

ДЕНЬГИ

**КРАТКОСРОЧНЫЕ
ЗАЙМЫ от 0.5% в день**

РЕФИНАНСИРОВАНИЕ ЗАЙМОВ
Погашение задолженностей, имеющих у вас в других местах

ДЕНЬГИ БИЗНЕСУ
ПОДДЕРЖКА ИДЕЙ И БИЗНЕС-ПРОЕКТОВ

ДЕЙСТВУЮЩИЙ БИЗНЕС:
ОТ 100.000 РУБЛЕЙ под 10% в месяц
ОТ 300.000 РУБЛЕЙ - индивидуальный %

ЛЕНИНА 26

7-51-39 / +7 (912) 230-50-65

Св-во сер. 66 №006841121 от 18.04.11

КОМПАНИЯ РАССВЕТ

◀ **УСТАНОВКА ПЛАСТИКОВЫХ ОКОН** от 9.200р под ключ

◀ **ОСТЕКЛЕНИЕ И ОТДЕЛКА БАЛКОНОВ** от 2.500р за м²

◀ **СЕЙФ-ДВЕРИ «АРГУС»** от 12.600р

◀ **НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ** 7.800р за 18 м²

◀ **МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ** от 2.000р



☎ 7-46-19

МИЧУРИНА, 1А, 1-й ЭТАЖ, ОФ. 3

Приходите к нам
"СТАРЫЙ ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР", 1 ЭТАЖ

СЕЙФ-ДВЕРИ
Только у нас!



**ОТ ЗАКАЗА ДО
МОНТАЖА 1 день**



Подробности в офисе компании. Акция продлится до 15.03.2015

Звоните прямо сейчас

7-15-60, 8-952-72-66-946

Кузовной ремонт



- Покраска кузова
- Жестяные работы
- Полировка кузова и оптики
- Замена и ремонт стекол

- Химчистка салона
- Ремонт бамперов
- Запчасти на заказ

Торговая, 2, стр. 1 ☎ 7-54-00

Тренировка терпения

С понедельника православные соблюдают Великий пост. До 12 апреля они отказываются от пищи животного происхождения (молоко, яйца и мясо). Кроме того, будут стараться поститься духовно. Что интересно, традицию постов поддерживают и некоторые неверующие люди. Потому что полезно.



У меня было много времени подумать о том, насколько полезно поститься, и я решила поделиться своими мыслями, рассказать историю о том, как я сама когда-то начинала поститься.

Дело было десять лет назад, мне тогда стукнуло 18 лет. Признаться, я не считала себя глубоко верующей: знала, что где-то есть Бог, он справедливо наказывает всех грешников, а хорошим людям помогает. Не молилась и не ходила в церковь, просто жила, как и большинство молодых, беззаботно – сегодняшним днём. Однажды торкнуло: «А что если начать поститься? Чего тут сложного: не есть мясо, яйца и молочное...». Это была, скорее, жажда авантюры, попытка провести над собой эксперимент на выносливость. Всем друзьям я сообщила: «Я буду поститься!». «Ну и дура», – ответили ребята.

Помню, первый день поста прошел хорошо и безобидно. Хотя начало Великого поста (как и последняя его неделя) и считается самым строгим (блюда готовятся даже без растительного масла), но я, как начинающий постник, решила, что пока мне не обязательно соблюдать все тонкости. С элементарным отказом от всего животного бы справиться! И правда, ничего сложного: крупы, овощи, фрукты, хлеб. Оказывается, очень много продуктов не содержат яиц, молока и мяса, существует большое разнообразие постных блюд. Сложности начались чуть позже – когда окружающие будто специально, когда я рядом, пили чай со всякими сладостями, дразня меня и подшучивая при этом. Запахи мяса и выпечки вдруг появлялись из ниоткуда, а мною любимые творожок, мороженое и молоко будто кричали с магазинных прилавков: «Купи нас!». Но я брала гречку и морскую капусту.

Надолго меня не хватило. От силы на неделю, потому что я ужасно нервничала из-за нехватки любимых мною продуктов и ругалась на людей, которые, как казалось мне тогда, специально издевались надо мной, мол, им-то всё можно, а мне нельзя. Я рычала, а они в ответ проклинали меня вместе с моим постом. Помню, в один момент села за чайный стол к коллегам, махнула рукой, накинулась на вафли и сказала: «Да ну его! Потом попощь, жизнь длинная».

Евгения СТЕПАНОВА

Продолжение на стр. 9

Коротко о важном

✓ В канун 9 мая в Екатеринбурге откроется Музей боевой славы Урала. Любой желающий может помочь в его организации – передать в дар личные вещи фронтовиков. Специальная экспозиция расскажет о трудовом подвиге уральцев в годы войны, так что пригодятся и документы, другие экспонаты бойцов тыла.

✓ Как сообщают «Аргументы недели», недавно Росатом отказался «от планов создания энергореактора нового поколения и производства уранового топлива в Свердловской и Челябинской областях... Только по первичным подсчетам, Урал потерял на этом 9 млрд. рублей налогов и шанс стать центром развития атомной энергетики нового поколения».

✓ В Свердловской области, согласно официальным прогнозам, ожидается рост безработицы в три раза. Борьба с этим явлением – одна из дорогостоящих статей в антикризисном плане правительства страны. Министерство труда на это просит 52 млрд. рублей. А дадут гораздо меньше, потому что деньги тратятся неэффективно.

✓ С апреля этого года больницы начнут выдавать гражданам «чеки» – документ, в котором значится сумма, потраченная на их лечение. Пациент имеет право знать это. Территориальный фонд обязательного медицинского страхования и Минздрав региона уже подписали соответствующий приказ.

✓ Механизм импортозамещения в обеспечении населения Свердловской области сельскохозяйственной продукцией заработал, хотя еще и не в полной мере. На 80% мы обеспечиваем себя мясом и на все 100% яйцом. А вот сахара в области нет, поэтому цена на него по сравнению с январем 2014 года взлетела на 85,9%. Цена на основные продукты питания – под контролем правительства, прокуратуры и общественников области.

✓ Кто-то умерил свои аппетиты и сократил расходы на кулинарные излишества, а кому-то ничего не стоит для развлечения купить львенка (от 120 тыс.), енота (25 тыс.) или крокодилчика (от 10 тыс.). Экзотика у богатеньких нынче в моде.

✓ Опубликовано распределение бюджетных ассигнований расходов НГО на 2015 год. На охрану окружающей среды запланировано 1239900 руб., на сбор и вывоз бытовых отходов – 8 млн., на гражданско-правовое и военно-патриотическое воспитание молодежи – 816500 руб., на переселение граждан из ЗАТО (2014-2018 гг.) – 1939 тыс. руб., на организацию отдыха детей в каникулы – 21076500 руб., на содержание органов местного самоуправления – 80460191,46 руб.

✓ Совет Общественной палаты Свердловской области и руководители общественных палат муниципальных образований призвали жителей области консолидировать усилия в реальной работе на благо России, не поддаваться негативному воздействию со стороны зарубежных оппонентов, давать отпор провокаторам, которые ведут молодежь на несанкционированные уличные акции. «У нас немало площадок для ... выстраивания конструктивного диалога между обществом и властью», – говорится в Заявлении.

16+

«Наша городская газета», ООО. Директор – В. С. ЛЕНДЕНЕВ.

Рекламный отдел: 9-62-47, ngg_reclama@mail.ruГлавный редактор – Диана СРЕЛЯЕВА, тел.: 9-39-59, e-mail: redactor-ngg@mail.ru. Журналисты: 9-99-55.

Учредитель: ООО «Наша городская газета». Газета зарегистрирована в Уральском окружном межрегиональном территориальном управлении Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № 11-0534 от 29 января 2001 года.

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ: 624130, г.Новоуральск, ул.Фрунзе, 5, 3-й этаж. ПОЧТОВЫЙ АДРЕС: 624130, г.Новоуральск, главпочтамт, а/я 76. АДРЕС ТИПОГРАФИИ: г.Первоуральск, ул.Ильича, 26 а.

В соответствии с законом РФ «О СМИ» редакция не обязана отвечать на письма и пересылать их в инстанции. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

Редакция не несет ответственности за содержание и достоверность частных объявлений и рекламы.

КНИГОЛЮБЫ

Год литературы шагает по России вот уже почти два месяца. Комфортно ли ему в Новоуральске? Остались ли тут читающие люди, или все безвылазно застряли в Сети? Опрос, который мы проводили месяц назад, показал, что горожане в большинстве своём любят читать книги и находят для этого время. Мы решили не прерывать наше начинание и продолжить расспрашивать людей на эту тему, задавая вопросы про отношение к Году литературы, к чтению и о книжных пристрастиях. Пока всё идёт хорошо – на нашем пути встретились одни книголюбы. Году литературы должно понравиться.

Александра ВАСИЛЬЕВА, предприниматель:

– Я люблю читать, но из-за того, что год назвали литературным, он не станет для меня в плане чтения особенным. Так же, как я не стану усиленно искать себе мужа в Год семьи, например.

Читаю в свободное время, утром, до работы, во время обеденного перерыва на работе, по пути на работу и обратно домой... Когда читаю какую-либо книгу, она у меня всегда с собой. Одна из самых запоминающихся – «Нетерпение сердца» Стефана Цвейга. Это роман о том, к чему приводит доброта слабого человека. Но больше всего, даже больше сюжета книги, мне нравится, как Стефан Цвейг пишет о чувствах и мыслях своих героев, о том, чем они руководствуются в своих поступках. Они очень настоящие, чувствующие.

Виктор МАЛЫШЕВ, студент:

– Для меня Год литературы – это, в первую очередь, возможность познакомиться с новыми произведениями и вспомнить об уже прочитанных. Вернуться к тем проблемам, которые ставили великие классики, и вновь их переосмыслить. Вообще, литература для меня – это ответы на многие вопросы: вопросы о человеке, о его вечных проблемах, его жизни (или существовании). Все давно написано, все ответы уже есть! Главное – отыскать их среди строк. Буду ли я чаще ходить в библиотеки? Наверное, нет. Читать я больше люблю в домашних условиях или, учитывая то, что я часто езжу, в различном транспорте.

Читаю каждый день. Материал для чтения самый обширный: от газет и журналов («НГГ», «Нейва», «Российская газета», «Русский Репортер») до литературы, как учебной, так и художественной.

Прочитал «Процесс» Франса Кафки. Он оставил большой отпечаток. Очень интересный и очень жизненный роман о человеке в системе и о том, как эта самая «система» может обойтись с кем-либо. Всем рекомендую прочитать, хоть этот роман и не так легко дается. Но если осилить, то получите истинное удовольствие!

Марина ЧАГИНА, школьница:

– Год литературы? По-моему, это только официальное название, своеобразный ярлык, и ничего в моей жизни он не изменит. Я и так люблю читать! А ещё мне очень приятно, что наше прекрасное население, может, пару раз сходит в библиотеки на внеклассные обязательные мероприятия (как это обычно бывает в школах) или прослушает лекции на эту тему.

С поступлением в специализированный учебный научный центр (СУНЦ), в гуманитарный класс, литература стала неотъемлемой частью моей жизни. Я читаю постоянно! В основном книги по программе, классику, но также я читаю и современное фэнтези Джорджа Мартина, Джоан Роулинг и т.д.

Александр ВОЛХОВ, художник:

– Про Год литературы узнал случайно. Но как раз с конца прошлого года я стал читать больше, и сейчас читаю каждый день. Книга – это тренировка для мозга, чтение развивает память, логику и воображение. А без этого – никуда!

Иногда даже читаю по книге за один присест. Читаю всё, чтобы развиваться многогранно: и художественную литературу, и профессиональную, и техническую, и научную, и духовную. Главное – чтобы книга была подпиткой для ума и сердца, тогда чтение – на пользу. Если чем-то особенно интересуюсь, читаю труды разных авторов, чтобы иметь полнейшее представление по конкретному вопросу.

Джек Лондон вдохновил меня жить и развиваться, когда было особенно трудно. Его герои – настоящие мужчины и женщины, волевые, благородные и достойные, честные с самими собой и с окружающими. Пока этот автор меня тронул сильнее всего, но придёт время – придут другие книги.

Ксения ХОЛМАТОВА, молодая мама:

– Год литературы особенного значения для меня не имеет, потому что я и так довольно много времени провожу за чтением книг. Наверное, в первую очередь, эта всероссийская акция важна для активной социальной жизни, а я сейчас домашний человек, с малышом на руках.

Я читаю каждый день – привыкла с детства. У мамы была интересная методика

по приучению нас, детей, к литературе. Она замеряла индивидуальную скорость нашего чтения, а затем расписывала норму чтения за день. Книги были не только из школьной программы, из библиотеки, из любимых книжных магазинов... новые, вкуснопахнущие. Мама никогда не скупилась на книги, наша домашняя библиотека – одно из самых главных сокровищ нашей семьи. В детстве какой-то период чтение давалось тяжело, но скоро стала читать книги заоем... Меняется жизненный период, меняется и библиотека. Сейчас для меня актуальны книги по психологии, воспитанию детей. Вне периодов – сказки и духовная литература. Получается, что одновременно я могу читать около пяти-шести книг. В месяц прочитываю от одной до десяти, в зависимости от толщины книг и моего настроения.

Раньше много читала журналов «Русский Репортер», «Огонёк», интересовалась журналами о кинематографе, литературными журналами («Урал», «Звезда»). Но это, скорее, было связано с обучением на факультете журналистики, чем с глубинным внутренним интересом. Сейчас формат журнала и газеты не очень мне подходит, так как там зачастую много разрозненного противоречивого материала.

Любимых книг, оставивших след в моей жизни, несколько. Это, например, «Пеппи длинный чулок» Астрид Линдгрен, «Цитадель» Экзюпери, «Игра в бисер» Гессе, книги Москвиной Марины о чудесах путешествий. Если вкратце, все они заставили меня поверить в себя и открыли неведомое.

Анна КОНЬШИНА, педагог-организатор:

– Год литературы для меня – это некая ностальгия по школьным временам и по урокам литературы, когда мы проходили великую русскую классику, читали Достоевского и Лермонтова, Пушкина и Ахматову. Теперь все реже возвращаешься к этим книгам. Читаю я и так много, не думаю, что в этом году мой читательский энтузиазм угаснет. А вот библиотеки для меня – пройденный этап, теперь я собираю домашнюю.

Как сказала ранее, я читаю очень много: и профессиональную литературу, и художественную. Предпочитаю фэнтезийные романы или что-то с налетом мистики и ужасов, это помогает разгрузить мозг. Иногда, конечно, заносит и на женские романы (можно же порой позволить себе помечтать!).

Из прочитанных мной книг запомнилась больше всего «Гордость и Предубеждение» Джейн Остин. Эта книга (да и сама писательница) является одной из моих любимых на протяжении многих лет. А зацепила она меня, наверное тем, что там раскрываются сложнейшие отношения мужчины и женщины, а также своей искренностью и мудрыми мыслями.

С вопросами приставала Евгения СТЕПАНОВА

К защите Родины готовы

В течение нескольких часов в актовом зале школы № 45, как по плацдарму, маршировали и пели строевые песни кадеты. К смотру песни и строя мальчишки и девчонки отнеслись с большой ответственностью. Это выражалось в волнении, которым конкурсанты были охвачены на протяжении всего мероприятия.

Наверно, тяжелее всего пришлось кадетам школы № 45, ведь в этот день они участвовали сразу в двух смотрах. Первый из них, внутришкольный, прошел среди учащихся пятых-восьмых классов.

Многое зависело от командиров, среди которых, нужно отметить, было много девушек: их уверенность передавалась всем кадетам, а четкость отдаваемых ими команд отражалась на результатах показательных выступлений всего класса. Не у всех получалось вышагивать в ногу, держать ровный строй, разворачиваться в нужную сторону, попадать в ноту во время исполнения строевой песни. Совершаемые ошибки расстраивали ребят, и после выступления они вместе эмоционально обсуждали каждый промах. И это лишь подтверждало тот факт, что строевая подготовка в первую очередь учит работать в команде.



Показ строевой подготовки

После выступления учащиеся представили всем присутствующим свои творческие номера – стихи и песни о войне. В это же время члены жюри подводили итоги конкурса. Учитывались результаты предварительного теоретического этапа: накануне ребята сдали свои письменные ответы на вопросы, связанные с двумя 70-летними юбилеями – Победы в Великой Отечественной войне и атомной промышленности.

Третье место было отдано 6в классу, второе – 8а, 7в получил первое место.

Не успели ребята и дух пережить, как начался городской смотр. В финале встретились шесть кадетских классов из четырех школ города. Это были команды, признанные лучшими в строевой подготовке. Но и из них членам жюри пришлось выбирать победителей. Третье место получили кадеты 7 класса школы № 45, второе – учащиеся 5 класса школы № 48, первое место отдано 9 кадетскому классу школы № 45.

Самое главное, что показал этот смотр, – среди сегодняшних мальчишек и девчонок есть те, кто с большим интересом и уважением относится к военному делу, и уж кто-кто, а они точно готовы к защите Родины.

Жанна ОБЛОМКИНА

Ни одной чрезвычайной ситуации

Уральский электрохимический комбинат признан одним из лучших по гражданской защите среди предприятий Топливной компании «ТВЭЛ».

Уральский электрохимический комбинат завоевал «серебро» в конкурсе Топливной компании «Лучшее Общество Топливной компании «ТВЭЛ» по гражданской защите». Вместе с Дипломом за II место Уральскому электрохимическому комбинату вручили и сертификат готовности систем ГО, ЧС и пожарной безопасности.

Такой сертификат, по словам начальника отдела мобилизационной работы, ГО и ЧС ОАО «УЭХК» Павла Меринова, выдаётся только предприятиям, подтвердившим высокую готовность к действиям в различных ситуациях по гражданской обороне, предотвращению чрезвычайных ситуаций и пожаров.

– Большим вкладом в повышение готовности комбината считаем проведённую техническую модернизацию дежурно-диспетчерской службы – органа повседневного управления, – уточняет Павел Меринов. – В 2014 году на УЭХК обновлен диспетчерский пульт, установлена новая автоматическая система

оповещения (АСО-8), проведён ремонт помещений диспетчерского пункта. И самое главное, за 2014-й год на комбинате не произошло ни одного пожара и ни одной чрезвычайной ситуации, – подвёл итог Павел Меринов.

Напомним, призовое место в конкурсе Топливной компании у ОАО «УЭХК» – не первая награда в этом направлении. В 2014 году Уральский электрохимический комбинат впервые принял участие в городском смотре-конкурсе на лучшую учебно-материальную базу по гражданской обороне, предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций на территории Новоуральского городского округа и занял в нём первое место. УЭХК был лучшим в городском, а затем и в областном смотре-конкурсе на «Лучшее нештатное аварийно-спасательное формирование», удостоился Диплома первой степени и кубка от Главного управления МЧС России по Свердловской области.

Пресс-служба ОАО «УЭХК»

Профиль медицинского центра «Изумруд» будет сохранен

Такое решение принято по результатам заседания комиссии по реструктуризации ОАО «УЭХК».

Члены комиссии предложили руководству «дочки» грамотно оптимизировать затраты, сосредоточиться на эффективном использовании ресурсов медицинского комплекса, в том числе за счёт расширения спектра актуальных предложений, таких, как круглогодичные детские оздоровительные программы и профилактические осмотры.

– Наша задача – сделать так, чтобы работники Уральского электрохимического комбината, ветераны предприятия и все жители города сохранили возможность получать качественные профилактические услуги, тем более что в Новоуральске аналогов «Изумруд» нет, – отметил генеральный директор ОАО «УЭХК» Александр Белоусов.

Пресс-служба ОАО «УЭХК»

Настойчиво двигались к заветной цели



Традиционный слёт туристов состоялся 8 февраля на скалах Семь братьев.

Принять участие в этом замечательном мероприятии решились не только жители нашего города и посёлка Верх-Нейвинского, но и гости из Екатеринбурга, Невьянска и Кировграда. По всему чувствовалось, что дружным коллективом городского клуба туристов была проведена большая подготовительная работа.

Ещё в субботу дул резкий порывистый ветер, низко над землёй плыли тучки, пролетал временами колючий снежок. Потом, в понедельник, тоже было пасмурно. А в воскресенье погода выдалась просто изумительная. Стоял полный штиль, лёгкий морозец пощипывал нос и щёки, небо поражало бездонной синевой. Лес принарядился, приободрился, сосенки украсились снежными шапками, кругом лежали нетронутые снежные поля. Величавая красота соснового бора добавляла праздничности и неповторимости этому событию...

По лесной дорожке струилась людская змейка, то поднимаясь в гору, то опускаясь в ущелье. Идти было трудно, особенно в гору, пот заливал глаза, ноги гудели, дыхание срывалось, но люди настойчиво двигались к заветной цели. Шли молодые и пожилые, мужчины и женщины. Очень много было родителей с детьми, что особенно радовало. Мы увидели много старых знакомых, добрых друзей-единомышленников. Встретили папу с дочкой, с которыми познакомились осенью в массовом походе на гору Бунар. Тогда дочке было пять месяцев, и она ехала у папы на руках, а сейчас их было уже четверо – вся семья. Вместе со всеми гордо шествовал ветеран городского туризма заслуженный краевед Николай Евгеньевич Гелеверов. Столько добрых, позитивных людей собралось на этот праздник! Русский человек живет духом и верой. Это для него важнее, чем комфорт.

На лесной поляне у скалистых красавцев собралось множество туристского люда. Как потом подсчитали организаторы, пришло более четырёхсот человек. Стояло несколько палаток, горели походные костры, для всех был заготовлен чай. Это наши друзья туристы пришли накануне, в субботу, и приготовили всё для достойной встречи дорогих гостей. Повесили веревку для скалолазания, для подъёма на малую вершину, гамак и тарзанку, устроили пневматический тир. По натянутым канатам мы поднялись на малую вершину, и нам открылась великолепная панорама: на востоке белело Аятское озеро, ближе к нам видно было, как по серовскому тракту пробегают машины. Самые смелые сфотографировались под знаменем полка.

Кульминацией мероприятия стала праздничная лотерея, собравшая несколько сотен участников.

Слышались смех, песни, радостные разговоры. Незнакомые люди знакомились, братались, дарили друг другу подарки...

Как всегда, время пролетело быстро. Всегда его не хватает... Попрощались, обнялись, поцеловались и двинулись к цивилизации, к зимним квартирам.



До свидания, друзья! До свидания, красавцы Скалы! До новых встреч!

Павел ГУДКОВ



ТРЕБУЮ СЛОВО ИСКЛЮЧИТЬ, или Почему прокурор области вынес протест на закон

Законы писаны для бодрствующих, утверждали древние римляне. То есть ты сам должен заботиться о своих правах. Не адвокат, не юрист или кадровик предприятия, где работаешь, не депутат, а сам. К сожалению, мы, даже строя правовое государство, забываем об этом. В будущем, как подсказывает жизнь, чем дальше, тем больше придется бодрствовать.

Казалось бы, только что разобрались с жалобой учителей школы № 45, как последовала просьба депутату Законодательного Собрания Свердловской области Денису Сизову разобраться с использованием стимулирующего фонда полицейскими учреждениями.

Не может же так быть, чтобы сразу в разных организациях нарушалась финансовая дисциплина! Почему это происходит?

Не зря говорят: отыщи всему начало и многое поймешь. А начало кроется в Законе Свердловской области от 9.12.2013 г. № 119-ОЗ «О нормативах финансового обеспечения государственных гарантий реализации прав на получение общего образования в муниципальных дошкольных... общеобразовательных организациях и обеспечения дополнительного образования детей... за счет субвенций, предоставляемых из областного бюджета».

В соответствии с пп. 1 п.1, пп.1 п.2 ст.2 указанного закона в качестве государственных гарантий заложены базовые нормативы финансирования расходов на оплату труда только педагогических работников детских садов и школ. Но... «в соответствии с п. «е» ч. 1 ст. 72 Конституции Российской Федерации общие вопросы воспитания, образования находятся в совместном ведении Российской Федерации и субъектов РФ».

В соответствии с действующим законодательством (ФЗ № 184 и ФЗ № 273) к полномочиям органов государственной власти субъекта РФ при совместном ведении относится обеспечение госгарантий реализации прав на получение бесплатного дошкольного и школьного образования посредством предоставления субвенций местным бюджетам, включая расходы на оплату труда, приобретение учебников и пособий, средств обучения, игрушек, в соответствии с нормативами, которые определяет орган государственной власти субъекта РФ.

В законах прописаны нормативные затраты на оказание государственной или муниципальной услуги в сфере образо-

вания. Они зависят от образовательных программ, технологий, охраны здоровья детей и еще многого другого. Эти нормативные затраты рассчитываются на одного обучающегося.

И в детских садах, и в школах работают не только педагоги, есть медицинские работники, завхозы, вахтеры. Их оплата, как следует из Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», также заложена в нормативы затрат. Это подтверждается Методическими рекомендациями по финансовому обеспечению оказания государственных и муниципальных услуг, в частности в сфере дошкольного образования. Подтверждается и судебной практикой.

Все эти и другие положения действующих законов вынужден был изложить в своем протесте на областной закон № 119 от 9.12.2013 г. прокурор области **Сергей Охлопков**.

Протицирую заключительную часть его протеста.

«В соответствии с Бюджетным кодексом Российской Федерации установление и исполнение расходных обязательств субъекта Российской Федерации относятся к бюджетным полномочиям субъекта Российской Федерации (ст. 8), установление и исполнение расходных обязательств муниципальных образований относятся к бюджетным полномочиям муниципальных образований (ст. 9). Органы местного самоуправления не вправе устанавливать и исполнять расходные обязательства, связанные с решением вопросов, отнесенных к компетенции органов государственной власти субъектов Российской Федерации, за исключением случаев, установленных законом (п. 5 ст. 86)».

Прокурор области потребовал из ОЗ № 119 исключить слово «педагогическим». И внести «дополнения, предусматривающие размеры базовых нормативов финансирования расходов на оплату труда инженерно-технических, административно-хозяйственных, производственных, учебно-вспомогательных, медицинских и иных работников, осущест-

вляющих вспомогательные функции, а также коэффициенты для их корректировки».

Как и требовал прокурор области, на ближайшем заседании Законодательного Собрания его протест был удовлетворен.

Напомним, что областной закон № 119 был принят 9 декабря 2013 года. И действовал весь 2014 год. То есть целый год министерство образования нашей области руководствовалось неверными методиками расчета финансирования. И педагогические работники в счет не брались.

Конечно, неблагодарное это дело – после драки кулаками махать. Чего словословить, если областной закон поправят. И все пойдет, как прописано в федеральных законах. Но у рядового жителя области вопросы возникают, вполне закономерные и справедливые. Например, почему на одни и те же цели (оплату труда педагогов) дважды выделялись средства? Одни – в виде дотаций на выравнивание бюджета. Другие шли только педагогам, хотя предназначались в том числе и на оплату труда техничек, завхозов, машинистов по стирке и ремонту одежды.

Неужели сразу такой промах в законе не заметили ни его авторы, ни юристы, ни сотрудники министерства образования области?..

В течение года в различных отчетах и материалах упоминалось о том, что наша область по зарплатам педагогов живет с опережением других территорий. Вот, оказывается, какой ценой это опережение достигнуто.

Пару лет назад в Центральных СМИ появлялась информация о том, что, по-моему, в одной из администраций субъектов Федерации было принято решение всем сесть за учебники русского языка – чтобы грамотно писать законы и различные документы и правильно понимать написанное. Этот бы опыт и Свердловской области перенять, чтобы в понятие «педагогические кадры» не включались остальные сотрудники детских садов и школ. Наверняка ведь о них тоже думали, когда закон писали.
Надежда СТАХЕЕВА

ПРОВЕРКИ продолжаются

В феврале 2015 г. прокуратурой ЗАТО г. Новоуральск с привлечением специалистов Территориального отделения Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Свердловской области проведена очередная проверка соблюдения законодательства по защите прав потребителей, в том числе по ценообразованию, в предприятиях торговли на территории Новоуральского городского округа.



В двух из четырех проверенных выявлены нарушения законодательства в части реализации продуктов детского питания по ценам выше регламентируемых государством.

Согласно подп.8 п.2 ст.8 Федерального закона от 28.12.2009 №381-ФЗ «Об основах государственного регулирования торговой деятельности в Российской Федерации» хозяйствующие субъекты, осуществляющие торговую деятельность, самостоятельно определяют цены на продаваемые товары. При этом в случае, если федеральными законами предусмотрено государственное регулирование цен на отдельные виды товаров, торговые надбавки (наценки) к ценам на них устанавливаются в соответствии с нормативными правовыми актами данных органов государственной власти и (или) нормативными правовыми актами органов местного самоуправления (п.4 ст.8).

Постановлением правительства Свердловской области № 928-ПП от 10.08.1999 «О регулировании размеров торговых надбавок к ценам на продукты детского питания (включая пищевые концентраты)» установлены следующие предельные торговые надбавки для организаций, осуществляющих реализацию продуктов детского питания отечественного и импортного производства населению: 30% – к отпускным ценам изготовителей и 25% – к ценам закупа.

Однако в нарушение вышеуказанных требований законодательства продукты детского питания (соки, питьевая вода) реализуются продавцами с торговыми надбавками к ценам закупа от 26 до 28%.

В этой связи прокуратурой ЗАТО г. Новоуральск в отношении виновных лиц возбуждены дела об административных правонарушениях по ст. 14.6 КоАП РФ (завышение регулируемых государством цен). В целях устранения выявленных нарушений внесены представления, исполнение которых находится на контроле прокуратуры ЗАТО г. Новоуральск.

Анна КОНОПЛЁВА, помощник прокурора

**Приёмная Общественной палаты НГО
работает еженедельно по вторникам,
с 16.00 до 17.30.**

Приём ведётся в здании администрации Новоуральского городского округа (ул. Мичурина, 33, 3-й этаж, кабинет 315).

Телефон для справок: 9-87-84 (в рабочее время).

Чуда не произошло

В первые две недели февраля постоянные депутатские комиссии не только приступили к проработке вопросов ближайшего заседания Думы НГО, но и рассмотрели ряд социально значимых тем.

3 февраля комиссия по местному самоуправлению тщательно изучила отчёт ММУ МВД России по Новоуральскому ГО и МО «пос. Уральский» за 2014 год.

Дума НГО рассматривает деятельность силовиков каждые полгода. И хотя город напрямую финансово помочь полиции по закону не может, какие-то точки взаимодействия отрегулировать всё-таки возможно. Хороший пример тому – муниципальный проект «Безопасный город» и профилактическая работа.

За 2014 год наше Управление заняло 14-е рейтинговое место среди 41 территориального органа Свердловской области. Статистика преступлений и правонарушений по-прежнему оставляет желать лучшего. Обеспокоенность вызывают рост особо тяжких преступлений и активизация групповой преступности в подростковой среде. Как недостаточно эффективная характеризуется работа по выявлению фактов незаконного оборота оружия. Отмечается рост краж из автомашин и киосков. При этом есть и положительные тенденции по целому ряду направлений деятельности ММУ, на что депутаты тоже обратили внимание.

5 февраля комиссия по молодёжной политике помимо прочих тем знакомилась с деятельностью своих коллег из Молодёжной думы.

Хотя работают ребята меньше полугодика, сумели начать реализацию самых разных идей. В режиме онлайн дают юридические консультации своим сверстникам. Разработали проект «Новоуральск велосипедный», направили его на соискание гранта госкорпорации «Росатом». В марте проведут состязания по хоккею в валенках для молодёжи 18-35 лет. В СМИ освещался инициированный Молодёжной думой круглый стол по проблемам оплаты пребывания детей в детских садах. Плотно взялись за сельские населённые пункты. Провели ёлки в зимние каникулы. Сегодня продумывают проект «Стадион моей мечты». Способствуют реализации уже действующих идей по проведению мастер-классов ручного творчества и танцевальных занятий. В финансовых вопросах не только надеются на помощь городских депутатов, но и находят спонсорские средства. Предложили Думе НГО проводить совместные приёмы горожан.

Вывод из этого диалога был один: дерзайте, комиссия по молодёжной политике поддержит все конструктивные начинания.

12 февраля на комиссии по ЖКХ одним из самых острых вопросов стало обсуждение материалов управляющих организаций по увеличению размера платы за содержание и эксплуатацию жилья (СЭЖ).

Действующие нормы не менялись с 2012 года. Так сложилось, что если собственники жилья не определяют размер тарифа на общем собрании, то управляющие компании в этом вопросе руководствуются постановлением администрации НГО. Чуда не произошло, и в этом году собственники СЭЖем не озаботились.

Администрация НГО собрала предложения «управляшек». По их мнению, размер тарифа должен возрасти на 50-60%. Депутатов смутили расчёты, в частности объёмы работ. Зачастую их выполнение ничем не подтверждается. Да и платёжеспособность населения не резиновая: уже поднялись тарифы на коммунальные услуги, введён платёж за капремонт, продукты дорожают... После длительных дебатов, учитывая необходимость проведения минимума работ, обеспечивающих безопасность проживания граждан, комиссия по ЖКХ рекомендовала администрации НГО увеличить действующий тариф на официальный коэффициент инфляции на 2015 год – 6,7%.

Пресс-служба Думы НГО



Всю войну в артиллерии

Савелий Георгиевич Берестовой, уроженец села Камышеватое Алексеевского района Белгородской области был призван на Великую Отечественную в самом начале войны. Попал в артиллерию. Командиром взвода воевал на Курской дуге, освобождал Орел, Смоленск. До Берлина не дошел. Ему довелось побрататься на Эльбе с союзниками-американцами.



Савелий Георгиевич Берестовой



Всю войну прошел, не однажды был ранен, глаз потерял. Хоть артиллерию в те годы и называли богом войны, лиха досталось и представителям этого рода войск.

После фронта вернулся в родные места, чтобы, как в известной песне поется, «новой жизни сеять семена». Агрономом был, а потом председателем колхоза, который объединял четыре деревни. Хозяйство было одно из передовых. Хлеб растили, овощи и фрукты, сады посадили, в прудах рыбу развели...

– С 4 утра до 10 вечера папа вкалывал, мы его почти не видели, – вспоминает дочь фронтовика, директор новоуральского агентства компании «РОСНО-МС» Алина Савельевна Домошневская. – Он никогда ни на кого не

повышал голос, никого не унижал, я от него ни разу нецензурных слов не слышала... Очень терпелив к боли был... Никогда ничего для себя не просил. Честнейший человек. Никакой работы не гнушался: сломался трактор – он под трактор, вышла из строя машина – сделает. И людей уважал. За это его и ценили...

Дочь не помнит, чтобы папа когда-то им с мамой рассказывал о боях. Говорил: «Вам этого лучше не знать». Жалел и охранял их от ужасов войны. Откровенничал только с сыном и зятем.

В памяти дочери осталась такая картинка. Зимой, рано-рано утром, отец и еще два фронтовика идут рядышком – дорожку протаптывают, чтобы детям до школы по сугробам не идти...

Алина Савельевна очень похожа на папу, не только внешне. Он любил дочь. В последние годы жизни Савелий Георгиевич, разоткровенничавшись, признался ей, что до конца не реализовал свой потенциал. Поэтому Алина Савельевна, когда ее спрашивают: зачем тебе это все надо, пора отдыхать? – отвечает: «А я – за папу, потому что он хотел, но не смог, не успел»...

Из чувства дочернего долга и благодарности отцу и всем фронтовикам в прошлом году она встала в ряды тех, кто к мемориалу Победы шел с портретами своих близких – фронтовиков и тружеников тыла, не доживших до наших дней.

И в этом, юбилейном году Савелий Георгиевич Берестовой снова пройдет в составе Бессмертного полка Новоуральска. Это и его Победа, которой исполняется 70 лет.

Надежда СТАХЕЕВА

Официально

График приёма граждан по личным вопросам депутатами Думы НГО

Приёмы проходят в здании администрации НГО, в кабинете № 315, с 16.00 до 17.30. Иное место и время указываются дополнительно.

26 февраля

ИСЛЕНТЬЕВА ИРЕНА ВЛАДИСЛАВОВНА (избирательный округ № 9: ул. Автозаводская, №№ 2, 2а, 4, 6, 8, 8а, 10, 14, 16, 16а; ул. Юбилейная, №№ 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10; ул. Победы, №№ 26а, 28, 28а, 30, 30а, 30б, 32, 32а, 32б, 32в, 34) будет вести приём граждан с 17.00 до 18.30 по адресу: ул. Ленина, 12, каб. 203.

СТРЕЛЬЦОВА ЕЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА (единственный избирательный округ, КПРФ).

ПИСКЛАКОВ АНДРЕЙ НИКОЛАЕВИЧ (единственный избирательный округ, «Справедливая Россия»).

Телефон для справок: 9-63-10 (в рабочее время).

График приёма граждан руководящим составом ММУ МВД России по НГО и МО «пос. Уральский»

25 февраля – начальник следственного отдела **БУХАРОВ ОЛЕГ АЛЕКСАНДРОВИЧ**,

27 февраля – зам. начальника полиции (по оперативной работе) **СЕМЯННИКОВ АНДРЕЙ ЮРЬЕВИЧ**.

Время приёма – с 16.00 до 18.00. Адрес: ул. Ленина, 15. Предварительная запись – по тел.: 4-80-30.

Приём граждан в субботу, **28 февраля**, с 11.00 до 14.00 осуществляет ответственный от руководства Управления.

Получить справку о наличии (отсутствии) судимости и (или) факта уголовного преследования либо о прекращении уголовного преследования можно по адресу: ул. Ленина, 15, каб. № 20. Тел.: 4-57-45.

График работы: понедельник, вторник, четверг – с 14.00 до 18.00, среда, пятница – с 9.00 до 12.00.

При себе необходимо иметь копию паспорта (1-й страницы и страницы с местом регистрации).

ТРЕНИРОВКА ТЕРПЕНИЯ

Окончание. Начало – на стр. 2

На следующий год я продержалась дольше, но для меня тогда Великий пост так и остался игрой на выносливость. Друзья посмеивались, делали ставки, выдержу ли я это испытание еще раз. Снова не выдержала из-за своей агрессии и нетерпеливости. «И как люди вообще постятся?» – недоумевала я, даже не подозревая, что православные не только ограничивают себя телесно, но и отказываются от вещей, пагубно влияющих на душу: не смотрят развлекательные фильмы и передачи, не ругаются, сдерживаются в эмоциях и даже не ходят на концерты и в гости. Притом они едят пищу, которую очень сложно назвать вкусной, православные умудряются всё время молиться, читать духовную литературу и ходить в храм хотя бы раз в неделю. Так безрезультатно у меня прошёл и третий, и четвертый пост, был лишь небольшой прогресс в сроках: однажды я продержалась на растительной еде целый месяц и почему-то смела этим гордиться и хвастаться. Это уже потом я поняла, что хвалиться тем, что постишься, очень глупо, и все эти испытания на выносливость – просто коту под хвост из-за твоей выплеснувшейся гордыни. Да никто и не оценит, если вдуматься, твои старания. Подумаешь, месяц мясо не поела...

Позже мне стало интересно православие. Скорее, тогда это был очередной порыв к приключениям: «А что если пойти и исповедаться батюшке? Это, наверное, так страшно и безумно интересно!» – думала тогда я. Друзья в очередной раз крутили пальцем у виска, а я пошла на исповедь. Еле-еле, устало вздыхая и переминаясь с ноги на ногу, выстояла длиннее Всеночное бдение в храме в субботу вечером, чтобы наконец-то добраться к священнику, принимающему исповедь. Мама тогда подсказала мне, что свои грехи, чтобы не забыть, лучше написать на бумажку и прочитать батюшке. Я удивилась, когда мой список грехов занял обе стороны блокнотного листа, и, уже стоя в длинной очереди на исповедь, начала волноваться. «Зачем? Зачем я это делаю? Страшно ведь!» – вертелись мысли в моей голове, в панике врезаясь друг в друга. А что страшно, сама не понимала: рассказать о тяжестях своей души постороннему человеку или предстать перед Богом, который может на меня разгневаться? Почему-то пугало больше первое.



Я опушу тот момент, когда мне стало жутко стыдно, как я обливалась слезами и долго думала над тем, как живу. Но именно после первой исповеди я поняла, что верю немного не так, как надо. Так, жажда необычных ощущений превратилась для меня в целую философию, и путем тесного прикосновения к православной религии я поняла, что значит быть человеком верующим, узнала о многих традициях. И следующий Великий пост был наполнен особым смыслом. С небольшими нарушениями (никуда не денешься, будучи мирянином, от февро-мартовских праздников и дней рождения) я впервые прошла это испытание до конца, правда, совсем не уделив внимание духовной составляющей. Два раза за сорок дней есть рыбу – как при этом можно быть эмоционально сдержанным человеком?

Теперь для меня каждый пост – это путь к самосовершенствованию. Маленькими шагами (не всегда получается идти ровно) я пытаюсь поститься и телесно, и духовно. Получается с большим натягом. Если честно, соблюдать пост только телесно очень просто. Сложнее при этом оставаться человеком, быть приветливой и вежливой. И ведь, когда окружающие не всегда понимают, что такое человек постящийся, воздержаться от горячих споров очень сложно. И, признать-ся, лучше съесть кусок торта на день рождения у подруги, чем вызывать

подозрительные взгляды и быть причиной раздражающих разговоров: «Фу, православная нашлась». То есть впереди у меня – непаханое поле для самопознания и развития смирения, терпения и прочих важных и нужных человеку качеств. Именно этому учит пост (благо, что есть не только Великий, но три других: Рождественский, Успенский и Петров).

Многие мои знакомые пытаются поститься для того, чтобы похудеть, очиститься, быть в форме. Пока я не стараюсь кому-то объяснить, что не в этом дело, пусть сами решают, какое очищение им важно, но не помню, чтобы за время поста я существенно сбросила вес. Может, у кого-то это и получалось.

На мой взгляд, пост – это возможность задуматься над собой и своими поступками, приглушить на время животные инстинкты и послушать разум. Человек должен самостоятельно, осознанно через это пройти. Не просто попробовать пожить полтора месяца без любимой сметанки, а понять, насколько мы зависим от наполняемости своего желудка и от того, что рядом нет сладкой конфеты с нежным капучино. Взвесить и оценить, насколько физическое состояние влияет на психику. Справиться с нахлынувшими чувствами. Это всё – огромный труд. И пост, по моему мнению, абсолютно бесполезен и лишен смысла, если не проводить такую работу над собой. Однако повторюсь, что каждый сам решает, как ему поститься и поститься ли вообще. Мне для того, чтобы с пониманием отнестись и оценить пользу от воздержания, понадобилось десять лет. И даже сейчас меня сложно назвать правильно постящимся человеком. Пока для меня это – очередная тренировка. Тренировка терпения. Возможно, очень скоро передо мной откроется что-то новое.

Мотивацией к написанию этого материала послужили расспросы знакомых о том, как мне удастся соблюдать пост, получается ли у меня и с какими трудностями я сталкиваюсь. Всё в ваших руках! Попробовать стоит хотя бы ради интереса, чтобы понять, насколько в человеке всё гармонично устроено и одна составляющая зависит от другой.

Осталось пожелать терпения и приятного поста тем, кто решил устроить себе это испытание, и Божией помощи тем, кто постится регулярно.

Евгения СТЕПАНОВА

Война застала студентку педучилища в Каменске-Уральском, где она жила со старшей сестрой, ее мужем и тремя детьми. Когда зятя призвали на защиту Родины, Валя, не задумываясь, пошла искать работу.

Война – войной,



Чем я хуже других?

– Я узнала, что меня могут взять на завод или на курсы медсестер, – как-то заявила Валя сестре.

– Наш сосед на заводе работает и получает хорошие деньги, – намекнула родственница.

Уже на следующий день 16-летняя девушка пошла на завод, расположенный в нескольких километрах от Каменска-Уральского.

– Кем вы хотите быть? – спрашивают у нее в отделе кадров.

– Да хоть кем, – уверенно отвечает Валя.

– Токарем пойдете?

– Пойду, – говорит девушка, не имея при этом никакого представления о предложенной работе.

Трудовой путь начала с ученика токаря, но уже через три месяца получила третий разряд и приступила к самостоятельной работе – вытачивала поддоны для больших снарядов. Норма была 180 деталей за смену.

– Уже вскоре я начала перевыполнять норму – до двухсот сорока поддонов, – рассказывает Валентина Достовалова. – Во время обеда у нас был часовой перерыв. Все отдыхали, а я сбегая в столовую, поем на ходу и обратно возвращаюсь. Встану за чужой станок, который быстрее остальных работает, и вытачиваю на нем, пока обед не закончится. Так мне хотелось больше всех снарядов сделать для фронта!

Работали не покладая рук, по 12 часов в сутки и без выходных. А после смены еще находили силы идти сдавать нормы ГТО. И все это Валентина совмещала с курсами медсестер. Из дома уходила в 6 утра и возвращалась уже за полночь.

На курсах у девушки отметили особые способности и одну из всей группы перевели работать в хирургическое отделение поликлиники, функционирующей при заводе. Хирург сразу доверилась природному таланту новой сотрудницы. Не боялась давать ей сложные поручения, а сама стояла рядом и наблюдала, как ловко Валя орудует скальпелем, и даже частенько отправляла ее вместо себя по вызовам на дом.

– Как-то я иду в поликлинику и вижу: около городского военкомата девчонки с повестками стоят. И такая обида меня взяла, – признается собеседница. – Их призвали, а меня нет. Чем я хуже? Пришла на работу, плачу, а хирург говорит: «Не переживай, Валя. Я от поликлиники в призывную комиссию вхожу. Напишем справку, тебя сразу призовут».

Время шло, девушка каждый день ждала повестку. Уже вернулся с фронта зять, который был тяжело ранен и освобожден от дальнейшей службы. Его взяли работать в районный военкомат, и Валя две недели уговаривала родственника, чтобы он помог ей получить повестку. А когда ее терпению пришел конец, без объяснений уволилась из поликлиники, сестре и подружкам сказала, что ее якобы призвали в армию, зачислили в военный госпиталь, села в первый попавшийся эшелон и поехала на фронт.

«Как приехала сюда, так и уезжай»

Поезд привез новобранцев в Смоленск, вокруг все окутано пламенем, земля усыпана пеплом. Под госпиталь были выделены казарменные помещения в военном городке. Несколько дней ушло на то, чтобы привести все в порядок – отмыть, отчистить, отскоблить. Закладывать окна кирпичом, чтобы через них не попали снаряды, помогала войсковая строительная часть. Из военного гаража сделали перевязочное отделение с двенадцатью столами, поставили боль-

шой чан с горячей водой, чтобы можно было мыть раненых, которых дальше направляли, в сортировку, а оттуда – по отделениям или сразу в санитарные поезда.

– Мы приехали в Смоленск в первых числах октября 1943 года, а уже 9 числа пошел непрерывный поток раненых, – делится Валентина Никитична воспоминаниями. – На западе стояли немцы, и когда наши пошли в наступление, все загрохотало, задымилось, в первый день мы приняли 370 человек. Сейчас сама поражаюсь, как я смогла через все это пройти: не было усталости и страха, ведь я поехала Родину защищать.

Уж очень девушке хотелось быть замеченной ведущим хирургом, и ей это неплохо удавалось. Быстро овладела гипсовой техникой. И если каждый работал в своем отделении, то Валя успевала везде, шла туда, где была нужна помощь. Но через пару недель самозванку вычислили и срочно вызвали к начальнику госпиталя.

– Захожу, а там целая комиссия сидит, даже представители контрразведки были, – продолжает женщина. – Начали расспрашивать, как я сюда попала. Стою, лепечу что-то, объясняю, что всех девчонок взяли на фронт, а меня нет. Как же так, я ведь была лучшей на курсах медсестер! Послушали меня, отругали, и начальник госпиталя говорит: «Как приехала сюда, так и уезжай. Ты нам здесь не нужна».

Разрыдавшись, она выбежала из кабинета. В такой ситуации, наверно, каждый бы пошел туда, где можно остаться наедине со своими слезами и мыслями о неудачах. Но Валя, не поколебавшись,

а Победа будет за нами

пошла работать дальше, даже не замечая ручьем бежавших из глаз слез. В госпитале не хватало медсестер, и она даже мысли не могла допустить, чтобы уехать, ведь кто тогда будет работать вместо нее. А через неделю начальник снова вызвал непокорную девушку и сказал: «Я зачисляю тебя в штат, будешь работать с легкоранеными».

Уже тогда не было предела ее счастьем, так что говорить о том, когда ведущий хирург, похлопотав, забрал ее в свое отделение тяжелораненых, ведь способности девушки к точной работе, ее самоотверженность в уходе за больными нельзя было не заметить.

Валентина встала на комсомольский учет и уже вскоре была избрана комсоргом госпиталя. К общественной нагрузке она отнеслась со всей серьезностью. Отработав смену с шести утра до трех часов ночи, находила в себе силы проводить собрания, ругать тех, кто допускал оплошности в работе, ставить в пример лучших. Находилось и время совершенствоваться в профессии.

– Как-то нам объявили о смене профиля, – рассказывает ветеран войны, – до этого мы специализировались на ранениях ног, а потом нам прислали нового ведущего хирурга по ранениям рук и грудной клетки. Собрал он всех медсестер и начал показывать, как нужно накладывать гипс при ранении в плечо. А потом мы сами стали пробовать под наблюдением хирурга. В итоге он выбрал меня как самую лучшую и назначил старшей перевязочной медсестрой, хотя я и была минимум на 10 лет младше всех остальных. Я стала стараться еще больше, тем более что было над чем: когда к нам начали поступать раненные в грудную клетку, ответственность возросла еще больше. При таком ранении человек должен спать сидя, иначе он может задохнуться, и у нас такие случаи были. Приходилось круглосуточно следить за ними, чтобы не скатывались с подушек...

Это еще не конец

В Смоленске Валентина пробыла 10 месяцев, за это время вошла в группу оперативного резерва медицинского управления, в составе которой были самые лучшие медики, в любой момент их могли посадить в самолет и отправить туда, где в них больше всего была необходимость. Так случилось 13 июля 1944 года. Нашу героиню вместе с другими членами группы ОРМУ посадили в «Дуглас» и доставили в Вильнюс. Здесь условия оказались лучше: госпиталь

располагался в бывшем здании женской гимназии, а медики жили уже не в казарме, а на квартирах. Но работы от этого меньше не стало, раненные поступали каждый день.

– Через полгода нас отправили в Германию. А в феврале 1945 года перебросили в захваченный нашими войсками Инстербург, где мы оставались до Победы, – делится собеседница своими воспоминаниями. – Это было ночью, услышали шум, гам, крики, стрельбу. Выбежали на улицу, а там все кричат: «Победа!». Бросали шапки в воздух, смеялись, плакали, танцевали, пели. Никто не стеснялся своих эмоций, и каждый проявлял их по-своему. Хочу сказать, что я всегда, с самого первого часа наступления фашистских войск верила, что война войной, а Победа будет только за нами. Нас вызвали на комсомольское собрание, поздравили. Потом всех комсоргов собрали в политотделе, меня наградили Почетной грамотой ЦК комсомола за воспитательную работу с молодежью в годы Великой Отечественной войны. Но это был еще не конец, было объявлено, что мы должны принять участие в войне против японских агрессоров.

До Дальнего Востока сотрудники госпиталя добирались на поезде 37 дней. Прибыли 3 августа, расположились в казарме бывшего военного городка, и 9 августа наши Вооруженные Силы пересекли границу и пошли в наступление. Натиски сразу трех фронтов Красной Армии был настолько сильным, что уже через две недели японцы попросили переговоры. Наше командование на это не пошло и потребовало полной и безоговорочной капитуляции, в плен стали сдаваться не только рядовые солдаты, но и офицерский состав вместе с вооружением и продовольственными складами. Пленные сами должны были себя кормить и одевать.

– Мы были на Дальнем Востоке всего до 26 августа, но, несмотря на то, что эта война была такой скоротечной, она была очень жестокой, – констатирует Валентина Достовалова. – На некоторых территориях враги никак не хотели сдаваться. Японские самураи бесчеловечно издевались над нашими ранеными бойцами, вплоть до того, что выкалывали им глаза, поэтому нам приходилось работать не покладая рук. Лишь после очередного ультиматума о капитуляции боевые действия относительно прекратились, а 3 сентября было объявлено о победе над японцами, и мы начали готовить документы на отбытие домой. 23 октября сослуживцы организовали прощальный

вечер, а 7 ноября 1945 года Валентина вернулась в Каменск-Уральский...

Поработала на славу

Сегодня о тех временах ей напоминают орден Отечественной войны, медаль «За боевые заслуги» и звание отличника санитарной службы. Но после войны она ни дня не работала медицинской сестрой. Вскоре Валентина Никитична переехала в Новоуральск и всю свою дальнейшую жизнь посвятила работе с детьми и молодежи.

Трудно переоценить, сколько было ею сделано в этом направлении: будучи инструктором по внешкольной деятельности возглавляла организацию и проведение праздников, конкурсов, концертов и других мероприятий во всех школах города. А когда в пятьдесят пятом году построили Дом культуры УЭЖК, ее перевели заведующей детской самодеятельностью.

– Поработали мы тогда на славу, – говорит собеседница. – Ставили оперу «Маша и медведи», которую потом транслировали по телевидению. А чтобы показать спектакль «Едем с нами», нам пришлось задействовать 250 человек. В пятьдесят седьмом году мы открыли походно-передвижной лагерь для школьников и детскую турбазу, через которую ежегодно проходило до полутора тысяч школьников. Как-то даже участвовали в соревнованиях по авиамодельному спорту на первенство мира. Вот как тогда развивалось детское-техническое творчество! В ДК я отработала более сорока лет и ушла на пенсию в 73 года...

По признанию Валентины Никитичны, трудно было не выдохнуться на протяжении такого активного и длинного трудового пути, но еще сложнее оказалось запереть себя в четырех стенах. В свои сегодняшние 90 лет Валентина Достовалова известна в городе как активистка, руководитель секции участников и инвалидов ВОВ и ветеранов военных служб в городском Совете ветеранов. До сих пор по возможности продолжает работу с молодежью. Собственными руками она собрала несколько альбомов, включающих в себя автобиографию и воспоминания фронтовиков, многих из которых сегодня уже нет в живых. Говорит, что это очень важно, ведь наступит время, когда некому будет рассказывать о том, как это было, и тогда каждая запись будет иметь большую ценность, ведь война – это то, о чем никогда нельзя забывать.

Жанна ОБЛОМКИНА

О девальвации наград

Перед Новым годом в почтовом ящике я обнаружил очередной номер информационного издания «Новоуральский управдом» (№ 7 от 29.12.2014 г.). В целом номер предпраздничный, а потому наполнен новогодними поздравлениями известных в городе лиц. Однако меня поразил очередной шедевр от «стряпчих» УЖК «Новоуральская». Шедевр этот прямо на первой странице под названием «Канун Нового Года – время подводить итоги». В очередной раз убеждаюсь, что цинизм предела не имеет.

Почетная грамота

С превеликим удивлением читаю: «В конце ноября Ирина Ислентьева была награждена Почетной грамотой Законодательного Собрания Свердловской области за большой вклад в развитие жилищно-коммунального хозяйства в Новоуральском городском округе».

Вот тебе, бабушка, и юркнул в дверь! В данном случае я немного перефразировал известную поговорку про Юрьев день.

Вообще-то, такой грамотой награждают «за существенный вклад в развитие законодательства Свердловской области, государственной власти и (или) местного самоуправления Свердловской области, за заслуги в экономической, научно-технической, социальной, культурной и (или) иных сферах жизни общества, способствующие укреплению и развитию Свердловской области, росту ее авторитета в Российской Федерации и за рубежом». (Цитата из Положения о Почетной грамоте ЗС СО, утвержденного Постановлением ЗС СО № 1507-ПЗС от 01.04.2014 г.)

Может, госпожа Ислентьева И. В. законопроекты готовила для нашей области? Но мне об этом ничего не известно. И о ее солидной общественной деятельности я тоже ничего не слышал. А вот сведения о трудовой деятельности И. В. Ислентьевой как-то «не катят» на данную награду. Тем более что такая грамота дает право на получение почетного звания «Ветеран труда Свердловской области».

Хотя, может быть, мадам Ислентьева способствовала росту авторитета Свердловской области за рубежом? В частности, в суровые зимние периоды, когда Новоуральск утопал в сугробах, а Ирина Владиславовна, будучи ответственной за организацию уборки снега, выезжала на Мальдивы или в Таиланд? Видимо, там она делилась опытом борьбы с сугробами на внутриквартальной территории МКД. И тем самым укрепляла авторитет Свердловской области и России в целом.

Кстати, Дума НГО получила ежегодную квоту ходатайствовать перед Законодательным Собранием Свердловской

области о награждении данными Почетными грамотами жителей Новоуральского округа в количестве одиннадцати человек. По Положению о награждении требуется целый перечень документов, существует строгая процедура представления и принятия решения. И я об этом хорошо осведомлен, поскольку являюсь членом постоянной комиссии Думы НГО по местному самоуправлению. Именно эта комиссия рассматривает все представления о награждении.

Изучая представления учреждений, организаций и предприятий о награждении их сотрудников, мы зачастую возвращаем документы на доработку либо вообще отказываем в поддержке кандидатов на награждение, поскольку они не соответствуют требованиям, установленным в упомянутом Положении № 1507-ПЗС. Отказываем даже весьма заслуженным горожанам с огромным стажем работы в определенной отрасли, если эти граждане не проходят по критерию внесения существенного вклада в укрепление авторитета и в развитие Свердловской области.

Точно знаю, что на госпожу Ислентьеву наша комиссия документы не рассматривала.

Представление к награждению

Волею случая в руках у меня оказалась копия представления к награждению И. В. Ислентьевой. Весьма занимательный документик.

В анкетных данных значится, что с ноября 2011 года и по настоящее время И. В. Ислентьева является генеральным директором УЖК «Новоуральская». Однако это не соответствует действительности. У госпожи Ислентьевой И. В. истек срок контракта на замещение должности генеральной директора УЖК.

В связи с этим был объявлен конкурс по выбору нового гендиректора, а И. В. Ислентьева лично в нем участвовала, чем фактически признала факт истечения срока ее полномочий по старому контракту. А то, что учредители не пришли к согласию и не назначили нового гендиректора,

И. В. Ислентьеву, казалось бы, не должно волновать. Главное, что ее никто вновь на эту должность не назначал.

При таких обстоятельствах я считаю, что госпожа Ислентьева И. В. просто самозванка. Причем эту точку зрения поддерживают четверо из пяти учредителей, а также Совет директоров УЖК «Новоуральская». Но справиться с распоясавшейся дамой и выселить ее из самоуправно занятого кабинета наемного гендиректора хозяева предприятия, то есть учредители и Совет директоров, оказались не в состоянии. Диковато звучит, но это так.

Более того, она еще и Почетную грамоту Законодательного Собрания Свердловской области умудрилась сплести себе как гендиректор УЖК, хотя юридически таковой уже не являлась. В этой связи я бы посоветовал учредителям и Совету директоров УЖК «Новоуральская» письменно обратиться к председателю Законодательного Собрания Свердловской области Л. В. Бабушкиной на предмет проверки законности и обоснованности награждения И. В. Ислентьевой упомянутой Почетной грамотой. Тем более что в соответствии с п. 15 Положения о Почетной грамоте решение о награждении может быть отменено Законодательным Собранием в случае выявления после принятия такого решения необоснованности представления к награждению либо недостоверности указанных в представлении сведений.

Список подвигов и добрых дел

Далее в представлении к награждению И. В. Ислентьевой, после перечисления анкетных данных и мест работы, следуют ее заслуги. Цитирую: «Начав работу в компании в должности финансового директора, Ислентьева И. В. разработала экономическую часть бизнес-проекта по реорганизации предприятий жилищно-коммунального хозяйства г. Новоуральска путем создания холдинговой структуры из 12 предприятий общей численностью работников – 820 человек. Возглавила работу по формированию финансовой структуры холдинга. Являлась автором и создателем бюджетного учета и планирования финансовых потоков между предприятиями холдинга».

Не могу не прокомментировать данный абзац представления. Во-первых, надо, наконец, прекратить лгать, что УЖК «Новоуральская» является холдингом. Это с легкой руки незабвенных господ Писчасова А. Г. и Юферова В. Н. окрестили УЖК «Новоуральская» холдингом. Видимо, этот модный термин им просто понравился. Холдинг – понятие юридическое, а цели и структура УЖК этому понятию совершенно не соответствуют.

Во-вторых, мне даже как-то обидно стало за господ Писчасова А.Г., Юферева В.Н. и Киселева В.Л. (старшего). Отбирают у них авторство на разработку экономической части бизнес-проекта по реорганизации предприятий ЖКХ Новоуральска и создание монстра в виде УЖК «Новоуральская». Я не только видел целый пакет документов с экономическим обоснованием, расчетами и пояснительной запиской по созданию УЖК «Новоуральская». У меня до сих пор сохранились копии этих документов. И было все это подготовлено еще в марте-апреле 2009 года, а в мае того же года представлено в Думу НГО, поскольку именно Дума принимала решение по участию в качестве учредителя УЖК «Новоуральская». А И.В. Ислентьева пришла в УЖК «Новоуральская» только в июле 2009 года на все готовенькое. Зачем же приписывать чужие «заслуги»?

А вот по поводу планирования финансовых потоков УЖК «Новоуральская» возражать не стану. Уж очень ловко это получается у Ирены Владиславовны. Особенно мимо кассы.

Следующий абзац представления к награждению звучит так. Цитирую: «С 2011 года Ислентьева И.В. является генеральным директором ООО «УЖК «Новоуральская». За время ее руководства Управляющей компанией организованы и успешно реализованы следующие проекты: 1) полностью изменен способ предоставления услуги по уборке придомовой территории (частично отказались от ручного труда, механизировав процесс); 2) изменена система сбора мусора в городе: установлены мусорные контейнеры нового типа – заглубленные контейнеры. На сегодняшний день действуют более 60 контейнерных площадок. Удалось снять проблему несанкционированных свалок на внутриквартальных территориях; 3) полностью автоматизирован процесс управления многоквартирным домом: создан многофункциональный программный продукт, который позволяет систематизировать и синхронизировать данные об управлении жилищным фондом в режиме реального времени; 4) с помощью инновационных технологий удалось полностью осветить внутриквартальную территорию густонаселенного района города. Установлены светильники на придомовой территории 47 многоквартирных жилых домов».

По поводу выдающихся достижений в механизированной уборке внутриквартальной территории без участия дворников – утверждение довольно странное. Только ленивые публично не «отплевывали» на этой теме, и в конце концов реализация данного проекта была признана провальной. Причем не только жителями МКД и городскими властями, но и самой УЖК «Новоуральская». И где здесь усмотрели подвиг?

Заглубленные мусорные контейнеры – дело хорошее. Где-то они установ-

лены удачно, а где-то со скандалами и выкручиванием рук гражданам. Если бы вокруг некоторых контейнеров еще и свалки не образовывались, было бы замечательно. Но слезить за этим работникам УЖК не с руки.

Сильно сказано по поводу снятия проблемы несанкционированных свалок. Надо хотя бы один раз пройти пешочком по ул. Комарова и убедиться в обратном, поскольку там на протяжении многих лет не только контейнеров нет, но даже и места для сбора мусора не определены. А еще я знаю депутата городской Думы, который не первый год борется с несанкционированными свалками в своем дворе. Но даже статус депутата ему не помогает достучаться до любимой УЖК. И живет он не по улице Комарова.

И по поводу полного автоматизирования процесса управления многоквартирными домами тоже есть вопросы. Может, действительно создан замечательный многофункциональный программный продукт. Только трудится этот продукт исключительно в интересах УЖК, без учета интересов потребителей и ресурсников.

Об этом, в частности, рассказал в своем интервью газете «Контакт» (№ 3 от 23.01.2015 г.) директор МУП «Гортеплосети» и депутат городской Думы А.Н. Пискалов. Материал называется «Как плановые убытки превратить в сверхплановую прибыль». А.Н. Пискалов сообщил, что в 2014 году МУП «Гортеплосети» установили 554 прибора учета тепловой энергии, горячего и холодного водоснабжения. Это позволяет в режиме онлайн получать достоверные данные о потреблении ресурсов, а также своевременно устранять возникающие проблемы на объектах, что крайне выгодно не только для МУП «Гортеплосети», но и для населения. Однако УЖК «Новоуральская» отключает поставщиков ресурсов от первичных источников информации (контроллеров), предлагая снимать эту информацию с сервера УЖК. В результате исключается прямой контроль за количеством фактически поставленного ресурса, возникает угроза не только потери информации, но и ее умышленное искажение. Причем точно не в интересах жителей и ресурсоснабжающих организаций. И возмущение директора МУП «Гортеплосети» А.Н. Пискалова я считаю совершенно обоснованным.

Возникают вопросы и по поводу инновационных технологий по освещению внутриквартальной территории самого густонаселенного района города. Вообще-то, это была городская программа, которая финансировалась исключительно из бюджетных средств. И подрядчиком была не УЖК «Новоуральская». Поэтому Ирена Владиславовна абсолютно не причастна к этому «подвигу».

Следующий абзац представления к награждению И.В. Ислентьевой я тоже приведу дословно, поскольку слов из песни не выкинешь.

Цитирую: «Под руководством Ислентьевой И.В. ООО «УЖК «Новоуральская» успешно принимала участие в федеральных, региональных и местных программах с привлечением бюджетного финансирования, таких как:

- капитальный ремонт жилого фонда в соответствии с Федеральным законом № 185-ФЗ «О фонде содействия реформированию жилищно-коммунального хозяйства»;
- энергосбережение и повышение энергетической эффективности на территории НГО (установка общедомовых приборов учета коммунальных ресурсов);
- «1000 дворов» (установка детских игровых комплексов);
- модернизация лифтового хозяйства многоквартирных жилых домов НГО;
- развитие систем коммунальной инфраструктуры на территории НГО (перевод домов на электропечиприготовление);
- благоустройство НГО в рамках муниципальной программы «Развитие жилищно-коммунального хозяйства и повышение энергетической эффективности на территории НГО» (установка контейнерных площадок)».

Ну, молодцы крючкотворы от УЖК! Всего в двух абзацах одного документа умудрились по два раза указать одни и те же «подвиги»!

Участие во всех перечисленных целевых программах – это целиком и полностью заслуга органов местного самоуправления! Никак не могу взять в толк, причем здесь УЖК «Новоуральская» и ее выдающийся руководитель мадам Ислентьева! Тем не менее на Почетную грамоту за достижения, к которым она не имеет отношения, ее номинировали. Причем обходным путем.

А кто же подготовил и подписал представление к награждению И.В. Ислентьевой? Правильно, ее «боевая» подруга и соучастница всех великих свершений – начальник ПЭО УЖК «Новоуральская» госпожа Камшилова Ю.В. Только не в праве она была подписывать данное представление. Таким правом наделен лишь руководитель и, в исключительных случаях, заместитель руководителя. На госпожу Ислентьеву И.В. представление к награждению мог подписать председатель Совета директоров УЖК или даже заместители гендиректора, но никак не начальник планово-экономического отдела Ю.В. Камшилова.

Таким образом, весь пакет документов, подготовленный для награждения Ислентьевой Почетной грамотой Законодательного Собрания Свердловской области, не соответствует установленным требованиям ни по форме, ни по содержанию, ни по совести. Но для получения наград обходным путем или по блату это никакого значения не имеет!

Сергей БЕССОНОВ,
депутат Думы НГО

Начинайте день с улыбки

В 1981 году в СССР пришел «в массы» Кубик Рубика. Игрушку-головоломку самозабвенно крутили повсюду: школьники во время уроков под партами, солидные дяди и тети в конструкторских бюро, молодожены в свадебных путешествиях. Кубик стал лучшим сувениром, который можно было подарить во всех случаях жизни. Не удивительно, что в 1984 году новый детский сад в Октябрьском районе сами дети назвали «Кубик Рубика». Его открывала Тамара Семеновна Лузина, которая в последний день февраля будет отмечать юбилейный день рождения.

В девятнадцать лет все девушки хороши, но Тамара была просто обворожительна. Гибкий стан, ясные глаза под тонкой излучиной бровей, в которых не было ни фальши, ни лукавства, ни ухищрения. Роскошная копна волос, собранная в «бabetту», мягкая улыбка уверенной в себе красавицы. Владислав заметил ее на первой же разминке волейбольной команды девушек отдела дошкольных учреждений, куда его направили тренером. И пусть лучше всего у Томи получалось только постукивание мяча об пол перед подачей, он понял: проиграл «в одно касание»...

Любовь открывает множество заложенных в человеке способностей, одна из них – воспитание детей. В детстве кто-то пробует себя на куклах или домашних питомцах, кому-то судьба дает братьев и сестер. Тамара выросла в многодетной рабочей семье: два брата и три сестры, она – средняя. Будущей женской и педагогической мудрости ее учила сама жизнь: будь разумной в своих желаниях, внимательной к нуждам других, не скупись на доброту и участие, цени хороших людей и почаще улыбайся. Перед ней не стояло выбора «кем быть?» – только педагогом. Тамара Семеновна точно знала, чего она хочет, куда идет. Курсы, педагогическое училище, институт... Из 47 лет работы в отделе дошкольных учреждений УЭХК 38 – в должности заведующей детским садом.

Т.С. Лузина создала новый бренд – детский сад № 50, символ высокого качества дошкольного образования. Как и всякий бренд, детский сад-новостройка создавался непросто. Вспоминаются субботники, которые организовывала Тамара Семеновна, в них участвовали даже работники управления ОДДУ, сажали березы и рябины. У многих сотрудников и родителей воспитанников есть на территории свое деревце.



Очень скоро детский сад стал базовой площадкой по экологическому воспитанию и физическому развитию дошкольников. Тамара Семеновна заложила ценные традиции – работать для детей и болеть за честь коллектива.

Название детского сада как нельзя лучше отражает ключевую информацию: воспитание детей – сплошная головоломка, решить которую могут лишь нестандартно мыслящие и широко образованные педагоги. Теперь детсад – семья педагогов, в которую принимают того, кто соответствует критериям качества 50-го сада и кто не задержится надолго, если преследует иные цели.

В те годы немислимо было жить без общественной работы, и Тамара Семеновна – не исключение. В разное время она была секретарем комсомольской и партийной организаций отдела, председателем спортивного общества, руководила добровольной народной дружиной. Как и всякий лидер, понимала, что вдохновлять людей лучше

всего своим личным примером. И ужесли призывала сдавать нормы ГТО, то сама становилась лучшим стрелком в городе и побеждала в беге на коньках. Надевала повязку дружинницы – и смело выходила на охрану общественного порядка.

Тернистый путь к успеху Т.С. Лузина прокладывала через умение доводить начатое до конца и организовывать людей для достижения общей цели. Помимо огромной ответственности, у Тамары Семеновны есть еще одно важное качество лидера – дар общения с людьми. Она не из тех, кто способен кричать, повышать голос на персонал, кто «справедливо» вас обесценивает и отчитывает за совершенную ошибку. Неслучайно сотрудники доверяли ей, советовались, делились личными проблемами, семейными радостями и горестями.

Детский сад принимал много молодых специалистов. Каждую девушку она встречала радушно, первое время по-матерински опекала, учила не только трудиться, но и жить. И даже выдавала замуж. Жители близлежащих домов часто с улыбкой наблюдали из окон, как кортеж свадебных машин подъезжал к детскому саду. Молодых на пороге встречала Тамара Семеновна. Для каждой пары она находила теплые, только ей адресованные слова.

Всякий, кто бывал в гостях у Владислава и Тамары Лузиных, поражался удивительной открытости и гостеприимству этой семьи. Можно было прямо с соревнований «завалиться» к ним всей спортивной командой, тут же начать стряпать знаменитые пирожки с капустой, а наутро получить в подарок фотографии своих вчерашних спортивных достижений. «Тамара Семеновна умеет дружить», – говорят о ней коллеги по работе. Она прекрасная жена, мама, бабушка, отличная хозяйка и знаток садовых цветов-многолетников.

Вот уже почти шесть лет Тамара Семеновна Лузина на заслуженном отдыхе. Ее имя занесено в Книгу почета, на Доску почета комбината, она награждена медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени.

С ней невозможно гулять по улице. До сих пор с радостными криками бегут в ее объятия бывшие выпускники детского сада и улыбаются родители.

Она любит встречаться с подругами как и прежде, оставаясь для них надежной поддержкой в трудных жизненных ситуациях. Любит гулять с мужем по зимнему лесу, оберегая и защищая его своей улыбкой, по-прежнему мягкой, теперь уже мудрой и неуловимой, как сама жизнь. Она не устает повторять: «Начинайте день с улыбки, радуйтесь мелочам, жизнь прекрасна!».

Лилия НЕФЕДОВА

Будем есть и будем жить!

Санкции Запада почувствовали в первую очередь рядовые граждане. Продукты дорожают, рубль дешевеет, а вот наши политики не унывают.

«Мы, – говорил в январе вице-премьер Игорь Шувалов в Давосе, – выдержим любые лишения, которые будут внутри страны. Меньше потреблять продуктов, меньше электричества. Еще какие-то вещи, которые мы все привыкли. Но если мы будем ощущать, что кому-то извне хочется поменять нашего лидера, это не наша воля, это влияние на нашу волю. Мы будем просто едины, как никогда». Мы – это кто?

А вот еще областной депутат от «Единой России» Илья Гаффнер проинспектировал цены на продукты в одном из торговых центров Екатеринбурга. Результаты оказались неутешительными: на многие виды продукции цены выросли на 25% и больше. Но депутат заявил, что это «не так страшно». «Надо вспомнить историю страны, – поучал народный избранник. – Мы все русские, россияне, мы переживали и голод, и холод... Если, допустим, денежных средств мало, то, наверно, надо задуматься о здоровье и как-то поменьше питаться». Он также отметил, что «новогодний ажиотаж прошел, все наелись, и теперь пора заниматься спортом». В общем-то перспектива такова:

*Если денег вдруг не стало,
Чтобы больше не тужить,
Будем есть не только мало,
Но и просто – МЕНЬШЕ ЖИТЬ!*

Меньше есть по методу Шувалова-Гаффнера Алексей Кулагин не собирает, и не потому, что чужд патристических настроений, а просто потому, что держит свое хозяйство. И это будучи инвалидом третьей группы и проживая совсем не в сельской местности. Он – новоруралец, у которого имеется сад в черте города (садоводческое товарищество «Восход», что возле зеленомысовской проходной).

Четыре и три года назад Алексей перенес две тяжелейшие операции по замене тазобедренных суставов.

– Не знаю, в феврале у меня будет ВТЭК. Могут и инвалидность снять. Хотя после операции боли в левой ноге не проходят. Говорят, что нерв защемили. И это уже не поправить. На Западе после такой операции инвалидность пожизненно дают.

Болезнь у Алексея с длинным названием диагноза вторичный коксартроз 4 степени обеих ног на фоне некроза головок тазобедренных костей. После операции у него искусственные суставы на обеих ногах.

Но и с таким заболеванием Алексей не обращает внимания на продовольственные санкции Кремля и Запада – у него свое хозяйство: куры и кролики. Каждый день тридцать яиц – ощутимая прибавка к столу. Все хозяйство вместе с домом расположено на пяти сотках земли. Уход за живностью Алексей проводит в соответствии со всеми ветеринарными требованиями: кролики привиты, кормежка и свет – по режиму.

– Магазиновые яйца и кур наша семья не ест. Для меня это что-то непонятное. Я не знаю, чем они кормили кур, потому что от этого зависит вкус и мяса, и яиц. В выращивании кур и кроликов много особенностей. Информацию об этом я узнаю из старых книг, Интернета. У меня есть знакомый ветеринар, он дает мне советы, которые иногда очень интересные. Допустим, кормишь кур по режиму, корма даешь нормальные, но вдруг они перестают нестись. Есть такой способ: берешь одну из них и на виду у всех остальных отрубашь ей голову. И курицы начинают нестись нормально. Я, правда, к этому варианту не прибегал.

Мне почему-то этот способ повышения яйценоскости очень понравился. Чем-то напоминает повышение рейтинга президента. Только стал понижаться – пару навальных на эшафот, и опять рейтинг под 90 процентов.

У Алексея около тридцати кур и десятков крольчих. Скоро будет прибавка



в кроличьих семейках. Каждое яйцо взвешивается, корма подсчитываются, одним словом, ведется тщательный учет рентабельности домашнего хозяйства.

– Мне бы еще расширяться за счет грядок, да маме нравится клубнику выращивать, – жалеет Алексей. – И чтобы начальство садоводческое не отключило свет на зиму, как оно того однажды хотело. Тогда зачем вообще сад держать, если на зиму отключать в нем свет? А я в саду живу, ведь куриц надо кормить по часам: 6 утра, 12 дня и 6 вечера.

Алексей Кулагин – не деревенский житель. Но, видимо, сильны в нас крестьянские корни. Что ни говори, а наши предки в каком-то поколении были крестьянами. И этот крестьянский дух обязательно поможет решить продовольственную программу в масштабах собственной семьи, как удалось это сделать Алексею.

Если будет очень плохо – не кори свою судьбу. Вспомни, как Кулагин Леха сам кормил свою семью...

Так что ударим по продовольственным санкциям своим домашним хозяйством по методу Алексея Кулагина!

Владимир ВОЛКОВ

Братья меньшие

Поможем Реми

От Ольги ТРОФИМОВОЙ, президента фонда помощи бездомным животным «ДЖИМ», снова пришла весточка в нашу редакцию.

В конце прошлого года Ольга нашла на трассе сильно травмированного, наполовину лысого пса, которого она назвала Реми. Лечение для него оказалось сложным и дорогостоящим, и люди, к счастью, откликнулись и помогли Ольге и ее подопечному. Сейчас состояние Реми улучшилось, постепенно он обрастает шерстью, но средства на передержку и лечение собаки заканчиваются. К тому же много денег и сил затрачивается на строительство приюта.



Так выглядит Реми сейчас

– Не выпускать же его обратно восвояси, недолеченного, – негодует Ольга Трофимова. – Сейчас сложная ситуация. Содержу на свои деньги 30 собак, 5 кошек. Надо отдать в хорошие руки нескольких из них, чтобы долечивать Реми. Его содержание дороже, чем содержание других собак, в четыре раза.

Помочь с лечением Реми можно, переведя пожертвование.

Карточка Сбербанка: 639002169069985873

Карточка ВТБ24: 4483433310577227

Кошелек Яндекс-деньги: 41001177306017

Кошелек WebMoney: R168947018274

Можно также взять себе собаку или кошку, договорившись по телефону: 8-922-111-80-37 (после 18.00).

Узнать новости фонда «ДЖИМ», а также выбрать себе питомца можно на сайте zveriologinovour.ru.

Собств. инф.

Новый музейный комплекс

начал действовать на третьем этаже бывшей школы № 55. Его презентация состоялась незадолго до празднования Дня защитника Отечества.

Основу музейного комплекса составили экспозиции и фонды музея «Морские мили новоуральцев» имени Героя Советского Союза Александра Ивановича Петелина, который до последнего времени располагался в Центре внешкольной работы. Музей действовал там более десяти лет (с 2002 года), и за это время его руководитель Тамара Михайловна Ширяева вместе со своими юными помощниками собрали огромное количество материалов (более 500 единиц хранения) – предметов, документов, фотографий, рассказывающих об истории Военно-морского флота, о новоуральцах – участниках Великой Отечественной войны, об истории родного края, о культуре и быте местного населения и первостроителей нашего города. Всё это богатство теснилось в одной, хотя и довольно большой комнате (у ЦВР не было возможности дать музею дополнительные помещения), и это не позволяло достойно представить все собранные материалы.

Теперь же в школьном здании музейный комплекс получил пять помещений. В них разместились: музей «Морские мили новоуральцев», музей истории Новоуральска, комната боевой славы жителей города – участников Великой Отечественной войны, учебный класс и комната-музей «Служу Отечеству». В этой комнате представлены материалы, собранные участниками военно-патриотического клуба «Патриот» (создан в 2007 году также в ЦВР, руководитель – Екатерина Леонидовна Патракова) и рассказывающие о службе новоуральцев в горячих точках, о тех, кто погиб, выполняя интернациональный долг.

Следует отметить, что музейный комплекс стал структурной частью Центра патриотического воспитания, который включает в себя еще клуб исторической реконструкции «Горицвет», детский казачий клуб «Пластун», военно-патриотические клубы «Крылатая гвардия», «Дружина», «Рекрут».

Несомненно, новый музейный комплекс значительно расширяет возможности для ведения работы по патриотическому воспитанию. Об этом говорил едва ли не каждый из выступавших на презентации.

Глава НГО

Владимир Николаевич МАШКОВ:

– Пример Украины наглядно показывает, к чему приводит незнание истории.



Юные музейщики проводят экскурсию в стихах. Слева направо: Вячеслав Бунин, Павел Ефремов, Вячеслав Арестов, Кирилл Полуэктов, Анна Дегтева

Поэтому патриотическим воспитанием нужно заниматься системно и серьезно. Я искренне поздравляю вас с открытием Центра. Низкий поклон всем, кто участвовал в его создании. Будем и дальше с его помощью развивать патриотическую работу в нашем городе.

Начальник Управления образования

Татьяна Владиславовна КУЗОВКОВА:

– Деятельность Центра – это еще одна возможность сделать так, чтобы наши дети никогда не забывали, что мы живем в великой стране. Но ее величие надо отстаивать: иногда словом, иногда делом, а если придется, то и с оружием в руках.

Руководитель секции участников ВОВ

Валентина Никитична ДОСТОВАЛОВА:

– Большое спасибо тем, кто решил создать этот Центр патриотического воспитания, где мы сможем встречаться с молодежью, рассказывать о Великой Отечественной войне, делиться своими воспоминаниями. Сейчас как никогда мы должны проводить с молодежью патриотическую работу. Потому что фашизм снова поднимает голову и кое-кто пытается переписать историю.

Председатель Фонда помощи российскому флоту по Свердловской области капитан I ранга запаса

Игорь Анатольевич БРИТАНОВ (Екатеринбург):

– На Урале моряков не меньше, чем горняков. Потому что самые крепкие, выносливые и умные люди выходят отсюда. Это видно даже по вашему музею. Из Новоуральска вышло много великих моряков, а из области – еще больше. Это первопроходцы в эксплуатации подводных атомных установок, первые ракетчики, первые торпедисты и так далее. Я считаю, что такие музеи как раз и будут

учить нашу молодежь пониманию того, что такое патриотизм.

Заместитель главы Невьянского городского округа по социальным вопросам

Илья Сергеевич ПОПОВ:

– Нас связывают добрососедские отношения, которые в последние полтора года получили неожиданное интересное развитие. Осенью 2013 года у нас побывала целая делегация ваших ветеранов флота в связи с празднованием 100-летия Александра Ивановича Петелина. И тогда родилась идея поставить в Невьянском городском округе стелу, посвященную и Петелину, и подвигам других моряков-подводников. Совсем недавно у нас вновь побывала ваша флотская делегация. Мы посмотрели первые эскизы стелы и прикинули даже место, где она может располагаться. Определились со сроками: если всё сложится хорошо, то в 2016 году, летом, мы эту стелу откроем.

Начальник отдела военного комиссариата Свердловской области по городу Новоуральску

Алексей Юрьевич ВЕРХОТУРОВ:

– Могу сказать, что о новоуральских призывниках после окончания их службы приходят очень хорошие отзывы. И это при том, что до последнего времени у нас не было такого Центра патриотического воспитания. Я очень надеюсь, что теперь благодаря деятельности этого Центра наши ребята станут ещё более патриотичными, воспитанными, ещё крепче будут любить нашу Родину и нашу историю.

С этими словами Верхотуров вручил экземпляры Книги памяти военнослужащих Российской Федерации, погибших в ходе проведения контртеррористической операции на территории Северо-Кавказского региона, родителям трёх включенных в нее молодых новоуральцев Александра Казазаева, Алексея Пьянкова и Виталия Бибина.

Кроме того, Алексей Юрьевич подарил руководителю клуба «Патриот» Екатерине Леонидовне Патраковой общевоинскую фуражку офицера Советской Армии для пополнения экспозиции комнаты-музея «Служу Отечеству».

С заключительным словом выступил директор Центра внешкольной работы **Александр Николаевич ВОЛКОВ:**

– У нас сегодня праздничный день – презентация начала работы нашего музейного комплекса. Наверное, мы не смогли бы создать его в таких масштабах, если бы в своё время не нашли поддержку

у депутатов городской Думы и администрации. Мне очень приятно, что на выделенные не очень большие деньги нам удалось сделать неплохой ремонт. Но самое главное – это люди. Люди, которые, как говорится, не щадили живота своего, приходили сюда как на работу: помогали всё устроить, оборудовать, оформить. Своими руками они сделали этот музейный комплекс. От имени Центра внешкольной работы я хочу искренне поблагодарить этих людей – моряков-подводников, активных общественников за их огромную бескорыстную помощь.

Всем, кто принимал участие в оборудовании музейного комплекса, Александр Николаевич вручил Благодарственные письма.

Ветераны флота не только люди мастеровые, но и творческие. Вот и в ходе презентации Николай Александрович Замиралов и Олег Александрович Скотников пели песни, а Юрий Викторович Пронин станцевал зажигательное «Яблочко». Поддержали моряков и юные артисты. Церемония презентации началась с исполнения солистом вокальной студии «Канцона» Центра внешкольной работы Николаем Пономаревым песни «Не надо забывать солдата». А заключительным аккордом церемонии прозвучало выступление детской эстрадной студии ЦВР «Автограф», исполнившей попури, составленное из фрагментов самых популярных песен Александры Пахмутовой.

После завершения торжественной части всех гостей пригласили на экскурсию по музейному комплексу. Любопытно, что в музее «Морские мили новоуральцев» юные музейщики провели экскурсию в стихах. Их сочинил один из активистов музея – учащийся гимназии Сергей Сажин.

В комнате-музее «Служу Отечеству» Валентина Павловна Лобанова, мать погибшего в Чечне в 2001 году Алексея Пьянкова, написала в книге отзывов: «...Большое спасибо организаторам и помощникам, которые это сделали. От меня, матери погибшего сына, низкий материнский поклон от всего сердца!»

...На днях руководитель музея «Морские мили новоуральцев» Тамара Михайловна Ширяева поделилась следующим. Под музейным комплексом, на втором этаже, располагается служба паспортистов. Приходящие туда граждане, то ли коротая время в ожидании, то ли из любопытства, поднимаются на третий этаж – интересуются, расспрашивают, и Тамара Михайловна проводит с ними стихийные экскурсии по музейному комплексу.

Владимир ПАВЛОВ,

фото автора

КИНОЦЕНТР «НЕЙВА»

По 4 марта – эротическая мелодрама «**ПЯТЬДЕСЯТ ОТТЕНКОВ СЕРОГО**», 2D (США, 18+); военная драма «**БАТАЛЬОНЪ**», 2D (Россия, 12+); мультфильм «**ГУБКА БОБ**», 2D (США, 6+).

С 26 февраля – комедия, триллер «**ФОКУС**», 2D (США, 18+); триллер «**КРОВАВАЯ ЛЕДИ БАТОРИ**», 2D (Россия, США, 16+); мультфильм «**КНИГА ЖИЗНИ**», 2D (США, 6+).
Тел.: 6-01-60,6-24-24.

ТЕАТР МУЗЫКИ, ДРАМЫ И КОМЕДИИ

25 февраля, в 18.00 – комическая опера «**ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ**» (14+).

1 марта, в 11.00 – «**БЕЛОСНЕЖКА**»; в 17.00 – оперетта «**МИСТЕР ИКС**».
Тел.: 4-40-10, 4-83-88.

НОВОУРАЛЬСКИЙ ТЕАТР КУКОЛ

1 марта, в 11.00 и 13.00 – «**НОСОРОГ И ЖИРАФА**» (с 4 лет).

ДК «НОВОУРАЛЬСКИЙ»

7 марта, в 20.00 – концерт «**Вечер любимой песни**» (21+).

8 марта, в 22.00 – концерт «**Весенний фейерверк**» (21+).
Тел.: 3-34-73.

В Новоуральске

Знаменитая «Трёхгрошовая опера»!

Театр музыки, драмы и комедии продолжает радовать новоуральских театралов новыми постановками.

Так, 8 марта жителей города ждёт настоящий подарок – постановка актуальная, провокационная, необычная. Знаменитая «Трёхгрошовая опера»! Одно из самых известных произведений немецкого драматурга Бертольта Брехта и композитора Курта Вайля, получившее острое и своеобразное музыкальное воплощение. Злая, беспощадная сатира, с поистине великолепной музыкой, которая неоднократно экранизировалась и обошла сцены театров всего мира.

Творчество Курта Вайля занимает особое место в музыкальной культуре XX века. Некоторые зонги «Трёхгрошовой оперы» стали джазовыми хитами и часто исполняются отдельно. Например, композиция «Mack the Knife» звучала в репертуаре таких звезд, как Луи Армстронг, Стинг, Ник Кейв, Фрэнк Синатра, Элла Фицджеральд, Робби Уильямс и др.

Пародировав приёмы и формы традицион-

ной оперы, используя в своих зонгах ритмы джаза, шимми и танго, Вайлю удалось создать выразительную картину общества, в котором закон и преступление смыкаются. В итоге получилось интересное, смелое, спорное произведение, где есть всё: вызов, эпатаж и откровенность. А ещё веселая и смешная неразбериха, где правят нищие и банкиры, полицейские и бандиты, проститутки и уличные певцы, отличающиеся не только ловкостью, жестокостью, но и своеобразным душевным величием. Спектакль для тех, кто действительно любит театр, принимает его во всех проявлениях.

Работа над «Трёхгрошовой оперой» идёт полным ходом, постановку осуществляет команда молодых постановщиков из Москвы и Санкт-Петербурга под руководством режиссёра Елизаветы Бондарь.

Евгений ГАГЛОЕВ, *заведующий литературно-драматургической частью театра*

Все – на лыжню!

Всё меньше времени остаётся до старта традиционного марафонского пробега «Азия-Европа-Азия».

Последний день регистрации – 28 февраля, с 8.00 до 10.30, в стрелковом тире. Накануне, с 14.00 до 19.00, можно получить стартовый номер.

Программа XXXVI лыжного марафона не претерпела изменений. В 11.20 будет дан старт на дистанции 50 км, в 11.50 со старта уйдут женщины и мужчины-ветераны на дистанции 32 км. Ход у всех – классический. Следом, в 12.00, начнутся забеги на дистанциях комплекса ГТО от 1 до 5 км свободным стилем.

Подготовка к марафону началась ещё летом. Работники СК «Кедр» постоянно контролировали трассу: выравнивали размытые потоками воды участки, убрали поваленные деревья. Чтобы облегчить труднейший подъём к перевалу, разбили этот участок на несколько отрезков с пологими террасами. В конце ноября начали укатывать снег по всей трассе, а после Нового года началась работа с применением ратрака.

Проблема остаётся одна: на трассу постоянно покушаются владельцы квадроциклов и снегоходов. После их наездов приходится восстанавливать разрушенные участки лыжни протяженностью до нескольких километров. Хотелось бы обратиться к ним с просьбой не выезжать на дистанцию лыжного марафона до 28 февраля.

Общие вопросы, связанные с проведением марафона, уже решены: скомплектована судейская бригада, определены места пунктов размещения питания на трассе, подготовлено 400 порядковых номеров. В последнем вопросе у нас возникла проблема: по традиции участники увозят с собой стартовые номера с символикой – это своего рода сувенир. В прошлом году номера помог подготовить УБРИР. В этот раз найти спонсора пока не удалось. Может, кто-нибудь из новоуральских бизнесменов откликнется на просьбу выделить оргкомитету 40000 рублей на комплект номеров со своим логотипом? Хорошая, кстати, реклама! Информация – по телефону: 9-50-34.

СК «Кедр»

АСТРОПРОГНОЗ на неделю, со 2 по 8 марта



ОВЕН. На этой неделе ваш энергетический потенциал будет на высоте, однако старайтесь контролировать расход своей энергии. Ваша сентиментальность на работе будет только вредить тому, чем вы заняты. Не отвлекайтесь на ненужную философию и лирику. Сейчас вы можете подарить огромное счастье своему партнёру, если прислушаетесь к нему и поймёте, чего он хочет.



ТЕЛЕЦ. На этой неделе вероятны деловые поездки. Но вам следует тщательно подготовиться к ним, чтобы затем не сожалеть о потерянном времени. Закончившиеся в прошлом трудности помогут вам сейчас не замечать мелких неприятностей. А это повысит эффективность вашей работы. В любовных отношениях возможен форс-мажор, который вначале покажется не совсем приятным. Однако затем вы останетесь довольны тем, что произошло в вашей жизни.



БЛИЗНЕЦЫ. Сейчас нужно уделить внимание данным вами обещаниям. На этой неделе все будто сговорятся и потребуют их выполнения. Нельзя опускать руки в том деле, которым вы сейчас заняты. Необходимо довести начатое до конца, и успех вам гарантирован. Сейчас ваш любимый человек потребует внимания и заботы. Не считайте это очередным капризом и выполните его желание.



РАК. Эта неделя будет сложной в том плане, что вам придётся постоянно делать выбор. Но это должно сделать вас только сильнее. Сейчас не бойтесь рисковать. Рискните многим, но не всем. Может, вам покажется, что чувства изжили себя, но завтра вы почувствуете прилив любви, и это реальности вашей жизни.



ЛЕВ. На этой неделе жизнь подкинет вам такой сюрприз, что вы можете схватиться за голову и не верить во всё происходящее. Вам могут предложить новую должность, но совсем не ту, которую вы планировали для себя. Впрочем, это, наверное, будет лучше для вас.



ДЕВА. На этой неделе вы не сможете усидеть на одном месте. Сейчас будет столько предложений, что голова может пойти кругом. Не давайте волю своим эмоциям. Иначе они станут довлеть над разумом и помешают делать осознанные поступки. Не доверяйте словам тех, кто неудачен в любви. Зависть толкает их на то, чтобы облить грязью вас и вашего любимого человека.



ВЕСЫ. Умейте во всём находить компромиссы. Не бейтесь с обстоятельствами до последнего. Иногда нужно всего лишь отойти в сторону. Сейчас вас втянут в конфликт, к которому вы не имеете никакого отношения. Но именно вы, в конце концов, останетесь виноваты. В ссоре между любимыми первым должен остановиться не тот, кто умнее, а тот, кто знает, что он прав.



СКОРПИОН. На этой неделе выйдет наружу то, что вы долго старались не замечать. И это принесёт вам массу ненужных проблем. Из-за вашего стабильно плохого самочувствия все профессиональные дела отойдут на второй план. Всё, что вы создали раньше, на этой неделе поможет вам пережить временные трудности.



СТРЕЛЕЦ. На этой неделе причиной ссор может стать необдуманный поступок или обронённое слово. Это возможно как в семье, так и на работе. Не отталкивайте сейчас того, кто искренне желает вам помочь. Второго такого шанса вам не представится. Не нужно лишних слов – чаще улыбайтесь, даже если вам этого не хочется.



КОЗЕРОГ. Вы будете стараться сделать как можно больше дел, чтобы больше заработать. Однако за это придётся платить своим самочувствием. У вас сейчас значительный энергетический подъём, но он сойдёт на нет из-за чрезвычайного объёма работы.



ВОДОЛЕЙ. Если есть возможность уехать и сменить обстановку, нужно это сделать. Сейчас важно вырваться из привычного круга общения, который стал вас раздражать. Уезжайте в командировку, если вам предлагают. Так вы сможете преодолеть апатию и снова активно взяться за дела.



РЫБЫ. Всё материальное уйдёт на второй план. Вам захочется многое переосмыслить, но не делайте при этом скоропалительных выводов. На этой неделе вы будете равнодушны к рабочей суете, но вот сплетни о начальстве вызовут у вас неподдельный интерес. Взгляните на своего любимого человека не глазами, а сердцем – оно никогда не обманет.

СУДОКУ

Необходимо заполнить свободные клетки цифрами (буквами) так, чтобы в каждой строке, в каждом столбце и в каждом малом квадрате 3x3 каждая цифра (буква) встречалась бы только один раз.

		2		4	7	9	3	
							6	7
		8	3	2		1		
		6		1	5	8		
3		7					2	
1			2	8			9	
8	5	3	4			6		
	7			3	2			
	9				6		1	5

	B			E			G	
		I	G		F	D		
C			A			H	B	E
	D						F	C
F	I	E					A	
	A			D	I	E		B
H					A	C		
	G	D	C				I	H
		F	D		B			

Здоровье – своими силами

Продолжение. Начало – в «НГГ», № 7 от 11.02.2015 г. и № 8 от 18.02.2015 г.

Изменения в организме под действием циклических нагрузок

Тренировка сердца оптимальными физическими нагрузками укрепляет сердечную мышцу, повышает надёжность работы клапанов, синусного узла, делает более эластичными стенки сосудов, что существенно снижает вероятность таких заболеваний, как стенокардия, инфаркт миокарда и др.

При нагрузке повышается температура тела. Известно, что повышение температуры тела в спокойном состоянии выше 37 градусов означает болезнь, с которой организм таким способом борется. При повышенной температуре в первую очередь гибнут чужеродные микробы, нездоровые клетки. На этом принципе разработан гипертермический метод лечения рака и других серьёзных заболеваний, основанный на искусственном увеличении температуры тела до 42-43 градусов.

При нагрузке увеличивается систолическое, а у ряда людей и диастолическое давление крови. Зависимость здесь тоже прямая – чем выше нагрузка и пульс, тем выше давление. При оптимальной нагрузке и регулярных занятиях давление в покое постепенно снижается.

При регулярных нагрузках организм восстанавливает капиллярную сеть системы кровообращения, поскольку для возмещения повышенных энергетических затрат каждая клетка должна хорошо снабжаться кровью. Это чрезвычайно важный момент, ведь отмирание капилляров, если не стимулируется течение через них крови, затрудняет доставку питательных веществ ко всем клеткам, что ведёт к уменьшению срока их жизни.

При нагрузке через поверхность кожи выделяется пот. При средних нагрузках потоотделение составляет от 0,5 до 1 литра за час непрерывных занятий. В процессе занятия организм хорошо очищается от вредных веществ.

При нагрузке действует ещё один оздоровительный механизм, связанный с увеличением в крови содержания углекислого газа. Известно, что усвоение кислорода организмом зависит от содержания в крови углекислого газа. Наиболее эффективно кислород усваивается при содержании в крови около 6% углекислого газа. У большинства людей, особенно тех, кто не занимается физическими упражнениями, эта величина меньше. Поэтому даже в спокойном состоянии их организм испытывает дефицит кислорода с отрицательными последствиями



для работы клеток. При физической нагрузке в организме возникает дефицит кислорода. Чем выше пульс, тем больше становится доля углекислого газа в крови. И организм приучается иметь в крови оптимальное количество углекислого газа, что способствует улучшению эффективности усвоения кислорода воздуха и в спокойном состоянии.

В процессе занятий, где основную физическую нагрузку несут ноги, тренируются кости, суставы, связки, мышцы, кровеносные сосуды. Это предохраняет ноги от таких заболеваний, как варикозное расширение вен, тромбоз, артрит, артроз и артрит, снижает вероятность получения травм.

При нагрузках организм вырабатывает особые вещества – эндорфины, которые положительным образом влияют на психику человека. После оптимальных нагрузок повышается умственная способность, что выражается в уменьшении времени на решение каких-либо задач. При регулярных физических нагрузках закаляется воля.

Советы начинающим

Если вы решили заниматься каким-либо видом физической циклической нагрузки, сначала проконсультируйтесь с врачом на предмет того, нет ли у вас явных противопоказаний. После того, как определились с видом нагрузки, заведите дневник и записывайте в нём результаты каждого занятия: дату, продолжительность нагрузки, пульс, преодоленное расстояние, самочувствие во время занятия, после него и на следующий день.

Начинать надо с малых нагрузок, с пульсом не более 90 ударов в минуту и продолжительностью несколько минут. Если нагрузка переносится хорошо и на следующий день вы чувствуете себя нормально, постепенно увеличивайте продолжительность занятия.

В самом начале занятий главное – это постепенность. Никаких рекордов, больших скачков и ускоренных методов. За несколько недель или даже месяцев (всё зависит от вашего исходного физического состояния) доведите продолжительность занятия до 15-20 минут, а затем, если нагрузка переносится хорошо, постепенно повышайте её уровень до пульса 110-120 ударов в минуту.

В процессе занятий, особенно в самом начале, будут появляться боли в различных мышцах, связках, суставах. Пугаться не надо – это нормальный процесс их перестройки и совершенствования. После возникновения боли следует снизить нагрузку либо сделать перерыв в занятиях.

Заниматься вначале, когда нагрузки маленькие, следует ежедневно. Когда выйдете на уровень нагрузки, соответствующий пульсу 110-120 ударов в минуту в течение 20-30 минут, дальше уже сами решите, в каком режиме заниматься.

В дальнейшем стремитесь достичь продолжительности нагрузки до одного часа 2-3 раза в неделю с пульсом, соответствующим вашему возрасту (из расчёта 180 минус возраст). Следите за тем, чтобы нагрузка в течение занятия была непрерывной, без остановок и отдыха.

Владимир ФЕДОРОВСКИЙ