иван Подушкин. Джентльмен сыска».

Газета «Тюменская область сегодня»



ЗДОРОВАЯ ЕДА

Не грусти – похрусти!

Все болезни – от нервов. Поэтому, даже если жизнь полна проблем и неудач, старайтесь смотреть на неё позитивно и верить в лучшее. А поможет вам в этом еда. Но не любая, а правильная.

САМЫЙ ЧУДЕСНЫЙ ДЕНЬ!

Ешьте по утрам овсянку с сухофруктами или бурый рис и гречку – эти злаки, повышая уровень серотонина, не только улучшают настроение, но и избавляют от бессонницы. А если заливать крупу молоком – источником триптофана – или живым йогуртом, содержащим полезные бактерии, дело пойдёт на лад ещё быстрее.

Второй вариант правильного завтрака – яйцо всмятку с небольшим бутербродом со сливочным маслом, сыром и овощным салатом. Яйца содержат легкоусвояемый белок, полезные жирные кислоты, витамины группы В и витамин D, а также селен и множество незаменимых аминокислот. Масло и сыр богаты триптофаном. Вместо кофе сделайте какао или жасминовый чай. Какао-бобы богаты серотонином, а чай отлично тонизирует.

НА ПЕРВОЕ, ВТОРОЕ И ТРЕТЬЕ

Вместо наваристого мясного бульона на первое сварите рыбный суп. Лучше из лосося или форели – чемпионов по содержанию полиненасыщенных жирных кислот. Кислоты омега-3 не только ускоряют обменные процессы, укрепляют сердце и сосуды, но и стимулируют зону мозга, отвечающую за эмоциональное состояние, и уменьшают риск возникновения депрессии. Обязательно добавьте в суп картофель – он способствует выработке серотонина. Кстати, жареный картофель теряет свои целебные свойства, а вот варёный, а лучше запечённый в мундире или приготовленный на пару – другое дело.

Не любите рыбу – приготовьте борщ с чесночком. Свёкла – прекрасный источник фолиевой кислоты, необходимой для работы нервной системы, чеснок богат антидепрессантом селеном. Пока готовится суп, съешьте зелени: салат, шпинат, зелёный перец, брокколи, спаржу, зелёный горошек. В них много фолиевой кислоты, незаменимой для нервной системы. Заправьте салат оливковым маслом – ещё одним богатым источником омега-3 кислот.

На второе подойдут цельнозерновые крупы. С гарниром разобрались. Теперь – основное блюдо. В идеале это приготовленное на пару белое мясо курицы, индейки и кролика, богатое триптофаном – аминокислотой, из которой в организме синтезируется серотонин.

«АиФ»

ГОВОРИ ПРАВИЛЬНО

Полоса

Есть полосА, нет полосы, на первой полосЕ – во всех без исключения падежах этого многозначного слова ударение падает на окончание. И только мы вздохнём с облегчением, как тут же придётся вспомнить про коварный винительный падеж. Вот вы уже в самолёте, пристегнули ремни, и самолёт вырывается... на взлётную – что? полосУ или полосу?

По словарю ударений И. Резниченко оба варианта вполне хороши: самолёт может вырываться как на полосу, так и на полосу.

Такую же рекомендацию – использовать любой из двух вариантов – даёт и орфоэпический словарь под редакцией Р. Аванесова. Однако не все любят варианты, есть поклонники однозначности, и специально для них Словарь ударений Ф. Агеенко и М. Зарвы даёт свой, как всегда, важный и дельный совет: пусть ударение везде будет на окончании (полосА, полосы, полосЕ, полосУ, полосО, о полосЕ).

Осталось множественное число. «Полосы бывают разные». «Полос бывает много». «По первым полосам газет можно судить о новостях». «Взлётными полосами этого аэропорта восхищаются во всём мире».

И опять-таки ударение на окончании – разумеется, кроме именительного и винительного (полосы).

<http://rg.ru/2015/10/08/koroleva.html>

РЕЦЕПТИК

Салат «Наслаждение»

Что нужно: 200 граммов куриного филе, 100 граммов пекинской капусты, два помидора, одно варёное яйцо, огурец, сладкий перец, 100 граммов натурального йогурта, столовую ложку оливкового масла, соль, перец по вкусу.

Что делать: куриное филе нарежьте соломкой, посолите и поперчите, обжарьте до готовности. Листья пекинской капусты порвите на куски. Огурец и сладкий перец нарежьте соломкой. Выложите овощи на капусту, приправьте по вкусу. Добавьте курицу. Смешайте йогурт, оливковое масло, соль и перец. Полейте заправкой овощи и курицу, выложите на салат нарезанное отварное яйцо и дольки помидоров.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Первый российский автомобиль

(26 мая) 8 июня 1909 года из ворот рижского Русско-Балтийского завода выехал первый серийный автомобиль российского производства – «Руссо-Балт». Это была изящная двухместная машина серого цвета с 24-сильным 4-цилиндровым двигателем. «Руссо-Балты» собирались из узлов и деталей иностранного и местного производства. Разрабатывала и изготавливала их бельгийско-русская команда под началом молодого бельгийского конструктора Жюльена Поттера.

Машины пользовались устойчивым спросом и неплохо проявили себя и в российских, и в международных автогонках. Автомобили с успехом экспонировались на пяти выставках, в том числе в международных автомобильных салонах 1910 и 1913 годов в Петербурге, и были отмечены пятью золотыми медалями. Вскоре завод взялся за постройку грузовиков, изготовил несколько образцов автобусов, артиллерийских тягачей, пожарных машин и шасси для броневиков, корпуса к которым делал Ижорский завод. «Руссо-Балты» выпускались в Риге вплоть до июля 1915 года, когда город уже стал прифронтовым (в годы Первой мировой войны).

<http://www.calend.ru/>