

# МЕТАЛЛУРГ

СУББОТА, 23 ЯНВАРЯ 2016 ГОДА

№ 5 (6853)

ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ С 9 АВГУСТА 1952 ГОДА



2

## Два юбилея в один день

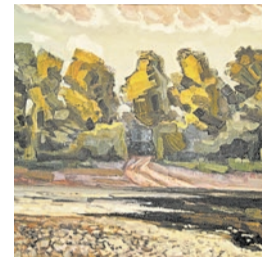
ДК металлургов собрал работников комбината на двойном праздничном вечере, посвященном юбилею ЦТД и ЦЭТЛ.



15

## Найди своего терапевта

В городе начинает действовать новая схема прикрепления новотроичан к поликлиникам по территориальному признаку.



16

## «Орская палитра» в Новотроицке

Жителям города выпала возможность ближе познакомиться с творчеством художников из соседнего города.

### ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

## Новогодние подарки наследникам Победы

К 26 победителям конкурса сочинений «Наследники Победы», организованного Металлоинвестом, пришли в гости депутаты городского Совета.



Авторы лучших сочинений получили почетные грамоты Металлоинвеста и электронные книги

Депутаты Антон Казаев, Алексей Картамышев, Денис Меньшиков, Владимир Некрасов, Сергей Каверин, Александр Иванов, Константин Крыжановский, Ольга Крат и Алексей

Коротыч, каждый в учебных заведениях своего округа, поздравили авторов лучших сочинений как с успешным выступлением в конкурсе, так и с Новым годом.

Затем депутаты взяли на себя роль Дедов Морозов

(а Ольга Крат — Снегурочки) и вручили ребятам почетные грамоты Металлоинвеста и электронные книги — подарок, незаменимый для дальнейшего самообразования наследников Победы.

Мы попросили поделиться впечатлениями одну из победительниц конкурса семиклассницу школы № 10 Анну Попову.

— Подарком очень довольна, — призналась девочка, — потому что читать люблю. Причем не только с экрана, но и бумажные книги. Одна электронная книга у меня уже есть, подарю ее брату. Жаль, остальные участники конкурса из нашей школы не смогли по-

биться в победители. Предлагаете поделиться с ними секретом успеха? Да никакого секрета нет! Я попыталась показать войну через судьбу отдельного человека — моей соседки Эти Берелович. Когда началась война, Этя Абрамовна оказалась в оккупации на Украине. Как удалось девушке избежать концлагеря и газовой камеры? Этя Абрамовна считает, что всегда, даже в самые жестокие времена, хороших людей больше, чем плохих. Эти хорошие люди и прятали мою героиню от фашистов и их прихвостней.

Александр Проскуровский  
Фото Вадима Мяскина

### 25 ЯНВАРЯ – ТАТЬЯНИН ДЕНЬ

#### Уважаемые студенты!

От себя лично и многотысячного коллектива АО «Уральская Сталь» поздравляю всех вас с Днем российского студенчества!

Хочу поздравить всех студентов Новотроицка с их молодежным и по-своему профессиональным днем, дата которого совпадает с днем святой Татьяны, когда статус студента приобретает особое звучание.

Обращаюсь с поздравлениями и самыми теплыми пожеланиями к каждому, кто хранит в душе огонь творчества, жажду знаний, поиска и открытий, всех, кто имеет счастье проводить юность в лекционных залах и лабораториях. Поздравляю всех, кто постигает премудрости науки, составляя студенческое сообщество. Вместе с тем поздравляю преподавателей — тех, кто передает свои знания и опыт молодому поколению, вкладывая силы и душу в подготовку современных высококлассных специалистов.

Студенческие годы — это самый интересный, веселый и в то же время очень ответственный этап в жизни каждого человека. В это время закладываются основы будущих профессиональных и жизненных успехов.

Дорогие студенты! Пусть образование, полученное в студенческие годы, откроет двери в новую жизнь, сделает вас увереннее. Помните, что Уральская Сталь всегда готова поддержать ваши проекты, помочь реализовать их. Сегодня, как никогда, общество нуждается в желающих и умеющих трудиться. Уверен, что вы сможете достигнуть поставленных целей, а знания, полученные сегодня, дадут возможность реализовать ваши самые смелые планы. От вас, вашей настойчивости и ответственности во многом зависит, каким будет будущее нашего родного комбината и города Новотроицка.

Желаю всем представителям студенчества и преподавателям сохранять молодость души, радость творчества, веру в себя и влюбленность в жизнь! Только объединив наши усилия, мы сможем принести стабильность и процветание нашему городу. Здоровья, неисчерпаемой энергии, верных друзей и успехов во всех начинаниях!

Управляющий директор  
АО «Уральская Сталь» Евгений Маслов

#### Уважаемые студенты! Дорогие друзья!

Примите самые теплые и сердечные поздравления с Татьяниным днем — праздником российского студенчества!

Несмотря на то что на календаре зима, этот день всегда наполнен жизненной энергией и весенней яркостью. Студенчество — это благодатная среда, в которой воспитываются талантливые, творческие и целеустремленные люди. Это авангард современной молодежи, способной в ближайшем будущем внести заметный вклад в развитие Новотроицка, Оренбуржья и страны.

Отрадно, что новотроичские студенты всегда отличаются инициативностью, креативностью и стремлением к новым достижениям в самых разных сферах деятельности. Эти качества в сочетании с высокой профессиональной подготовкой позволяют им становиться востребованными специалистами не только в родном городе, но и далеко за его пределами.

Желаем всем вам, а также вашим преподавателям праздничного настроения, крепкого здоровья, успехов в учебе и исполнения самых заветных желаний!

Глава муниципального образования  
город Новотроицк Юрий Араскин  
Председатель городского  
Совета депутатов Андрей Мезенцев

### Справка

Конкурс сочинений «Наследники Победы» посвящался 70-летию Великой Победы и был организован Металлоинвестом совместно с городскими управлением образования и комитетом по культуре Новотроицка. Участие в нем приняли учащиеся с третьего по одиннадцатый классы каждой школы. Почти 50 учеников младших классов в качестве поощрения побывали в мае в оренбургском Парке Победы и других достопримечательностях областного центра, а лучшие авторы старшей возрастной группы были награждены поездкой в Москву. Оба путешествия состоялись на средства Металлоинвеста.

## НОВОСТИ ОТРАСЛИ

## В Белоруссии дохнуло кризисом

**Флагман белорусской экономики, металлургический завод в Жлобине, переводит рабочих на две трети оклада и отправляет в вынужденный отпуск.**

Согласно официальной статистике в прошлом году в январе-сентябре часть персонала уже работала в режиме неполной занятости. Строительство новых цехов лишило предприятия оборотного капитала. Завод был вынужден выпустить валютные облигации, чтобы добыть хоть какие-то деньги. Руководство завода объясняет большинство проблем внешними факторами: виноваты снижение цены на нефть, Китай, который «завалил» мировой рынок сверхдешевым металлом, и союзная Россия.

По словам заместителя директора, завод собирается оптимизировать производство. Уже перед Новым годом остановились некоторые цеха, а работников начали отправлять в отпуск или сокращать зарплаты. В ситуации острой конкуренции и падения цен на основную продукцию завода ни руководство предприятия, ни главный акционер завода — государство — не озвучивают никакого антикризисного плана. В отчете Минфина за третий квартал 2015-го БМЗ оказался в тройке лидеров убыточных белорусских предприятий с результатом минус 636 миллиардов белорусских рублей.

Steelland

## Комбинат ILVA в Италии выставлен на продажу

**Министр промышленности Италии Федерика Гуиди подписала указ о проведении открытого аукциона по продаже имущественного комплекса ILVA.**

Потенциальные покупатели в срок с 10 января по 10 февраля должны предоставить правительству свои инвестиционные предложения. Среди возможных инвесторов называют итальянские компании Magneseitalia, Arvedi и Amenduni, потенциальным претендентом на активы ILVA считаются швейцарско-украинская компания Dufesco и крупнейший производитель стали и проката в мире ArcelorMittal.

В начале декабря 2015 года правительство Италии выделило 300 миллионов евро на поддержку работоспособного состояния металлургического завода, с тем чтобы потенциальному покупателю не остались груды металлолома и бетона.

После нескольких лет следствия и судебных тяжб ILVA оказалась без хозяина и перешла под государственное управление. С предприятия было уволено более 5000 человек, и в настоящее время там трудятся менее 15 тысяч рабочих.

Metaltorg

## Африка вводит импортные пошлины на прокат

**Правительство ЮАР продлило пошлины на оцинковку и холоднокатаную сталь и ввело дополнительные на ввоз арматуры и катанки.**

ЮАР продлила импортные пошлины в размере 10 процентов на ввоз в страну оцинкованной стали и стали с покрытием, введенные 28 августа прошлого года, и расширила список облагаемого антидемпинговыми пошлинами металлопроката на арматуру и катанку. Решительные действия южноафриканских властей помогут ArcelorMittal South Africa вернуться к прибыли, которую в компании не видели с 2010 года.

«Компания по-прежнему сталкивается с проблемами, и будущая прибыльность в значительной мере зависит от инициативы властей. Без дополнительных импортных тарифов и государственной поддержки компания должна будет предпринять значительные структурные изменения», — заявили в ArcelorMittal South Africa, намекая на массовые увольнения и консервацию производства.

Metaltorg

## ПРИМИТЕ НАШИ ПОЗДРАВЛЕНИЯ!



## Два юбилея разом

**Во Дворце культуры металлургов прошла корпоративная программа «История становления...». С юбилеем поздравляли два цеха, образованных в январе: ЦТД и ЦЭТЛ.**

Цеху технологической диспетчеризации пятого января исполнилось 65 лет, Центральной электро-технической лаборатории 13 января — ровно полвека.

Возможно, кого-то удивит существование двух структурных подразделений в одной корпоративной программе «История становления ЦТД и ЦЭТЛ», но такое решение вполне резонно. Дело в том, что оба коллектива юбиляра похожи в главном: они внедряют в производство самое современное электрооборудование. ЦЭТЛ — для основного технологического процесса, ЦТД — для обеспечения надежной связи. К тому же штат обоих коллективов-юбиляров настолько немногочислен, что легко уместился вместе с неработающими пенсионерами в большом зале Дворца культуры металлургов.

Техническому директору Уральской Стали Сергею Зубову, поздравившему юбиляров от лица управляющего директора

Евгения Маслова, главного инженера Дмитрия Бурцева и от себя лично пожелал всем благополучно и в добром здравии встретить и 100-летний юбилей ЦТД и ЦЭТЛ, удачи и благополучия ветеранам, работникам и их семьям. Затем технический директор комбината взял на себя приятную миссию лично вручить почетные грамоты, денежные премии и цветы ветеранам ЦТД и ЦЭТЛ.

Чувства благодарности к юбилярам за их профессионализм и добросовестный труд переполняли ораторов. Выступавшие не могли не прибегнуть к поэтическим сравнениям. Так, директор по информационным технологиям Олег Калинин сравнил бесперебойную связь с воздухом: он вроде бы незаметен, но прожить без него невозможно.

Праздничную атмосферу программы обеспечили дизайнеры бюро корпоративного имиджа управления по корпоративным коммуникациям Уральской Стали, оформившие красочные юбилейные буклеты для юбиляров.

Постарались и журналисты корпоративного телевидения комбината, рассказавшие об истории и сегодняшнем дне коллективов-именинников. А артисты Дворца культуры металлургов, подготовили интересные номера. Мы попросили поделиться впечатлениями от юбилейной программы ветерана ЦЭТЛ Виктора Гербера.

— Воспоминания, конечно, нахлынули, — признался Виктор Готфридович. — А вспомнить есть что. В ЦЭТЛ я 35 лет проработал начальником лаборатории электропривода. Ни одно новшество

в этом направлении не обошлось без нашего участия. Очень много прекрасных специалистов за это время работало вместе со мной — не решусь их перечислить из боязни кого-то забыть и тем самым обидеть. Живу с чувством благодарности к своему коллективу за успешное решение всех производственных задач. А организаторам юбилея спасибо за прекрасный вечер — вечер встречи с молодостью.

Александр Прокуровский  
Фото Вадима Мякшина



### Победители корпоративной программы «История становления ЦТД и ЦЭТЛ» в номинациях

#### «Ветеран производства»

ЦТД: Наталья Иванова, Владимир Ишутин, Надежда Триволенко, Вера Хохлова, Юрий Яковлев

ЦЭТЛ: Виктор Гербер, Юрий Земсков, Василий Лапочкин, Станислав Нежинский

#### «Гордость подразделения»

ЦТД: Елена Волкова, Андрей Кузьменко, Геннадий Марченко, Гульнора Хаидова

ЦЭТЛ: Анна Петрова, Степан Пяткин, Юрий Солодилов, Роман Тарасов

#### «Мастер своего дела»

ЦТД: Наталья Абрамова, Игорь Гибадулло, Надежда Купцова, Ольга Молокоедова, Владимир Полозов, Валентина Сапожникова, Наталья Уралева

ЦЭТЛ: Виталий Гаврилов, Сергей Прозоров, Денис Тюмакин

#### «Лучший руководитель по работе с персоналом»

ЦТД: Андрей Иващенко, Алексей Попов, Владимир Черенков

ЦЭТЛ: Василий Акимов, Сергей Фоменко

#### «Лучший наставник»

ЦТД: Александр Гнедчик, Евгений Гончаров, Любовь Залозная, Татьяна Комскова, Станислав Кошечев

ЦЭТЛ: Андрей Глебов, Максим Крюков

#### «Лучший молодой работник»

ЦТД: Алексей Лицын, Валерий Митин, Антон Мошкин

ЦЭТЛ: Игорь Русаков, Александр Тришин

#### «Корпоративная активность»

ЦТД: Ольга Гаврилова, Александра Иванова, Виктория Иващенко, Валерий Митин, Антон Мошкин, Марина Просвирнина

НОВОСТИ

## Предпринимателей поддержит новый руководитель

Директором микрофинансовой организации «Фонд поддержки предпринимательства Новотроицка» назначена Оксана Коваленкова.

В конце декабря 2015 года состоялось назначение директора Фонда поддержки предпринимательства Новотроицка Оксаны Коваленковой согласно главе V подпункту 4.2 Устава «Фонда поддержки предпринимательства», в котором прописано что к компетенции правления Фонда относится вопрос назначения руководителя, что и было сделано на заседании 29 декабря.

В правление Фонда входят и.о. заместителя главы города по финансово-экономической политике Бактилы Китибаева, индивидуальный предприниматель Людмила Синотова и депутат городского Совета Евгений Шариков. Кандидатура Оксаны Коваленковой была принята единогласно.

Оксана Юрьевна родилась 30 января 1973 года в Новотроицке, имеет высшее профессиональное образование. С 1992 по 2001 год она работала в бюро гражданского строительства производственно-диспетчерского отдела строительного производства ОАО «НОСТА» ОХМК, где занимала должность инженера второй категории. С 2002 по 2015 год Оксана Юрьевна работала в ООО «Параллель» в должностях менеджера по продажам, бухгалтера, главного бухгалтера, директора.

Коваленкова замужем, воспитывает дочерей.



Выступает хор «Надежда»

## Жизнь, отданная песне

Сегодня ветераны Аккермановского рудника придут во Дворец культуры металлургов, чтобы вспомнить своего коллегу Александра Астафьева.

Вместе с работниками рудника в учреждении культуры, в камерной обстановке, соберутся и просто любители хорового искусства. Александр Алексеевич Астафьев ушел от нас на 77-м году жизни. Все свободное от работы на руднике время он посвящал вокальному искусству. Успех не заставил себя ждать: Астафьев много раз становился лауреатом конкурсов и фестивалей самодельного художественного творчества.

Александр Алексеевич долгие годы выступал на сцене Молодежного центра как солист двух коллективов: «Мерцающие звезды» (художественный руководитель Светлана Неклюдова) и хора ветеранов комбината «Надежда» (художественный руководитель Василий Панфёров). Но концерт памяти Астафьева пройдет сегодня во Дворце культуры металлургов.

Товарищи по сцене вспомнят любимые песни Александра Алексеевича, прежде всего, «Песню старого извозчика» на музыку Никиты Богословского. Коллеги прочтут стихи, посвященные немеркнувшей памяти Александра Астафьева, горняка и вокалиста, отдавшего всего себя песне.

Концерт пройдет в хоровой комнате №26 Дворца культуры металлургов. Начало в 15 часов.

Александр Любавин

ИТОГИ ГОДА ЛИТЕРАТУРЫ



У бумажной книги — долгая жизнь, уверены библиотекари

## Читайте главное, главное — читайте!

В конце 2015 года наша газета предложила организовать в трамваях буккросинг. Хорошая идея: полистать книжку, пока едешь.

Но не все новотроичане отнеслись к идее с пониманием. Одна из пользователей местного информационного интернет-портала отреагировала так: «Предложение с книгами вообще убило. В наше время никто почти их не читает. У всех есть телефон, планшет или электронные книги».

Коротко говоря, вот так похода похоронили бумажную книгу. Как будто нет в городе библиотек, где тысячи новотроичан, а то и десятков тысяч, пользуются традиционным носителем — бумагой.

Мы познакомили с этим мнением директора Центральной библиотечной системы Галину Обрященко. Галина

Михайловна отнеслась к нему весьма спокойно:

— Молодости свойственны запальчивость, максимализм, отрицание всего того, что существует столетиями. Сразу скажу: ничего против электронных или аудиокниг я не имею. У меня самой сын бумажную книгу в руки не берет — только электронную. Пусть каждый человек читает так, как ему удобнее. Главное — чтобы читал, становился добрее, духовно богаче и образованнее.

А Центральная библиотечная система постарается, чтобы в будущем читатель мог получить у нас книгу на любом носителе: не только на бумаге, но и в цифровом виде, и в аудиоформате.

Вообще, наша библиотечная система все увереннее чувствует себя в мире современных информационных технологий. У нас создан сайт <http://biblio56.ucoz.ru> и группа «Книжный причал города Новотроицка» в социальной сети «ВКонтакте». С помощью компьютера и интернета мы делаем еще много чего.

Пройдет совсем немного времени, и эта девушка станет мамой. И в один день она сядет листать с ребенком не электронную книгу, а обычную, с большими разноцветными картинками. И поймет, что несколько погорячилась, когда отказывала бумажной книге в праве на жизнь.

Александр Проскуровский

КОНКУРСЫ

## Письмо как шанс на «Артек»

Международный детский центр «Артек» и Почта России объявляют старт первого открытого конкурса детских писем, победители которого получат путевки в знаменитый крымский лагерь «Артек».

В конкурсе могут участвовать дети от 10 до 16 лет, все, что для этого нужно, — написать письмо на тему «Я хочу в Артек» и до 18 апреля 2016 года отправить его в международный детский центр. Итоги конкурса будут подведены в день рождения «Артека» — 16 июня 2016 года.

В 2015 году под патронажем Почты России и Почты Крыма в Международном детском центре «Артек» открылся развивающий центр «Почта Артека». В нем ребята могут не только отправить письма и открытки родным и близким, но и познакомиться с почтовыми профессиями, узнать много нового об истории национальных почтовых операторов.

— «Почта Артека» пользуется огромной популярностью. Мы уверены, что конкурс детских писем не только привлечет множество участников, но и будет способствовать сохранению традиций письма —

эпистолярного жанра, привлечению внимания подрастающего поколения к ценностям родного языка, истории и культуре, — подчеркнул директор детского центра «Артек» Алексей Каспржак.



У ребят есть возможность попасть в «Артек», просто написав письмо

МУЗЫКА

## «Lucky band» снова на сцене

В концертной программе для ветеранов комбината на сцену ДК металлургов вышел «Lucky band».

Этот новый коллектив — ансамбль русских народных инструментов. В нем четверо молодых музыкантов: соло-балалаечник Илья Журавлев, бас-балалаечник Никита Makeев, соло-домристка Мария Рузанова и соло-баянист Денис Барсуков. Все они в свое время окончили городскую детскую музыкальную школу. А собрала их вместе преподаватель детской музыкальной школы Елена Журавлева.

— Было бы точнее сказать не о создании, а о возрождении ансамбля «Lucky band», — прокомментировала Елена Анатольевна. — Коллектив основал мой сын Федор Журавлев. В сезоне 2014-2015 годах «Lucky band» работал в Молодежном центре, успешно выступил в областном фестивале художественного творчества «Салют Победы». В прошлом году Федор переехал в другой город, и, чтобы коллектив не распался, его возглавила я. Только теперь «Lucky band» базируется не в Молодежном центре, а во Дворце культуры металлургов.

Добавим, что практически профессиональное звучание ансамбля-новичка объясняется тем, что Журавлев, Makeев и Рузанова — студенты Орского колледжа искусств. Барсуков пока не получает среднего специального музыкального образования, но играет ничуть не хуже своих товарищей-студентов.

Хочется также отметить, что за время своего существования этот ансамбль не один раз принимал участие в различных музыкальных фестивалях и конкурсах.

Александр Любавин

## НОВОСТИ

**Правительство планирует урезать расходы**

**В стране обсуждается возможность дальнейшего сокращения расходов государственного бюджета.**

Потенциал сокращения у некоторых госструктур значительно больше 10 процентов, но почти во всех структурах есть скрытые возможности для оптимизации. Так, чиновник, знакомый с планами Минтранса, отметил, что министерство сократит расходы еще на семь процентов — в основном за счет дальнейших увольнений.

Представитель Минфина сообщил, что министерство по-прежнему ведет работу с другими ведомствами по оптимизации на 10 процентов.

Правительство в связи с падением нефтяных цен приняло решение об оптимизации бюджета на 2016 год. Итоговые предложения по корректировке бюджета планируется подготовить к концу первого квартала.

**Деньги народу, а не в рекламу**

**Группа депутатов внесла в Госдуму законопроект о введении уголовной ответственности за незаконное расходование средств казны.**

Правительство поддерживает данный законопроект с учетом доработки. Авторам законопроекта являются депутаты Александр Бурков («Справедливая Россия»), Михаил Дегтярев (ЛДПР), Ольга Тимофеева («Единая Россия») и Александр Ющенко (КПРФ).

Законопроект направлен на ограничение нецелевых трат бюджетов субъектов РФ. Предлагается ввести запрет для органов государственной власти прямо или косвенно осуществлять расходы на информирование о своей деятельности за исключением случаев, связанных с оказанием государственных услуг, и случаев, прямо установленных федеральными законами.

Расходование бюджетных и внебюджетных средств на такое незаконное информирование будет наказываться штрафом в размере от 100 до 300 тысяч рублей или же лишением свободы на срок до двух лет.

**Готовьте ваши пальчики**

**Новотроицкая полиция предлагает всем желающим бесплатную услугу по добровольной дактилоскопической регистрации.**

Суть услуги дактилоскопической регистрации граждан состоит в получении отпечатков пальцев рук, их дальнейшем учете, хранении и классификации. Информация может использоваться органами внутренних дел, а также представителями иных государственных ведомств.

Новотройчане могут обратиться за дактилоскопической регистрацией в органы внутренних дел города. Госуслуга предоставляется бесплатно и не влечет уплаты каких-либо пошлин. Для проведения добровольной дактилоскопической регистрации необходимо предоставить паспорт, свидетельство о рождении (для детей моложе 14 лет), документ, подтверждающий факт усыновления, или документ, подтверждающий факт установления опеки, при подаче заявления опекуном.

Заявление на дактилоскопию можно оформить и через Единый портал государственных и муниципальных услуг: [www.gosuslugi.ru](http://www.gosuslugi.ru). Более подробную информацию можно получить в дежурной части Новотроицка по телефону: 64-00-55.

## РЕФОРМЫ



Объединение городских больниц в одно лечебное учреждение — требование времени, считает Дмитрий Поветкин

**Объединение завершено — оптимизация продолжится**

**Главный врач объединенной городской больницы Новотроицка, созданной путем слияния трех медучреждений, рассказал, какие изменения ждут пациентов и врачей.**

С первого января в Новотроицке появилось новое юридическое лицо — «Больница скорой медицинской помощи». Под этим названием объединились две городские больницы и станция скорой помощи. Возглавил новообразованную структуру опытный управленец Дмитрий Поветкин. На днях Дмитрий Леонидович рассказал, как будет работать новая структура.

— Главной причиной объединения стала необходимость улучшения работы амбулаторно-поликлинической службы. В одной больнице обслуживались люди пожилого возраста, в другой — трудоспособное население. Получалось, что одни врачи работали с повышенной нагрузкой, и это отражалось на качестве их работы. А в другой больнице плановые показатели выполнялись на 80 процентов.

Город теперь разделен на 37 участков (см. страницу 15). Что касается возможности выбора горожанами участкового терапевта, тут могут возникнуть сложности. Хотя в законе и предусмотрена такая процедура, она не совсем свободна — для того чтобы остаться у привычного доктора, потребуется и его согласие. Учитывая, что это создаст терапевту дополнительную нагрузку, такие переходы будут, скорее всего, единичными.

— В рамках объединения мы соединили в одно структурное подразделение «трестовскую» поликлинику и «медсанчасть». Пока все врачи остаются на своих местах, мы вообще пока не предполагаем их значительной миграции. И даже если в феврале кто-то придет к своему привычному

терапевту, а не на новый участок, мы постараемся, чтобы человек получил услугу. Но, надеюсь, это будут единичные случаи, — говорит Дмитрий Поветкин.

В планах нового главврача числится создание единого диспетчерского центра, обратившись в который, можно будет вызвать врача на дом или записаться на прием. Это, уверен Поветкин, поможет значительно сократить «живые» очереди в поликлиниках. Сказал Поветкин и об оптимизации.

— Сегодня действительно идет слияние некоторых служб. Лабораторные, рентгенологические, УЗИ-службы, существовавшие в каждом подразделении, теперь будут объединены. Да, будет меньше заведующих, но всем освобождаемым от должностей предлагаются рабочие места. Уведомления об увольнении получили или вскоре получат в бухгалтерии, экономическом

отделе, некоторые технические работники, но не медики, — особо подчеркнул Дмитрий Леонидович.

Бюджет учреждения на 2016 год станет известен не раньше февраля, и только в части, касающейся подушевого финансирования из фонда ОМС. С платными услугами все будет немного сложнее, чем до объединения, признает Поветкин.

— Раньше больницы заказывали друг у друга услуги в случае дефицита или отсутствия нужных специалистов. Это были межбольничные расчеты, которые оформлялись как платные услуги. Поэтому теперь мы прогнозируем снижение доли платных услуг.

Это может, кстати, повлиять на процесс покупки нового оборудования. Потому что других источников финансирования для этого фактически нет. Ситуация сегодня такова, что само оборудование закупится, как отметил Дмитрий Поветкин, не исходя из

потребностей больницы, а в соответствии с предписаниями и нормативами.

— Над нами много контролирующих органов. И каждый из них имеет право по результатам проверки потребовать: купите! Не исполнить предписание я не могу. Поэтому говорить о том, чего бы хотели мы, — не приходится, в первую очередь нужно находить деньги на исполнение требований надзорных инстанций. Если же появятся свободные деньги, в первую очередь будет закупаться то, что поможет нам сэкономить. Это может быть как медицинское оборудование, так и, например, прибор учета тепла, — отметил Дмитрий Поветкин.

Вообще, говоря о ходе объединения, главный врач постоянно подчеркивал, что его задача: сделать этот процесс как можно более незаметным по последствиям для всех, кто так или иначе соприкасается с больницей.

— Все договора, которые были заключены до января месяца, однозначно будут исполнены. Я могу сказать, что просроченной кредиторской задолженности перед контрагентами у нас сегодня нет.

Во время беседы Дмитрий Поветкин заявил, что вместе с территориальной нарезкой будут озвучены и фамилии терапевтов, работающих на них. Этого не случилось, а значит, многих жителей города ждет сюрприз — знакомство с новым терапевтом не заочно, а в ходе приема. Надеемся, что это будет единственный неприятный сюрприз, связанный с реформой здравоохранения в Новотроицке.

**Из главврачей — в специалисты**

Бывшие главные врачи городских больниц предпочли продолжить работу в Новотроицке. Алексей Перегудов возглавил отделение диализа, в котором он работал много лет. Юрий Шапилов стал заместителем Дмитрия Поветкина по поликлинической части.

Ранее министр здравоохранения области Тамара Семивеличенко заявляла, что руководителям, попадающим под сокращение должностей, будут предложены варианты трудоустройства главными врачами в больницах других муниципалитетов Оренбуржья. Видимо, предложенный выбор не устроил бывших главных врачей и они предпочли остаться в нашем городе.

Будут ли предложены варианты трудоустройства специалистам-немедикам, официально не сообщалось.

**Александр Бондаренко**  
**Фото Вадима Мякишина**













РЕКЛАМА

Личная пасека Башкирский мед. Пять видов меда. Цветочный 1 кг — 250 руб. 3-литровая банка — 800 руб. Пыльца, прополис, воск с 15 по 28 января с 10 до 18 часов в музейно-выставочном комплексе

МАСТЕР-СТУДИЯ august НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ — Россия, Франция, Германия — Сотни цветов и фактур — Гарантия до 10 лет — Многоуровневые — Фотопечать г. Новотроицк, ул. Фрунзе, 14 (Вход с торца) www.august56.ru Тел.: 8 (903) 364-22-48, 8 (3537) 66-82-48, 67-75-59.

Отдел рекламы и объявлений газеты

«Металлург»

Ждем вас по адресу: ул. Советская, 64, каб. №8.

Справки по телефону: 66-29-52.

АО «Уральская Сталь» требуется на работу машинист бульдозера.

Мы ждем вас по адресу: г. Новотроицк, ул. Советская, 64, УКК, каб. №15.

Время приема: понедельник-четверг с 8 до 12 часов.

При себе иметь: паспорт (копию), фотографию 3х4, трудовую книжку (копию), диплом об образовании.

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ГРИППА

При лечении гриппа нужно руководствоваться простыми правилами и не «проводить» болезнь на ногах. Перечислим основные ошибки при лечении заболевания:

Самолечение

Предсказать точно, как пройдет течение гриппа никто не может, точно, как и предсказать возможные осложнения. Возможными осложнениями могут быть от банального синусита, отита, бронхита до пневмонии и пиелонефрита. Определить возникновение возможных осложнений может только доктор.

Что делать:

обязательно обращаться к врачу при первых признаках болезни.

Пить антибиотики без назначения врача

Грипп вызывают вирусы, которые не чувствительны к антибиотикам. Более того, антибиотики убивают полезные бактерии, которые защищают организм человека.

Что делать:

только врач может назначить антибиотики при гриппе.

Сбивать температуру

Повышенная температура — очевидный симптом гриппа и защитная реакция организма, означает, что организм борется с инфекцией.

Что делать:

температуру нужно терпеть. Если температура причиняет сильный дискомфорт — беспокоит головная боль, сильная ломота в суставах, температуру нужно снизить, приняв жаропонижающее средство, обладающее обезболивающим эффектом.

Пить много кислого

При симптомах гриппа стоит пить побольше жидкости, но не злоупотреблять напитками, содержащими кислоту.

Спешить на работу

После исчезновения симптомов гриппа нельзя бежать на работу. Стоит позволить организму восстановиться после болезни.

Источник: vesti.com

Мнение врача

— Еще раз хочу подчеркнуть, что антибиотики применяются только при лечении осложнений. К сожалению, в нашей практике очень часто при появлении первых признаков заболевания, например, при температуре, больные сразу назначают себе антибиотики. Это не правильно! Антибиотик должен назначить только врач: терапевт, участковый врач, семейный врач, принимая во внимание ситуацию, когда препарат должен быть назначен. Без назначения врача возможно только употребление гомеопатических иммуномодуляторов (анаферон, амиксин) и интерферонов (кагоцел) на самых ранних этапах заболевания», — говорит доктор медицинских наук, профессор Татьяна Перцева.

ПРОГРАММА ТЕЛЕВИДЕНИЯ

СУББОТА, 30 ЯНВАРЯ

Первый канал

5.15, 6.10 «Наедине со всеми» [16+]
6.00, 10.00, 12.00, 15.00 «Новости»
6.25 X/ф «Зубная фея — 2» [12+]
8.00 «Играй, гармонь любимая!» [12+]
8.45 М/с «Смешарики. Новые приключения» [0+]
9.00 «Умницы и умники» [12+]
9.45 «Слово пастыря» [12+]
10.15 «Смак» [12+]
10.55 «Анатолий Кузнецов. Сухов навсегда» [16+]
12.15 «Идеальный ремонт» [12+]
13.10 «На 10 лет моложе» [16+]
14.00 «Теория заговора» [16+]
15.10 X/ф «Женщины» [12+]
17.10 «Следствие покажет» [16+]
18.00 «Вечерние новости»
18.10 «Кто хочет стать миллионером?»
19.10 «Достоинство Республики» [12+]
21.00 «Время»
21.20 «Сегодня вечером» [16+]
23.00 X/ф «Жажда скорости» [12+]
1.20 X/ф «Паттон» [0+]
4.40 Контрольная закупка [12+]

Россия 1

4.45 X/ф «Великий укротитель» [12+]
6.15 «Сельское утро» [12+]
6.45 «Диалоги о животных» [12+]
7.40, 11.10, 14.20, 8.10 «Местное время»
8.00, 11.00, 14.00 «Вести»
9.15 «Правила движения» [12+]
10.10 «Личное. Светлана Пермякова» [12+]
11.20 Д/ф «Украина. Ностальгическое путешествие» [16+]
12.30, 14.30 X/ф «Не жалею, не зову, не плачу» [16+]
17.15 Юбилейный концерт Игоря Николаева [12+]
20.00 «Вести в субботу»
21.00 X/ф «Уради меня» [16+]
0.45 X/ф «Четвёртый пассажир» [12+]
2.50 Т/с «Марш Турецкого» [12+]
4.40 «Комната смеха» [16+]

НТВ

5.00 «Хорошо там, где мы есть!» [12+]
5.30, 0.00 Т/с «Шериф» [16+]
7.25 «Смотр»
8.00, 10.00, 13.00, 16.00 «Сегодня»
8.15 «Жилищная лотерея Плюс» [12+]
8.45 «Их нравы» [12+]
9.25 «Готовим с Алексеем Зиминым» [12+]
10.20 «Главная дорога» [16+]
11.00 «Еда живая и мертвая» [12+]
11.55 «Квартирный вопрос» [12+]
13.20 «Кулинарный поединок» [12+]
14.20 «Поедем, поедим!» [12+]
15.10 «Своя игра» [12+]
16.20 Т/с «Участковый» [12+]
18.00 «Следствие вели...» [16+]
19.00 «Центральное телевидение» [16+]
20.00 «Новые русские сенсации» [16+]
21.00 «Ты не поверишь!» [16+]
22.00 X/ф «Дело чести» [16+]
1.55 «ГРУ. Тайны военной разведки» [16+]
2.50 «Дикий мир» [16+]
3.15 Т/с «Соло для пистолета с оркестром» [16+]

Домашний

6.30, 18.10, 5.30 «Джейми. Обед за 15 минут» [16+]
6.55 «Доброе утро, Оренбург» [16+]
7.35, 8.35 «Телетекст. Биржа труда» [16+]
7.45, 8.45 [12+]
7.50 «Автодром» [16+]
8.05 «Включайся!» [6+]
8.20 «Нефронтовые будни» [16+]
8.55 X/ф «Я всё решу сама. Танцующая на волнах» [16+]
14.25 X/ф «Люба, Любовь» [16+]
18.00, 18.50, 22.35 «Виде-облачный» [16+]
18.40, 22.45, 5.25 «Матриархат» [16+]
19.00 Т/с «1001 ночь» [16+]
22.05 «Акценты» [16+]
23.05, 4.25 Д/с «Звездные истории» [16+]
0.00 «Сезоны любви» [16+]
0.30 X/ф «Ищите маму» [16+]
2.20 X/ф «Хорошие руки» [16+]

Пятый канал

6.20 М/ф
9.35 «День ангела» [0+]
10.00, 18.30 «Сейчас»
10.10, 11.00, 11.50, 12.40, 13.30, 14.20, 15.10, 16.00, 16.50, 17.40 Т/с «След» [16+]
19.00, 20.00, 20.55, 21.50, 22.40, 23.35, 0.30, 1.20 Т/с «СОБР» [16+]
2.15, 4.20, 5.50, 7.50 Т/с «Блокада» [12+]

ТВЦ

5.10 «Марш-бросок» [12+]
5.35 «АБВГДейка» [6+]
6.00 X/ф «Яблоко раздора» [12+]
7.55 «Православная энциклопедия» [6+]
8.25 X/ф «Принцесса на горошине» [0+]
9.25 X/ф «Обыкновенный человек» [12+]
11.30, 14.30, 23.25 «События»
11.50 X/ф «Однажды двадцать лет спустя»
13.20, 14.50 X/ф «Любить по-русски» [12+]
15.35 X/ф «Два дня» [16+]
17.20 X/ф «Домик у реки» [12+]
21.00 «Постскриптум»
22.10 «Право знать!» [16+]
23.40 «Право голоса» [16+]
2.50 «Крымская правда» [16+]
3.20 X/ф «Затерянные в лесах» [16+]
5.15 «Линия защиты» [16+]

Рен-ТВ

5.00 X/ф «Истивикские ведьмы» [16+]
7.20 X/ф «Побег из Шоушенка» [16+]
10.00 М/ф «Три богатыря и Шамаханская царица» [12+]
11.30 «Самая полезная программа» [16+]
12.30 «Новости за неделю» [16+]
12.55, 18.25 [12+]
13.00 «Военная тайна» с Игорем Прокопенко [16+]
16.00 «Территория заблуждений» с Игорем Прокопенко [16+]
18.00 «Диалог» [16+]
18.30 «Неделя ОРЕН-ТВ» [16+]
19.00 X/ф «Полицейская академия» [16+]
20.50, 3.50 X/ф «Полицейская академия — 2. Их первое задание» [16+]
22.30 X/ф «Полицейская академия — 3. Повторное обучение» [16+]
0.00 X/ф «Полицейская академия — 4. Гражданский патруль» [16+]

1.50 X/ф «Полицейская академия — 5. Задание Майами-Бич» [16+]
ТНТ
7.00 «Нефронтовые будни» [16+]
7.15 «Доброе утро, Оренбург!» [16+]
7.55 «Это моё дело» [12+]
8.10 «Кулинарный поединок» [16+]
8.25, 9.30 X/ф
8.40 «Маленькие истории большой степи» [16+]
8.55 «270 секунд» [6+]
9.00 «Дети войны» [12+]
9.45 «Автодром» [16+]
10.00 «Дом-2. Lite» [16+]
11.00 «Школа ремонта» [12+]
12.00 «Комеди Клуб. Лучшее» [16+]
12.30, 0.30 «Такое кино!» [16+]
13.00 «Comedy Woman» [16+]
16.30 «Экстрасенсы ведут расследование» [16+]
18.00 «Битва экстрасенсов» [16+]
19.30 «Инструкция по применению» [16+]
19.45 «Правильный выбор» [16+]
20.00 X/ф «Хоббит. Пустошь Смауга» [12+]
23.00 «Дом-2. Город любви» [16+]
0.00 «Дом-2. После заката» [16+]
1.00 X/ф «Посейдон» [12+]
3.00 X/ф «Дон Жуан де Марко» [16+]
4.55 Т/с «Супервеселый вечер» [16+]
5.20 Т/с «Люди будущего» [12+]
6.15 Т/с «Женская лига» [16+]
СТС
6.00 М/с «Том и Джерри» [0+]
6.35 М/с «Люди в черном» [0+]
7.05 М/ф «Коты не танцуют» [0+]
8.30, 9.30 М/с «Смешарики» [0+]
9.15 М/с «Три кота» [0+]
9.40 М/ф «Аэроточки» [0+]
11.10 М/ф «Шевели ластами!» [0+]
12.35 М/ф «Индюки. Назад в будущее» [0+]
14.15 X/ф «Хроники Спайдервика» [12+]
16.00 «Уральские пельмени» [16+]
16.30, 17.30 Шоу «Уральских пельменей» [16+]
19.00 «Мастершеф. Дети» [6+]
20.00 X/ф «Ангелы и демоны» [16+]
22.40 X/ф «Код да Винчи» [16+]
1.30 Т/с «Выжить после» [16+]
5.30 М/ф «Лягушка-путешественница» [0+]
5.50 Музыка на СТС [16+]
Звезда
6.00 X/ф «Госпожа Метелица» [0+]
7.10 X/ф «Неоконченная повесть» [6+]
9.00, 13.00, 18.00, 22.00 «Новости дня»
9.15 «Легенды спорта» [6+]
9.40 «Последний день» [12+]
10.25 «Не факт!» [6+]
11.00 Д/ф «Акула императорского флота» [6+]
11.35, 13.15 Т/с «Государственная граница» [12+]
18.20 «Процесс» [12+]
19.15 «Новая звезда». Всероссийский вокальный конкурс [6+]
20.50, 22.25 Т/с «Дума о Ковпаке» [12+]
0.20 X/ф «Ярослав Мудрый» [6+]
3.20 Д/ф «Гутанхамон. Тайна убийства» [12+]
5.15 X/ф «Три рубля» [0+]
Культура
6.30 «Евроньюс»
10.00 «Библейский сюжет»
10.35 X/ф «Они встретились в пути»
11.55 Д/ф «Женщина, которая умеет любить. Нина Дорошина»
12.35 «Пряничный домик»
13.05 «На этой неделе... 100 лет назад. Нефронтовые заметки»
13.30 Д/ф «Одиночество козодоя»
14.10 Д/ф «Отражение. Георгий Товстоногов»
14.50 Спектакль «Балалайки и Ко»
17.00 Новости культуры
17.30 «Больше, чем любовь»
18.10 X/ф «Ко мне, Мухтар!»
19.30 «Романтика ромansa»
20.30 «Большой балет»
22.20 X/ф «Нэшвилл»
1.05 Д/ф «Крылатая полярная звезда»
1.55 «Искатели»
2.40 Д/ф «Бухта Ха-Лонг. Удивительный мир островов»
Матч ТВ
8.30 Смешанные единоборства. BELLATOR. Прямая трансляция из США
9.00, 10.00, 11.00, 11.55 «Новости»
9.05 «Ты можешь больше!» [16+]
10.05, 17.45, 2.30 «Все на Матч! Прямой эфир»
11.05 «Анатомия спорта с Эдуардом Безугловым» [16+]
12.00 «Дубль9» [12+]
12.30 «Спортивный вопрос. Прямой эфир» [16+]
13.30, 8.15 «Январь в истории спорта» [12+]
13.50 Биатлон. Чемпионат мира среди юниоров. Спринт. Юниорки. Прямая трансляция из Румынии
15.10, 7.45 «Безумный спорт с Александром Пушным» [12+]
15.40 Фигурное катание. Чемпионат Европы. Пары. Произвольная программа. Прямая трансляция из Словакии
17.00 Горнолыжный спорт. Кубок мира. Гигантский слалом. Женщины. Прямая трансляция из Словении
18.45 Хоккей. Суперфинал. Лига Легенд. Финал. Прямая трансляция
21.30 Сноуборд. Кубок мира по параллельному слалому. Трансляция из Москвы
23.00 Биатлон. Чемпионат мира среди юниоров. Спринт. Юниоры. Трансляция из Румынии
0.30 «Спортивный интерес. Прямой эфир» [16+]
1.30 Лыжный спорт. Фристайл. Кубок мира. Могул. Прямая трансляция из Канады
3.30 Фигурное катание. Чемпионат Европы. Танцы на льду. Произвольная программа. Трансляция из Словакии
6.00 Прыжки на лыжах с трамплина. Кубок мира. Прямая трансляция из Японии
В программе телепередач возможны изменения



## ЗДОРОВЬЕ

# Пять мифов об иммунитете

В холодное время года многие люди часто и подолгу болеют. А если читать о том, как укреплять иммунитет, можно запутаться: советуют прямо противоположные вещи.



## Миф 1. Витамин С укрепляет иммунитет

— Эта история началась в 1970-е годы, когда Лайнус Полинг, лауреат двух Нобелевских премий (одну он получил по биохимии, другую за борьбу за мир) выпустил книжку «Витамин С и простуда», — рассказывает Константин Спатов, врач одной из московских поликлиник, кандидат медицинских наук. — В ней он утверждал, что «лошадиные дозы» витамина С (аскорбиновой кислоты) способны предотвращать и лечить простуду. Полинг предлагал от одного до четырех грамм витамина С в день. Это во много раз больше суточной потребности

в 60-80 миллиграмм. Пропустить слова Полинга мимо ушей было нельзя, уж больно велик был человек, и медики провели несколько серьезных испытаний, которые подкорректировали заявление ученого.

Они показали, что некая польза от аскорбиновой кислоты при простуде, похоже, есть. Но оказалось, что простуду большие дозы витамина С не предупреждают, а вот течение самой болезни немного облегчают и сокращают ее продолжительность. Подчеркнем, что эффекты эти были не очень сильными. Кроме того, нужно понимать, что аскорбинка небезвредна. Если у вас в анализе мочи находили оксалаты (кристаллы щавелевой кислоты), то большие дозы витамина С вам могут быть

вредны — они будут способствовать появлению камней в почках.

## Миф 2. Иммуномодуляторы не помогают

Иммуномодуляторами называют препараты, которые позитивно влияют на иммунитет. Они нормализуют его, тем самым усиливая наши защитные силы. Механизм у них может быть разный: одни влияют на клетки иммунной системы, другие — на внеклеточные факторы, одни защищают от вирусов, другие — от иных микроорганизмов.

Отношение к этим препаратам менялось в разное время. Сначала их приняли «на ура», потом стали критиковать и утверждать, что они неэффективны. Нередко говорят, что назначать их можно только после иммунограммы — специального лабораторного исследования иммунной системы.

На самом деле испытания, проведенные в последние годы, все-таки говорят об эффективности таких препаратов в предупреждении гриппа и прочих ОРВИ. И активнее работают синтетические препараты, а не «травки», как хотелось бы многим. Прием лекарств-иммуномодуляторов называют неспецифической иммунопрофилактикой: они защищают не специфически от гриппа, как вакцины, а от вирусных простудных заболеваний вообще, усиливая противовирусную защиту. Принимать их лучше курсами, начинать — в середине осени.

Но есть иммуномодуляторы, которые можно пить экстренно, когда в вашем окружении есть люди, заболевшие гриппом или ОРВИ, чтобы не заразиться.

Подходит ли данный препарат для экстренной защиты, написано в инструкции.

## Миф 3. Перелеты из зимы в лето и наоборот портят иммунитет

Перелет из лета в зиму, когда вы были на пляже и вернулись в холод, нередко действительно приводит к простуде. Связано это с солнцем. Ультрафиолетовое облучение может реально ослаблять иммунную систему. Солнечные лучи способны проникать через поверхностные слои кожи и облучать клетки крови, протекающие по внутрикожным капиллярам. В первую очередь от этого страдают клетки иммунной системы, и сопротивляемость инфекциям может падать. Недооценивать этого не стоит: подсчитано, что за 11 минут через эти мельчайшие сосуды кожи проходит практически вся кровь человека.

На пляже или в солярии, когда под солнцем находятся большие поверхности тела, доза облучения существенна. А вот перелет из зимы в лето на иммунитет негативно не влияет.

Такой негативный эффект закаливания у некоторых людей понятен. Охлаждение тела, особенно ног, может вызывать спазм сосудов, снабжающих кровью глоточные миндалины, и в результате ухудшается их питание и ослабляется местный иммунитет. В такой ситуации микроорганизмы могут легко вызвать ангину или обычную простуду. Чаще это бывает у людей с хроническим тонзилитом или у тех, кто является носителем вредных или условно патогенных бактерий — они вызывают болезнь только тогда, когда ослаблен иммунитет.

## Миф 4. Прививки рушат иммунитет

На самом деле это странный миф. Прививки формируют специфический иммунитет против какого-то конкретного заболевания — гриппа, коклюша, гепатита В и других, не вредя общему иммунитету организма. Они создают такую защиту, как будто человек переболел инфекцией и выработал против нее иммунитет — в нем появились факторы защиты, готовые противостоять возбудителям болезни. Важно, что создается это не после болезни, а значит, не вредит организму: вакцины делают из мертвых или резко ослабленных бактерий и вирусов, они не могут привести к инфекции. Правда, «прививки от простуды» не существует — есть только вакцина против гриппа.

## Миф 5. Иммунитет можно усилить закаливанием

В самом закаливании ничего плохого нет. Особенно если оно вам нравится и хорошо переносится. Проблема в том, что есть масса людей, которым оно не идет впрок. Это хорошо известно практикующим врачам. Начинает человек делать холодные обливания, принимать холодный душ или ванны и заболевает — то ангиной, то насморком, то другой простудой. Так бывает у многих, и для них интенсивное закаливание скорее вредно, чем полезно. Кроме того, есть общее правило: если и начинать закаливание, то лучше летом, а не сейчас.

vesti.com

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## ТОП-10 ПРОДУКТОВ, СОДЕРЖАЩИХ ВИТАМИН С

Витамин С не накапливается в организме, а растворяется в воде и выводится наружу за один день. Но он абсолютно незаменим для нашего здоровья: укрепляет иммунитет, помогает усваиваться железу и участвует в выработке антистрессовых гормонов.

Суточная потребность витамина С у взрослого человека — 45-70 мг. Беременным и кормящим женщинам, часто страдающим от анемии, нужно чуть больше — от 70 до 100 мг. Детям постарше потребуется от 40 до 50 мг витамина, а грудничкам достаточно 30-35 мг.

### 1. Шиповник

Вопреки распространенному стереотипу, лидером по содержанию витамина С является вовсе не лимон, а шиповник. Притом в сухих плодах его количество гораздо выше, нежели в свежих: 1200 мг/100 г против 470 мг. Хотите быстро пополнить запас полезного вещества? Выпейте чаю!

### 2. Болгарский перец

Этот продукт занимает вторую строчку витаминного хит-

парада. Содержание витамина С в 100 г перца — 250 мг, поэтому совсем не лишним будет побаловать себя свежим салатом или похрустеть перчиком в качестве закуски.

### 3. Черная смородина и облепиха

Бронзовую медаль в рейтинге продуктов получают ягоды облепихи и черной смородины, в 100 г которых содержится 200 мг витамина С. Закрывайте на зиму варенье, пейте чай и наслаждайтесь богатырским здоровьем: простуды обойдут вас стороной.

### 4. Зеленая петрушка

150 мг витамина С на 100 г петрушки — тоже отличный показатель, поэтому она сгодится не только для украшения праздничных блюд, но и для пол-

ноценного употребления в пищу. К тому же, петрушка отлично поднимает гемоглобин, освежает дыхание и нормализует давление.

### 5. Брюссельская капуста

В 100 г брюссельской капусты содержится 120 мг витамина С. Если вы редко употребляете этот продукт — пересмотрите свое решение, ведь он не только полезный, но и очень вкусный. Брюссельскую капусту можно добавлять в салаты, супы, рагу и другие популярные блюда.

### 6. Свежий укроп

Душистый зеленый укроп содержит 100 мг витамина С в 100 г продукта. В сушеном или замороженном виде он хоть и менее полезен, но тоже при-

носит организму пользу. Смело добавляйте укроп в салаты, супы и соусы, посыпайте им картофель и укрепляйте иммунитет.

### 7. Киви

Кисло-сладкий фрукт совсем не зря вошел в рацион россиян: в 100 г киви содержится до 90 мг витамина С. В отличие от петрушки, брюссельской капусты и шиповника, киви очень любят дети, а значит, их витаминный запас будет пополняться без капризов и слез.

### 8. Цветная капуста

Еще один вид капусты, в котором содержится приличное количество витамина С (70 мг/100 г). Цветную капусту можно тушить, запекать, жарить в кляре, мариновать и варить. Но запомните: термообработка влияет на вита-

мины, и оптимально будет лишь слегка обварить овощ в кипятке.

### 9. Апельсины, клубника, земляника

В 100 г апельсина содержится 60 мг витамина С. Девятую позицию рейтинга фрукт разделит с любимыми весенними ягодами: клубникой и земляникой. Соединив эти ингредиенты с киви, получите настоящую витаминную бомбу, которая очень вкусна в виде салата.

### 10. Шпинат, хрен

В 100 г шпината содержится 55 мг витамина С. Не нравится шпинат? Замените его отечественным аналогом — хреном, в котором поместилось такое же количество витамина.

vesti.com

## ХОККЕЙ

## И равен счет побед и бед

ЗАВЕРШИЛАСЬ ОЧЕРЕДНАЯ ДОМАШНЯЯ СЕРИЯ ОРСКОЙ ХОККЕЙНОЙ ДРУЖИНЫ «ЮЖНЫЙ УРАЛ». КОМАНДЕ УДАЛОСЬ УДЕРЖАТЬСЯ НА ШЕСТНАДЦАТОМ МЕСТЕ, ДАЮЩИМ ПРАВО НА ВЫХОД В ЗОНУ ИГР ПЛЕЙ-ОФФ.



**П**ервый матч этого года состоялся в канун Рождества, как полагается в любой праздничный день, не обошелся без подарков как для болельщиков, так и для самих игроков «Южного Урала». Первый период ознаменовался мощным натиском хозяев ледового поля, на который они получили ответ от «Сарыар-

ки». Однако реализовать голевые моменты ни тем, ни другим не удалось, на перерыв команды ушли со счетом 0:0. Вторая двадцатиминутка принесла результат — Александр Сметанин мощным броском поразил ворота «Сарыарки», выведя команду вперед. После чего состоялся «Мишкпад» — акция, организованная клубом «Южный Урал»: зрители бросали на лед мягкие

игрушки и поздравляли любимую команду с первой шайбой 2016 года. Третий период заброшенных шайб не принес, орчане, выполняя тренерские установки, успешно защищались, так и не дав шанса отыграться «Сарыарке».

На второй игре домашней серии орчане скрестили клюшки с усть-каменогорским «Торпедо». Первый период проходил под диктовку соперника — множественные атаки в ворота Даниила Алистратова принесли результат, гости повели. Второй период «Южный Урал» начал с запалом, практически перекрыв противнику свою зону. Но казахстанская команда сумела реализовать немногочисленные шансы у ворот противника, забив второй, а затем и третий гол. В третьей двадцатиминутке сине-белые забросили быстрый гол, усилиями второго звена, отличился Денис Бельский. Денис Стасюк сыграл на добивании после броска от синей линии — 2:4. В конце периода усть-каменогорцы остались втроем против пятерки орчан, но и такое серьезное преимущество не принесло результата, «Южный Урал» уступил.

В третьей игре во дворце спорта «Юбилейный» встречали красноярский «Сокол». Игра стала реваншем для орской команды, за поражение с «Торпедо». В первом периоде шайбу за-

бросил орчанин Егор Дорофеев, на нее «Сокол» ответил, играя втятером против троих. Во втором периоде орчане усилили натиск, и большинство реализовал Роман Муzychko. «Сокол» увеличил давление, но пробить ворота Даниила Алистратова так и не смог. В третьем периоде дубль в игре оформили Егор Дорофеев и Роман Муzychko. Итог встречи — 4:1 в пользу орской команды.

Заключительная встреча домашней серии «Южного Урала» пришлось на ангарский «Ермак». Первый период прошел на равных, без забитых шайб, хотя предположительно к ним было множество. Во второй двадцатиминутке орчане схватили удаление и за несколько секунд до выхода отбывающего штраф Андрея Ложкина ангарчанин Сергей Елизаров броском от синей линии попадает в дальний угол ворот Даниила Алистратова — 0:1. Через четыре минуты орчане сумели выровнять игру — в ворота «Ермака» был назначен буллит. Третий период не принес голов, и встреча перекатилась в овертайм. Уже на первой минуте добавленного времени «Ермак» вышел вперед усилиями Сергея Чубыкина. Ангарчане, заработали два очка, выиграв со счетом 1:2.

Кристина Сорока  
Фото из архива ХК  
«Южный Урал»

## ПЛАВАНИЕ

## На родных дорожках и вода мягче

На водных дорожках «Волны» новотроицкие завоевали более 40 медалей в чемпионате и первенстве Оренбуржья по плаванию.

**В** бассейне «Волна» завершились чемпионат (для пловцов старше 18 лет) и первенство Оренбуржья. В Новотроицк съехались 134 спортсмена, причем не только из областного центра (четыре команды), Орска (две команды) и Бузулука, но и из ДЮСШ «Кристалл» Екатеринбург. Проверила свою форму и мастер спорта России Юлия Молчанова (выступала за Центр спортивной подготовки Оренбургской области).

Не зря говорят, что дома и стены помогают. Эту истину подтвердила Ольга Маджарова, завоевавшая золотую медаль чемпионки Оренбуржья. Девять серебряных медалей на счету Александра Стариковского и Дмитрия Лицкого, 25 бронзовых медалей положили в копилку Новотроицка Татьяна Брагина, Виктория Максимчук, Артем Александров, Елена Белоносова, Ксения Кайманова, Виктория Мурашко и Екатерина Зиганшина.

Есть у нашей команды и шесть медалей за эстафетное плавание: по три серебряных и бронзовых.

По итогам соревнований лучшее время показали Дмитрий Лицкий, Татьяна Брагина и Виктория Мурашко. Они войдут в состав сборной Оренбуржья, чтобы представлять наш город на чемпионате и первенстве Приволжского федерального округа. Соревнования состоятся с четвертого по шестое февраля в Пензе.

Кстати, теперь спортшкола «Волна», в которой занимаются наши спринтеры водных дорожек, будет переименована в «Олимп». Ведь с прошлого года, после открытия Ледового дворца «Победа», в школе занимаются не только пловцы, но и хоккеисты с фигуристами. Названия же спортивных объектов останутся прежними: бассейн «Волна», Ледовый дворец «Победа».

Александр Викторов

## ОФИЦИАЛЬНО

## Пенсионный фонд напоминает

Управление Пенсионного фонда РФ в Новотроицке уведомляет, что с 11 января 2016 года Пенсионный фонд осуществляет прием отчетности за 2015 год (четвертый квартал 2015 года).

Отчетность представляется юридическими лицами и индивидуальными предпринимателями, имеющими наемных работников. 15 февраля 2016 года Пенсионный фонд завершит прием расчетов по начисленным и уплаченным страховым взносам формы РСВ-1 ПФР на бумажных носителях и 20 февраля 2016 — в форме электронного документа. Более тысячи плательщиков нашего города должны в указанные сроки представить отчеты в управление Пенсионного фонда.

За непредставление отчетности в срок, установленный Федеральным законом № 212 от 24 июля 2009 года, предусмотрена ответственность в виде штрафов.

Обращаем внимание, что прием отчетности за 2015 год (четвертый квартал 2015 года) осуществляется ответственными специалистами по адресу: 462363, Оренбургская область, Новотроицк, улица юных Ленинцев 9-А, кабинет 13.

Дополнительную информацию можно получить по телефону: 63-26-87, а также на сайте ПФР или на региональной странице сайта ПФР по Оренбургской области: [www.pfrf.ru/ot\\_orenb](http://www.pfrf.ru/ot_orenb).

А также с помощью электронного сервиса «Личный кабинет плательщика».

## ПРАВО НА ЖИЗНЬ

## ПОМОЖЕМ ДЕТЯМ ВМЕСТЕ!

Металлоинвест совместно с Российским фондом помощи («Русфонд») продолжает поддерживать тяжелобольных детей, проживающих в городах присутствия Компании — Губкине, Железногорске, Старом Осколе и Новотроицке, а также в Белгородской, Курской и Оренбургской областях.

## Варя нуждается в вашей помощи

Двухлетней Варе Одиноченко требуется помощь для приобретения специального питания и зонда для кормления. Диагноз — «последствия органического поражения головного мозга».

— Моя дочка родилась в срок, никаких отклонений врачи у нее не обнаружили, выписали нас из роддома на пятый день, — рассказывает мама Вари Татьяна Власова. — Но в две недели у моей малышки поднялась температура 40 градусов, на скорой дочку доставили в больницу. Там после обследования врачи диагностировали у нее желудочное кровотечение и инсульт головного мозга. Почти полтора месяца Варя находилась в реанимации, после чего ее перевели в обычную палату. Выписали дочку только в десять месяцев. С тех пор она лежит без движения. У Вари слабый глотательный рефлекс — питается она только через зонд. Ей



необходимы специальные гипоаллергенные смеси и зонды для кормления. Но за счет бюджетных средств смеси и зонды не предоставляют. А сама купить их я не могу, так как мы с Варей

живем вдвоем на социальные пособия, муж умер. Прошу добрых людей откликнуться!

Металлоинвест выступает якорным инвестором, внося существенный финансовый вклад в оплату лечения каждого ребенка. К этой благородной акции присоединилась и газета «Металлург» — сегодня мы продолжаем цикл публикаций «Поможем детям вместе!».

Цена специального питания и зонда 337781 руб.

Компания «Металлоинвест» внесла 100000 рублей.

61260 рублей перечислила гимназия № 1 города Оренбурга.

На сайте «Русфонда» собрали 30350 рублей.

Не хватает всего 146171 рублей.

Все, кому безразлична судьба Вари Одиноченко, могут узнать, как ей помочь, на интернет-странице «Русфонда» в Оренбургской области <http://www.rusfond.ru/orenburg>, 8-932-536-92-79 / [rusfond-oren@mail.ru](mailto:rusfond-oren@mail.ru).

## Уважаемые избиратели!

28 января с 17 до 19 часов в общественной приемной Всероссийской политической партии «Единая Россия» по городу Новотроицку (ул. Советская, 64, УКК, каб. №4) проводит прием граждан депутат городского Совета депутатов Шариков Евгений Викторович.

Телефон: 67-68-18.

## СОЦИУМ

## Начинается отлов «зайцев»

На сегодняшний день в 22 из 85 субъектов Российской Федерации отсутствуют штрафы за безбилетный проезд, причем в подавляющем большинстве регионов они были отменены по решению местных прокуратур.

Министерство транспорта России планирует подготовить поправки в действующее законодательство для установления единых по стране штрафов за безбилетный проезд в автобусах, троллейбусах и трамваях, пишет газета «Известия».

Мониторинг законодательства субъектов России, с результатами которого ознакомились издание, показал, что сейчас почти в четверти российских регионов штрафов для безбилетников нет вообще — в 22 из 85 субъектов. В большинстве из них штрафы были отменены по решению местных прокуратур как противоречащие федеральному законодательству. В остальных же регионах штраф за безбилетный проезд варьируется от 20 до одной тысячи рублей.

Чтобы устранить правовой пробел, Минтранс планирует подготовить поправки в действующее законодательство: либо установить ответственность за безбилетный проезд в Кодексе об административных правонарушениях (КоАП) РФ, либо закрепить штрафы в Федеральном законе «Устав автомобильного транспорта и городского наземного электрического транспорта».

В регионах, где штрафы не установлены, просят Минтранс закрепить ответственность на федеральном уровне, поскольку «такого рода нарушения имеют широкое распространение на территории РФ» и «решение вопроса будет своевременным и актуальным для улучшения экономического состояния перевозчиков».

По результатам анализа поступивших предложений министерством будут подготовлены соответствующие предложения по внесению изменений в действующие нормативные правовые акты.

Газета «Известия»

## Кому повысят пенсию?

С 1 февраля 2016 года только неработающим пенсионерам будет проиндексирована страховая часть пенсии на четыре процента.

Неработающими пенсионерами являются те, кто уволился с работы до 30 сентября 2015 года. Их страховая часть пенсии увеличится в феврале автоматически. Если же работающий пенсионер уволился позже, с 1 октября 2015 года по 31 марта 2016 года он может обратиться с заявлением и документами, подтверждающими факт увольнения в органы Пенсионного фонда. После этого пенсия будет проиндексирована индивидуально, в зависимости от даты подачи заявления, начиная со следующего месяца с момента обращения.

Заявления можно подавать по 31 мая 2016 года. Потом уже такой необходимости не будет, поскольку начиная со второго квартала 2016 года работодатели будут ежемесячно представлять в органы Пенсионного фонда сведения о работающих гражданах. Вся актуальная информация станет стекаться в Пенсионный фонд, и ежемесячно автоматически будет производиться перерасчет тем пенсионерам, которые увольняются.

С 1 апреля также на четыре процента проиндексируют пенсии социальные. А по итогам первого полугодия 2016 года, в зависимости от ситуации в экономической и социальной сферах, правительство решит, есть ли возможность дополнительно индексировать пенсии. Между тем 1 августа произойдет очередной перерасчет пенсий. Впервые пенсии пересчитают по новой системе, с учетом пенсионных коэффициентов. Для перерасчета возьмут не более трех пенсионных баллов. Напомним, что с 1 февраля 2016 года стоимость одного пенсионного балла составляет 74 рубля 27 копеек. В предыдущем году его сумма равнялась 71 рублю 41 копейке.

РИА-Новости

## МИР УВЛЕЧЕННЫХ

## У пони длинная челка из нежного шелка

ГНЕДЫЕ И СЕРЫЕ, ВОРОНЫЕ И КАУРЫЕ, БЕЛЫЕ И В ЯБЛОКО...

Лошади — мечта и дело всей ее жизни. Ольга Антонова — профессиональный «воспитатель» этих прекрасных животных.

Встретить Ольгу на городских улицах можно круглый год: зимой — в эксклюзивные сани впряжен каурый Алмаз, чуть поодаль идет крошка Тучка; летом лошадки тянут нарядную бричку. И везде, куда бы они ни пошли, звенит веселый детский смех. Лошадьми Ольга занимается с детства — ее дедушка был деревенским конюхом, во дворе постоянно были кони.

— Любовь к этим прекрасным созданиям привил дед, еще совсем девочкой я постоянно пропадала на конюшне, — рассказывает наша героиня, — потом, когда подросла, секреты общения с лошадьми открывал мне дядя, а тонкостей здесь, поверьте, довольно много.

Первая лошадь в семье Антоновой появилась в 2013 году, когда Ольга приобрела Алмаза. В одном из поселков сторговала у пастуха отличного жеребца.

— Мечта сбылась! Я была безумно счастлива и не отходила от него сутками, можно сказать, жила на конюшне, — с улыбкой вспоминает коневод, — кормила, холила и лелеяла, отмывала, откармливала. Лошадь всегда отвечает взаимностью на ласку. И мой Алмаз — очень добрый и отзывчивый.

Для занятий с детворой лошадь с другими качествами, злая или непослушная, не подойдет — ребята хотят не просто прокатиться, им важно прикоснуться к бархатной морде, потреть по мускулистой холке, скормить кусочек яблока или сахара... И все это Алмаз с удовольствием позволяет с собой проделывать... Довольно быстро одного коня Ольге стало мало, и вскоре она приобрела настоящую шотландскую пони — малышку Тучку.

— Это настоящее чудо — высота в холке у нее всего 90 сантиметров, добрейшее, кроткое существо, просто настоящая игрушка, — с гордостью рассказывает о своей любви



мице Ольга. — Дети от нее просто не отходят, гладят, треплют за гриву... Многие детишки опасаются большого коня, а Тучка для них не страшна. Пока она еще маленькая и верхом не катает, вот ближе к лету, когда окрепнет, будем возить малышей.

На Тучке Ольга решила не останавливаться, и буквально пару месяцев назад в ее конюшне появился новый жилец — жеребчик шотландской пони Факир. Жеребенок еще совсем маленький, ему всего 8 месяцев, и пока все его общение с детьми сводится к играм с Ольгиной дочерью Настей. Собственно, общение лошадей с детьми, их знакомство с ними — и есть главная цель, для которой ново-троицкий коневод и завела этих чудо-животных.



— Раньше машина была роскошью, а теперь вот кони, — поясняет Ольга. — Сегодня не каждый может себе позволить собаку, а уже тем более лошадь. А дети тянутся к ним. Городские ребята особенно обделены — им крайне не хватает общения с природой, многие из них даже не знают, что лошадь — это лошадь! Совсем недавно один из малышей благодарил за то, что его прокатили на коровке, некоторые называют их большими собачками... Если честно, грустно такое слышать.

Упряжку Ольги регулярно видят у детского дома, у реабилитационного центра «Солнышко» и воскресной школы. В ближайших планах у владелицы скакунов — лечение лошадьми (иппотерапия). Причем занятия для детей с ограниченными возможностями Ольга собирает проводить совершенно бесплатно.

— Небольшая практика у нас уже была — летом Алмаз катал деток с ограниченными возможностями, — продолжает Антонова. — Надо было видеть их лица! Ведь иппотерапия — это не только моральное удовлетворение маленького человечка, но и естественная физкультура, несущая за собой глубокий положительный психологический эффект.

По сути, лечебная верховая езда — это форма лечебной физкультуры, где в качестве снаряда выступает лошадь. Для больных ДЦП главная сложность — управлять руками и ногами. Даже простые движения руками или ногами для них являются тяжелой работой. Однако постоянно тренируя непослушные мышцы, удерживая конечности в определенном положении, всадник становится сильнее, а его движения — более уверенными.

Для больных с психическими расстройствами или задержкой психического развития иппотерапия тоже будет настоящей находкой. Здесь вырабатывается навык общения, уменьшается чувство тревоги, пациент учится самостоятельности, начинает обретать веру в себя. Для ребенка, страдающего аутизмом, лошадь становится проводником во внешний мир, обычно закрытый для таких детей. Им сложно использовать речь, но они охотно занимаются физическими упражнениями. Отмечено, что регулярные занятия лечебной верховой ездой способствуют их умственному развитию. Благодаря специальным приспособлениям верховая езда приносит множество радости людям с отсутствием конечностей. Они чувствуют радость свободы движения.

— Некоторые верят, что лошадь забирает у человека всю плохую энергетику и направляет ее в землю, а своим биополем укрепляет дух слабого и неуравновешенного человека. Поэтому «коннотерапия» пользуется популярностью у городских жителей как антистрессовая профилактика.

— И еще это — один из наилучших методов реабилитации для людей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации, — утверждает Ольга, — в помощи мы не отказываем никому. К сожалению, многие родители боятся посадить своего ребенка на лошадь, лишая его массы впечатлений и улучшения состояния. Ведь порой вовсе не обязательно усаживать малыша верхом, достаточно просто погладить, покормить — важно общение.

Олеся Юрьева

Фото из архива Ольги Антоновой



## ТВОРЧЕСТВО

# Многоцветье «Орской палитры»

Более 70 живописных и графических работ представили художники соседнего города на выставке «Орская палитра», открывшейся в музейно-выставочном комплексе.

**П**о признанию заслуженного художника РФ Александра Ерёмкина, возглавившего творческий десант 16 орчан, это первая их выставка в наступившем году. А насколько насыщен выставочный график у живописцев соседнего города?

— Время сейчас непростое, — признается член Союза художников России Александр Запоржин, — и на выставочной активности это тоже сказывается. Мы рады любой возможности показать новые работы, поэтому огромная благодарность директору музейно-выставочного комплекса Ирине Фурсовой, по чьей инициативе мы выставляем в вашем городе. Обычно у меня бывает по одной большой выставке в год. В 2013 году она посвящалась моему 65-летию, в следующем — подарку женскому монастырю 30 моих работ. В моей творческой биографии Новотроицк занимает особое место. Когда в 1995 году новоселье справляло здание заводоуправления комбината, то честь стать первым художником, чья

персональная выставка прошла в стенах его выставочного зала, выпала мне. Была у меня «персоналка» и здесь, в вашем музее. А точного числа коллективных выставок, как сегодняшняя, я уже и не помню.

Даже при беглом знакомстве с экспозицией понимаешь: у каждого автора — своя неповторимая манера, своя излюбленная техника.

— Несмотря на то что я училась в одном из орских вузов и часто бывала там на выставках, с творчеством большинства участников этой «Орской палитры» я не знакома, — поделилась впечатлениями работник культуры Кристина Гаврилова. — Но главное даже не в информационности, познавательности выставки, а в том, что все работы интересные, вне зависимости от титулов автора, его известности в мире искусства.

«Орская палитра» будет радовать новотроицких поклонников изобразительного искусства до седьмого февраля.

*Александр Любавин  
Фото Вадима Мякшина*



Председатель городского комитета по культуре Виктор Штарк и директор музейно-выставочного комплекса Ирина Фурсова вручили подарки орским художникам на добрую память о выставке: компакт-диски с записями новотроицких музыкантов, альманахи, буклеты



Открытие выставки привлекло зрителей разного возраста. Молодежь брала на заметку те или иные приемы. Взрослые зрители пользовались возможностью задать вопрос авторам



Олег Китаев прикипел душой к нашим древним Уральским горам



Пейзажи по Сакмаре отличаются особой красотой



Седой Урал вдохновляет всех местных живописцев. Член Союза художников РФ Александр Еремин не стал исключением



Жанровая зарисовка Рахмана Ораева «Пеструшка» пронизана любовью автора к сельскому быту, деревенским жителям



Александр Еремин как истинный художник способен разглядеть красоту во всем, даже в обычном сельском дворике