



2

### Листопрокатчики дорабатывают систему учета газа

В тройке лидеров конкурса энергоэффективности — проект из ЛПЦ-1.



3

### На комбинате: каждый голос будет услышан

Во всех подразделениях предприятия установлены ящики обратной связи.



12

### Батистовые платица и чепцы с кружевами

Городской музей представил познавательную выставку карнавальной одежды.

## ПОСТУПОК

# Спасавший людей

При поддержке компании «Металлоинвест» приобретена трехкомнатная квартира полицейскому, спасавшему водителей из снежного плена.



Сотруднику полиции Даниле Максудову и его молодой супруге Ольге губернатор Оренбургской области вручил ключи от трехкомнатной квартиры

Старший сержант полиции Данила Максудов — один из тех, кто принимал участие в спасательной операции на трассе Оренбург — Орск, где в ночь со 2 на 3 января из-за бурана, унесшего жизнь одного человека, застряли десятки машин. Данила одним из первых добрался до замерзающих людей и, несмотря на свои должностные инструкции: сидеть в машине, координировать связь с

отделом ППС и докладывать ситуацию, — вышел на мороз и пронизывающий ветер, стал искать людей и автомобили, занесенные снегом. Свой форменный бушлат он отдал замерзавшей семнадцатилетней девушке, а рукавицы — одному из водителей, Данила продолжил спасать людей.

— Благодаря спасателям мы с другими полицейскими помогли многим выбраться из машин, занесенных по крышу снегом, и довели людей до

транспорта, — рассказывает Данила. — По отдельности до спасательной «вахтовки» пройти было невозможно, поэтому двигаться надо было цепью, вслепую, видимость была нулевой. Идешь, думаешь, что наступил в сугроб, сошел с дороги, а оказывается, что двигаешься по капоту застрявшего автомобиля.

Главное в этой истории, как считает мама Данилы, вовсе не то, что ее сын отдал свою одежду замерзающим людям,

а то, что, держа голыми руками раздетого ветром и снегом Александра Сидоренкова, Данила не бросил его умирать, а довел до автомобиля, в котором грелись люди. В это ночное дежурство, на время которого и выпала спасательная операция, Данила обморозил руки на ледяном ветру. Несмотря на то что была оказана медпомощь, врачам все же пришлось ампутировать два пальца на левой руке.

Окончание на стр. 3

## НОВОСТИ

### Летом из Орска можно будет летать в Крым

Совсем скоро добраться из Орска в Крым можно будет прямым авиарейсом. Авиаперевозчик «Саратовские авиалинии» открыл очередной маршрут. С 12 июня все желающие смогут летать из Орска напрямую в Симферополь. Продажа билетов уже началась. Стоимость одного перелета составляет порядка 10 тысяч рублей. Время вылета из аэропорта Симферополя — 10.10. Вылет из Орска — 16.50 (время местное для каждого аэропорта). Самолет будет выполнять рейс по воскресеньям.

Расстояние между Орском и Симферополем составляет около двух тысяч километров. Разница во времени — четыре часа. Безусловно, перелет без пересадок значительно быстрее, чем поездка на поезде или персональном автомобиле.

А вот вопрос о полетах из Орска в Сочи пока находится в процессе проработки.

### Госинспекторы расставили сети на браконьеров

С середины декабря на протяжении всего месяца региональным отделом Росрыболовства на Ирикле проводились рейды по выявлению браконьеров. Всего проведено 24 рейда. По результатам проверок составлены 42 протокола об административных нарушениях в области рыболовства и охраны водных ресурсов. Сумма выписанных штрафов составила 127 тысяч рублей. За выезд автотранспортного средства на лед оформлен административный протокол. У браконьеров изъято 24 орудия лова. Всего в 2015 году специалисты зафиксировали 806 фактов браконьерства, в том числе и на Ириклинском водохранилище.

# 950

миллионов рублей составит объем запланированных инвестиций по капитальному ремонту многоквартирных домов в Оренбургской области в 2016 году. Фонд формируется за счет обязательных взносов на капитальный ремонт, уплаченных собственниками.

## НОВОСТИ ОТРАСЛИ

**Мексика ограничит импорт рулонов из ряда стран**

Мексика ввела дополнительные антидемпинговые пошлины на горячекатаные рулоны.

В первую очередь ограничения затронут производителей Германии, Китая и Франции. Расследование было начато в сентябре 2014 года после петиции местных компаний Ahmsa и Ternium Mexico. Арбитры посчитали, что интересы отечественного производителя нарушены. Итогом разбирательства стала пошлина в 335,6 доллара за тонну для китайского горячекатаного проката, диапазон 137-166 доллара за тонну — для немецкой продукции и 67,5-75,6 доллара за тонну — для французского листа. К тому же Мексика ввела предварительную пошлину в 490 долларов за тонну на импорт китайской катанки.

Metaltorg

**В Китае серьезный избыток стали**

По мнению председателя World Steel Association Вольфганга Эдера, проблема избыточных мощностей в Китае влияет на все регионы мира.

Китайские заводы продают свою продукцию в США, Европе и по всему миру. И США, и ЕС принимают ограничительные меры по китайскому импорту, но проблема на данный момент огромная. «Я надеюсь, мы найдем какой-то баланс снова в ближайшие месяцы, но на данный момент ситуация очень серьезная и критическая», — подчеркнул Эдер.

Руководитель WSA считает, что проблема избыточной китайской стали — это долгосрочный тренд, который не решится мгновенно. «В конечном счете, решение может быть только через сокращение мощностей. По данным ОЭСР, в мире от 600 до 700 млн тонн избыточных стальных мощностей и большая часть в Китае. Это означает, что мы испытываем постоянное давление на прибыль и цены», — отметил Вольфганг Эдер.

Steelland

**Облигации Китая пугают инвесторов**

По мнению аналитиков, опрошенных изданием, в 2016 году количество крупных корпоративных дефолтов в Китае вырастет.

Китайские компании в 2015 году выпустили облигаций на 7,9 триллиона юаней, что в четыре раза больше, чем в 2014 году. В этом году на фоне кредитного голода китайскими предприятиями будет выпущено на 30 процентов больше долговых бумаг, совокупный уровень корпоративного долга по таким облигациям достигнет 1,54 триллиона долларов США.

По наблюдениям Bloomberg, инвесторы серьезно озабочены сокращением производства стали и поэтому неохотно покупают долговые расписки металлургических компаний.

Китай ожидает увеличения количества корпоративных дефолтов в 2016 году. Например, государственный металлотрейдер Sinosteel Co 30 декабря в четвертый раз отложил выплату по облигациям, а компания-производитель цемента SHANSHUI объявила, что не сможет погасить в январе 1,8 миллиарда юаней по размещенным облигациям.

Металлоснабжение и сбыт

## ЭНЕРГОЭФФЕКТИВНОСТЬ-2015



Заявленный экономический эффект будет достигнут. В этом у инженеров сомнений нет

**От константы — к измерениям в реальности**

Одним из проектов, попавших в призовую тройку работ по энергоэффективности, стала доработка системы учета природного газа в методических печах ЛПЦ-1.

Любое большое строительство или модернизация на крупном производстве — это результат гигантской работы. Сначала проектантов, а затем — исполнителей. Но как бы тщательно ни были сформулированы исходные требования, в результате всегда остается ниша для улучшения созданного производства — в силу его масштабности все нюансы учесть просто нереально.

Поэтому, когда реализовывался крупный проект по модернизации методических печей в первом листопрокатном цехе, рационализаторы могли быть уверены — им работы хватят.

**Первое приближение**

Сегодня методические печи, разогревающие слэбы перед выдачей их в прокатную клетку, это сложные информационные комплексы, позволяющие контролировать с помощью массива датчиков огромное количество параметров. Обеспечивает их синхронную работу группа специалистов участка эксплуатации систем автоматизации прокатного производства ЦТА и КИП во главе с ведущим инженером-электроником Павлом Любиным.

— Мы понимали, что на первых порах главная задача — отладить нормальную работу нового запущенного в эксплуатацию оборудования, — рассказывает Павел Сергеевич. — С этой задачей справились, попутно выявляя потенциальные слабости системы.

В первую очередь пришлось заняться кабельными линиями передачи данных. Часть проходила в непосредственной

близости от зоны действия высоких температур, и нежаростойкий кабель мог не вынести такого соседства. А для точной настройки автоматики на этапе опытно-промышленной эксплуатации требуется гарантированная связь между всеми узлами агрегата.

— Где-то это были метры, где-то — десятки метров. В общей сложности мы поменяли больше километра кабельных линий. Прокладка велась в условиях действующего производства, переподключения — в моменты ремонтных «окон», — вспоминает ныне мастер, а тогда электромеханик Александр Ярыгин.

И была задумка, реализация которой требовала времени, а главное — точного расчета.

**Экономический рывок**

По проекту расход газа, поступающего в печи, считается

по трем параметрам: давление газа в системе, перепад на сужающем устройстве и температура газа. И если для первых двух параметров был предусмотрен инструментальный контроль, то температура газа была задана жесткой и довольно высокой планкой.

Физика подсказывает нам, что даже в небольшом диапазоне температур плотность газа может сильно отличаться. И если в июле с установленной константой его температуры на уровне +40°C можно было смириться, то зимние морозы ведут к перерасходу топлива.

— Это несоответствие мы заметили довольно быстро. Но одно дело интуиция, другое — имеющийся на руках расчет. Прикидки показывали, что на этом участке можно добиться приличной экономии. И мы решили довести эту идею до воплощения, — рассказывает Павел Любин.

— У нас для выполнения поставленной задачи

используется целый комплекс мероприятий. Начиная с разработки электрической схемы, прокладки кабельных линий, параметрирования датчиков и заканчивая изменением программы логического контроллера, — все мы делаем сами, — подключается к разговору электромеханик Виталий Андриянов. — Приходилось непросто, нужно было совмещать основную деятельность по поддержанию работоспособности систем автоматики участка с разработкой новых идей.

Мощным стимулом для скорейшего завершения работ по модернизации узла учета стал объявленный Металлоинвестом конкурс энергоэффективности. Шесть месяцев, с мая по конец октября прошлого года, выдались особенно напряженными, хотелось успеть все сделать до Нового года. И — получилось: в ноябре обновленная система сбора данных о параметрах расхода газа заработала в штатном режиме.

В первые же дни результаты замеров показали, что экономия, а вернее, уточненный расход, составил около ста кубометров природного газа в час. Но с окончательными выводами разработчики проекта предпочитают не торопиться. Весь 2016 год будет собираться статистика, в которой учтутся не только холодные зимние, но и жаркие летние месяцы. В том, что заявленный экономический эффект будет достигнут, сомнений у инженеров практически нет. Зато есть вероятность, что он окажется выше. Что ж, подождем окончательных результатов, осталось немного.

Александр Бондаренко  
Фото Вадима Мякишина

**Предварительные результаты**

Разработчики признаются: в их успехе есть значимый вклад многих людей. Ценные советы по конфигурации оборудования давал начальник участка ЭСА ПП ЦТА и КИП Игорь Архипкин. Огромное внимание проекту уделялось и цеховыми специалистами во главе с начальником ЛПЦ-1 Александром Бедринным.

— У нас есть возможность точно сравнить видимый эффект, ведь все параметры и измерения системы хранятся в архивах. Цикл наблюдения для корректных выводов предусматривает сбор годовой статистики. Так что мы только в начале пути, — отмечает Павел Любин.

Остается добавить, что планируемый экономический эффект от внедрения новшества будет составлять около 5,5 миллиона рублей ежегодно.

ПОСТУПОК

# Спасавший людей из снежного плена



Окончание. Начало на стр. 1

При выписке из больницы Максудова уже ждали хорошие новости — благодаря финансовой поддержке компании «Металлоинвест» для него приобретена трехкомнатная квартира. Вчера губерна-

тор Юрий Берг вручил ему ключи. Теперь молодая чета Максудовых готовится к переезду в собственное жилье.

— Данила Раильевич действовал стойко и мужественно, не жалея своей жизни он спас десятки людей, — прокомментировал губернатор области Юрий Берг. — Такие поступки — это свидетель-

ство высокого уровня патриотизма, любви к людям, ответственности. Я желаю Даниле скорого выздоровления, а родные стены новой трехкомнатной квартиры, несомненно, должны помочь поставить старшего сержанта на ноги в кратчайшие сроки. Я благодарен компании «Металлоинвест», которая по собственной инициативе оперативно выделила 1,5 миллиона рублей и приобрела квартиру для семьи героя.

Сегодня Данила нисколько не жалеет о той ночи, и, если бы можно было повернуть время вспять, он поступил бы точно так же.

— Я должен был так поступить... Конечно, произошедшее трудно будет забыть, но жизнь продолжается, — говорит Данила. — Впереди, как и прежде, учеба в институте, работа в системе МВД и, конечно, семья. Благо, теперь есть своя квартира — можно подумать и о детях.

Ксения Есикова

## Уважаемые работники Уральской Стали!

**В каждом подразделении нашего предприятия установлены ящики обратной связи «Твой голос».**

С их помощью вы можете передать руководству предприятия и Компании ваши сообщения об актуальных проблемах, с которыми приходится сталкиваться в ежедневной работе, задать любые волнующие вопросы, поделиться своими предложениями или идеями.

Мы не просим подписывать обращения. Но если вы пишете о замеченных нарушениях, требующих устранения, пожалуйста, указывайте структурное подразделение, о котором говорится в сообщении.

Вопросы, требующие персонального рассмотрения, мы просим подписывать. В противном случае мы не сможем ответить вам лично или разобраться в вопросе совместно с вами.

Ответственный сотрудник управления по корпоративным коммуникациям еженедельно будет проводить выемку, обработку и классификацию полученных обращений.

Все вопросы будут классифицированы по темам и направлены руководителю соответствующего структурного подразделения комбината.

Ответы на вопросы, которые будут значимы для многих работников комбината, мы опубликуем в корпоративной газете (рубрика «Есть вопросы? Задавайте!») или разместим на информационных стендах в цехах. В том случае если вопрос будет касаться конкретного структурного подразделения (цеха) — ответ или решение по проблеме будут доведены до сведения работников начальником цеха во время проведения рабочих собраний.

**Ящики «Твой голос» — это возможность задать вопрос и донести свои мысли непосредственно до руководства предприятия.**

Пишите о том, что вас волнует, задавайте вопросы, критикуйте, но и предлагайте свои идеи и решения. Нам важно ваше мнение! Дополнительно мы будем обозначать наиболее актуальные темы для обсуждения:

Сегодня особое внимание уделяется вопросам повышения эффективности производственных процессов и снижения издержек.

**СПРАШИВАЙТЕ! СОВЕТУЙТЕ! ПРЕДЛАГАЙТЕ!**

Пожалуйста, помните, ящики «Твой голос» не должны использоваться для распространения заведомо ложных и порочащих честь и достоинство работников комбината сведений, а также для сведения личных счетов.



Металлоинвест  
Уральская Сталь

СРОЧНО В НОМЕР!

## Школы и детские сады опустели

Сообщения о гриппе похожи на сводки с фронта — ситуация в регионе меняется ежечасно. Количество инфицированных продолжает неуклонно расти, медики выявляют все новые случаи заболевания гриппом, на карантин закрываются школы и детские сады.



На прошлой неделе специалисты управления Роспотребнадзора по Оренбургской области зарегистрировали 16173 случая ОРВИ и гриппа. А сегодня число заболевших растёт стремительно.

### Оренбург

В управлении образования Оренбурга заявили, что из-за резкого эпидемического подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ образовательные учреждения города, спортивные секции и творческие студии временно закроют на карантин. Пока только на семь дней — с 27 января по 3 февраля включительно. Но большой процент вероятности, что он будет продлен. В настоящий момент в областном центре зарегистрировано 6724 случая ОРВИ и гриппа. Уровень заболеваемости здесь превышает эпидемический порог по всем возрастным группам. Исключение составляют дети до двух лет. В этой группе фиксируется снижение эпидпорога на 10 процентов.

### Орск

В связи с повышением количества заболевших ОРВИ в соседнем Орске принято решение о работе дежурных врачей в поликлиниках и неотложных бригад при них без выходных, а точнее — с понедельника по воскресенье с 8 до 20 часов. Кроме того, из-за большого количества заболевших детей приостановлена работа 15 групп в шести детских садах. В образовательных учреждениях введен масочный режим, состояние учащихся и воспитанников детских садов постоянно проверяют медики, при любом подозрении на вирусную инфекцию заболевших немедленно отправляют домой. Кроме того, в городе ограничено посещение больных в стационарах.

### Гай

Роспотребнадзор предоставил данные о заболеваемости ОРВИ в Гайском городском округе. С 18 по 24 января (третья неделя года) здесь зарегистрировано 646 случаев острых респираторных вирусных инфекций. Это выше уровня второй недели в 3,6 раза. Заболеваемость регистрировалась во всех возрастных группах.

Средневозрастной уровень заболеваемости в январе превышен уже втрое, в том числе среди школьников вдвое, среди детей дошкольного возраста — в 2,2 раза. Накануне на внеплановые каникулы были отправлены школа №6 и детсад №20. Вероятно, этот список будет увеличиваться. Мониторинг числа заболевших детей каждое утро проводят медработники школ и детсадов. Данные поступают в отдел образования и Роспотребнадзор. Эти ведомства совместно принимают решение о введении полного или частичного карантина в образовательных учреждениях.

### Новотроицк

Несмотря на увеличивающийся поток заболевших ОРВИ, наиболее спокойная ситуация наблюдается в Новотроицке — карантин здесь пока не вводился. В образовательных учреждениях города также введен масочный режим, ограничен доступ посетителей в стационары.

— В настоящий момент эпидпорог по взрослому населению не превышен, — комментирует ситуацию госпитальный эпидемиолог больницы скорой медицинской помощи Новотроицка Ирина Ронжина, — тем не менее введен ряд мероприятий. Так, обслуживание температурящих больных ведется на дому, если такой пациент пришел в больницу, его примут вне очереди. Для инфекционных больных открыт кабинет инфекционного приема. Несмотря на то что эпидпорог не был превышен, ситуация остается непростой — в основном идут заболевшие с тяжелой формой гриппа, осложненной внебольничной пневмонией. В связи с этим с 21 января на базе неврологического отделения развернут дополнительный стационар для госпитализации таких больных. С 26 января организован пост в инфекционном отделении нашей больницы. Мы продолжаем контролировать ситуацию.

Ольга Юрьева

ПРОФСОЮЗ

# Касса взаимопомощи: удобно, выгодно

В этом году исполняется сорок лет с момента создания кассы взаимопомощи профкома Уральской Стали. За это время тысячи семей работников Общества воспользовались ссудами, выдаваемыми в кассе, для лечения, обучения, бытовых нужд и других целей.

**В** период экономического кризиса и повышения банковских процентов за кредиты услуги кассы взаимопомощи стали еще более востребованными у работников градообразующего предприятия и дочерних структур. Ведь здесь можно получить ссуды на любые нужды без процентов и поручителей. О том, каким образом оформляются необходимые документы и о принципах работы кассы взаимопомощи (КВП), нам рассказала бухгалтер первой категории кассы взаимопомощи профсоюзного комитета Уральской Стали Лидия Васильева.

— Лидия Дмитриевна, расскажите, каким образом выдаются ссуды и кто может на них претендовать?

— Чтобы иметь возможность получить ссуду, нужно в первую очередь вступить в кассу взаимопомощи. Это могут сделать только члены профсоюза. Работник обращается к своему председателю цехового комитета профсоюза, который расскажет об условиях вступления в кассу. Решение о принятии члена профсоюза в кассу взаимопомощи (КВП) принимается правлением КВП на основании личного заявления, рекомендации цехового комитета профсоюза. Член профсоюза, принятый в кассу взаимопомощи, уплачивает наличными вступительный (разовый) взнос в размере трехпроцентного месячного заработка. Это взнос, который не возвращается работнику, т.к. он идет на оплату за обслуживание счета в банке.



Касса взаимопомощи — хорошее подспорье для семейного бюджета

— Получается, после заполнения двух заявлений и оплаты вступительного взноса можно оформить ссуду?

— Размер ссуды определяется суммой накопленных членских взносов члена кассы взаимопомощи, которые ежемесячно через бухгалтерию комбината удерживаются из заработной платы работника в размере от 150 до 1000 рублей в зависимости от его желания и финансовых возможностей. Выдача денежных средств производится на основании личного заявления-обязательства члена КВП по установленной форме. Накопленные взносы являются подстраховкой — ведь мы не требуем поручителей или каких-то дополнительных документов. Если работник, имея

задолженность по ссуде, собирается увольняться с комбината — его долг можно погасить накопленными в кассе взносами и не нужно подавать в суд и искать человека через службу судебных приставов. Размер ссуды на сегодняшний день составляет от пяти до тридцати тысяч рублей (в зависимости от накоплений). Имея всего одну тысячу рублей на счете, можно получить пять тысяч рублей, имея двадцать тысяч, уже можно получить ссуду в размере тридцати тысяч рублей. Максимальный срок возврата денежных средств — 10-12 месяцев. И еще раз отмечу, что ссуды без процентов и переплат.

— Бывают ли проблемы с выдачей денежных средств, например, отсутствие в кассе необходимой суммы?

— Оборотных средств в кассе достаточно, чтобы удовлетворить нужды всех желающих. По обращениям работников можно отметить самые пиковые месяцы. В марте и апреле деньги берут на ремонт и благоустройство квартир и частных домов, в мае-июне — на то, чтобы организовать выпускной ребенку в школе или детском саду, в июле и августе оздоравливают детей, отправляют в загородные лагеря, а ближе к сентябрю — собирают их в школу. Также берут деньги на лечение и образование детей. Плата за учебу, будь то высшее или среднее специальное учебное заведение, обычно вносится два раза в год. Поэтому родители берут ссуду, рассчитываются за полгода и приходят за новой. И, конечно, берут деньги к отпуску,

если сумма накоплений приличная, то можно позволить себе взять на эти денежные средства даже путевку на море. Получают ссуды в среднем 75 человек в месяц, цифра колеблется, средняя сумма выдачи составляет 18-20 тысяч рублей.

— Лидия Дмитриевна, возможно ли досрочное погашение?

— Да, конечно. Для этого нужно позвонить бухгалтеру кассы взаимопомощи, который скорректирует сумму по удержанию взносов.

— Могут ли одновременно брать ссуду члены одной семьи?

— У нас таких семей много, ведь это очень удобно. Допустим, муж и жена запланировали сделать ремонт в квартире, у них уже есть накопления, они приходят и берут две ссуды по 30 тысяч рублей, то есть 60 тысяч на семью. Расходуют средства на ремонт, погашают эту ссуду и приходят за новой.

— Сколько в настоящее время членов кассы взаимопомощи?

— В настоящее время в КВП состоит 740 человек. Услугами кассы взаимопомощи пользуются не только работники Уральской Стали, но и сотрудники дочерних предприятий и структур. Так, членами профсоюзного комитета и кассы взаимопомощи являются работники «Уральского сервиса», «Уральского стража», Дворца культуры металлургов и Совета ветеранов.

Кристина Сорока  
Фото Вадима Мякишина

ОФИЦИАЛЬНО

## Всем матерям по новой машине

В Государственную думу поступило предложение от нескольких депутатов об использовании средств материнского капитала на покупку автомобиля отечественного производства.

**З**аместитель председателя комитета Государственной думы Российской Федерации по конституционному законодательству и государственному строительству Вадим Соловьев (фракция КПРФ) направил запрос премьер-министру РФ Дмитрию Медведеву, в котором предлагает разрешить использовать средства материнского капитала на покупку отечественных автомобилей.

По его словам, многие семьи нуждаются в транспорте, особенно многодетные. Такая возможность использования средств материнского капитала актуальна и с учетом

того, что общественный транспорт находится в плачевном состоянии, особенно в малых городах и сельской местности, считает депутат.

**Многие семьи с детьми нуждаются в транспортных средствах, особенно многодетные**

— С одной стороны, мы поддержим семьи. С другой стороны, деньги пойдут на развитие нашего автопрома, что в условиях кризиса будет

серьезной поддержкой. Желая приобрести автомобиль будет достаточное количество. То есть мы сделаем большое хорошее дело и для семей, и

для отечественной экономики, — прокомментировал Вадим Соловьев.

Ранее президент РФ Владимир Путин поручил кабмину до 1 марта разработать и утвердить стратегию развития автопрома до 2025 года, предусмотрев меры поддержки отрасли. Премьер-министр РФ Дмитрий Медведев подписал распоряжение о выделении 50 миллиардов рублей в

2016 году на различные программы поддержки спроса и производства в автомобильной промышленности.

**СПРАВОЧНО**

Материнский капитал — действующая в России с 2007 года мера государственной поддержки семей, в которых родился второй или последующий ребенок. Использовать средства материнского капитала можно на улучшение жилищных условий, обучение ребенка, пенсионное обеспечение матери или реабилитацию ребенка-инвалида. В 2016 году материнский капитал составляет 453 тысячи рублей.

РИА-Новости

КОНКУРСЫ

## В объективе — мяукающие любимцы

**Центральная городская библиотека объявила о творческом конкурсе «Милее кошки друга нет», который продлится до 25 февраля.**

**К**онкурс проводится по трем номинациям. В номинации «Мой кот ученый» участникам от 8 до 14 лет можно представить снимки питомца. Номинация «Коты моего города» также фотографическая, но без возрастных ограничений. Здесь потребуются затронуть такую тему, как помощь бездомным животным. Третья номинация, «КиноКот», предназначена мастерам видеосъемки от 15 лет и старше. Принимаются индивидуальные и коллективные работы (до 3 участников). Подробную информацию можно получить на сайте библиотеки [www.biblio56.ucoz.ru](http://www.biblio56.ucoz.ru) и в группе «Книжный причал города Новотроицка» соцсети «ВКонтакте».

Александр Викторов

РЕКЛАМА



**САКВОЯЖ**  
www.sak-info.ru  
www.sakvoyazh-info.pdf

**НЕДВИЖИМОСТЬ • ТРАНСПОРТ • АРЕНДА • РАБОТА • УСЛУГИ**

Заходите на сайт с любых гаджетов и размещайте объявления в газету  
Узнавайте о новостях и акциях наших партнеров  
Размещайте вашу рекламу на сайте и в газете с 20-летней историей

г. Орск, ул. Лен. Комсомола, 43-А • Телефоны: (3537) 21-34-74, 25-94-95, 30-00-85

**Садоводы с/т №18**  
30 января в 12 часов  
в актовом зале  
администрации города  
состоится собрание  
садоводов.  
С 1 февраля кассир  
продолжает работу в фойе  
музея по воскресеньям с 11 до  
13 часов

ПРАВЛЕНИЕ.

Новотроицкий политехнический  
колледж объявляет  
набор на трехмесячные  
подготовительные курсы  
к ОГЭ для учащихся 9 классов  
по математике и русскому языку.  
Начало занятий по мере  
комплектования групп.

Тел.: 67-91-99, 67-89-77.

Отдел рекламы и объявлений газеты  
**«Металлург»**  
Ждем вас по адресу: ул. Советская, 64, каб. №8.  
Справки по телефону: 66-29-52.

**29 января в 17 часов**  
открытие выставки клуба лоскутного шитья.  
**«Степные узоры».**  
Центральная библиотека  
им. Горького, ул. Школьная, 4.

**«ОКНА-ЕВРОСТИЛЬ»**  
**ОКНА, ЖАЛЮЗИ,  
ДВЕРИ, ЕВРОБАЛКОНЫ,  
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
Детский блокирующий замок для окон

Орск, ул. Ленинского Комсомола, 43, офис № 307,  
тел. 8 (3537) 22-32-79, 33-23-76,  
307-805, 8-905-845-23-76.  
Новотроицк, ул. Пушкина, 56,  
тел. 8 (3537) 69-04-49, 8-903-369-24-35.  
Сайт: окно-евростиль.рф.

**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,  
трудоуводя книжку (копию), диплом об образовании.

**РАСПРОДАЖА МЕБЕЛИ!**  
Стол обеденный (раскладной) — 2700 руб., стол журнальный —  
1500-2000 руб., тумба под ТВА — 2000 руб., прихожая (угол,  
805x805x2135) — 8500 руб., прихожая с зеркалом (450x380x2135) —  
5000 руб., прихожая с вешалкой (540x380x2135) — 3400 руб.

НОВОТРОИЦК-РЫНОК, МАГАЗИН «ИНТЕРЬЕР» Тел.: 65-38-10

**ЧУГУННЫЕ БАТАРЕИ**  
(г. Н. Тагил).  
Любая комплектация. Установка.  
Бесплатная доставка.  
Тел.: 65-38-56, 89033994856.

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
Более 160 видов.  
Тел.: 88005500370, 66-33-48, 47-12-13.  
Гарантии, договор, скидки. Изготовление 1-2 дня.  
Ремонт потолков.  
Наш сайт: potol-ok56.ru

**МАГАЗИН «ИНТЕРЬЕР»**  
Новотроицк-рынок предлагает:  
обои, потолочную плитку,  
плинтус, карнизы по ценам  
2014 года.  
Тел.: 63-06-56

**Санаторий-профилакторий «Металлург»**  
приглашает на оздоровление и отдых  
по программам:

«СТРОЙНОСТЬ И КРАСОТА», 10 ДНЕЙ — массаж, спа-процедуры, ЛФК.  
«РЕЛАКС», 10 ДНЕЙ — гидромассаж, спа-процедуры, ЛФК.  
«СПИНА БЕЗ БОЛИ», 10 ДНЕЙ — массаж, магнитотерапия, грязелечение.  
«ЛЕГКАЯ ПОХОДКА», 10 ДНЕЙ — теплотечение, ванны, грязелечение.  
«Я НЕ КУРЮ» от 5 ДНЕЙ — рефлексотерапия.  
«МЫ С МАМОЙ НЕ БОЛЕЕМ» — для родителей с детьми (с 3 лет) — 10-14 дней —  
галоингаляция, биопротрон, теплотечение.  
«ГИРУДОТЕРАПИЯ» — от 5 процедур — при болезнях сосудов и обмена  
веществ.

**КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ВРАЧА С 8 ДО 17 ЧАСОВ ПО АДРЕСУ:  
г. НОВОТРОИЦК, СОВЕТСКАЯ, 29, 43-44 КАБ.  
ВЫХОДНЫЕ ДНИ — СУББОТА, ВОСКРЕСЕНЬЕ.  
СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 66-71-94, 67-52-17.**

Лицензия МЗ ОО №ЛО-56-01-000799 от 05.10.2012 г.  
Имеются противопоказания. Необходима консультация врача.

**ЗНАКОМСТВА**  
Утюг не гладит, пылесос не работает,  
компьютер не включается!  
Мужчина 75-76 лет  
без вредных привычек, откликнись.  
Тел.: 89096119796.

**Перетяжка мягкой  
мебели. Мелкий ремонт.  
Химчистка.**  
Тел.: 66-81-59.

**РЕМОНТ ШУБ.  
ИЗМЕНЕНИЕ ФАСАНА.**  
Магазин «Босфор»  
ул. Уральская, 2, по субботам.  
Тел.: 89058456467.

Натяжные потолки  
**Мастер потолкoff**  
Производство: Бельгия, Франция, Германия, Россия.  
Большой выбор фактур и цветов.  
Кратчайшие сроки изготовления  
и установки. Консультации и вызов  
замерщика — бесплатно. Гарантия 10 лет.  
Тел.: 89226247390.

**КУПЛЮ ТЕХНИЧЕСКОЕ  
СЕРЕБРО, ЗОЛОТО, ПЛАТИНУ,  
ПАЛЛАДИЙ И Т. Д.**  
ОБРАЩАТЬСЯ: УЛ. СОВЕТСКАЯ, 50.  
ЗВОНИТЬ: 89058138173,  
89068326445.

**В Оренбург**  
от адреса до адреса. Выезд в 5 часов.  
Тел.: 89619109761.

Официальный перевозчик.  
**ОРЕНБУРГ**  
«Тойота»-минивен (от 300 руб.).  
ВРЕМЯ ВЫЕЗДА — 5, 6, 7 ЧАСОВ.  
Заберу и доставлю по адресу.  
Тел.: 61-80-51, 89058468051.

**ОРЕНБУРГ**  
«Тойота». ЗАБЕРУ И ДОСТАВЛЮ ПО АДРЕСУ.  
В 5.30 и 8 ЧАСОВ.  
Тел.: 66-87-25, 89033642725,  
89325455211 (Юрий).

**ЗАБЕРЕМ И ДОСТАВИМ ПО АДРЕСУ  
ОРЕНБУРГ**  
«Фольц». Отправление в 5 и 8 часов.  
Тел.: 66-84-57,  
89619054756 (Евгений)

**ОРЕНБУРГ**  
ОТПРАВЛЕНИЕ В 5 ЧАСОВ. ОТ ПОДЪЕЗДА  
400 РУБЛЕЙ. ВОЗИМ ДО БОЛЬНИЦ.  
Тел.: 63-58-64, 89033651003,  
89878540980, Петр Михайлович.

**Оренбург**  
Ежедневно в 5 и 8 часов.  
От адреса до областных больниц.  
От 300 рублей.  
Тел.: 65-38-29, 89225559100.

**ОРЕНБУРГ**  
ежедневно в 5 и 8 часов утра.  
ЗАБЕРЕМ И ДОСТАВИМ ДО МЕСТА.  
Посылки, аэропорт, областные больницы.  
Тел.: 65-46-13, 61-36-34,  
89225311091.

**Потеют окна?  
Появилась плесень? Духота?**  
«Air Fresh»  
ПОСТАВЬ ВЕНТИЛЯЦИОННЫЙ КЛАПАН  
ДОМВЕНТ!  
Тел.: 61-14-56, (3537) 33-88-70

ОБЪЯВЛЕНИЯ

**УСЛУГИ**

**Ремонт квартир**

- Потолок и пол делают погоду и задают настроение любому ремонту. Качественно, быстро и недорого кладем ламинат и натягиваем потолки. Тел.: 89228623090.
- Ремонт квартир (кафель, обои, штукатурка, ламинат, установка дверей, откосы, наливные полы). Ремонты под ключ. Тел.: 89096079555.
- Дельные консультации по ремонту и отделке жилых помещений от мастеров, у которых слова не расходятся с делом. Быстро и качественно — от потолка до пола. Тел.: 89198531518.
- Ремонт и внутренняя отделка помещений. Мастера с золотыми руками, добродушным нравом, порядочным и ответственным подходом к делу. Тел.: 89228623090.
- Установка домофонов! Услуги электрика! Ремонт квартир! Установка входных и межкомнатных дверей! Все виды сантехнических работ. Тел.: 89058894223.
- Услуги электрика. Замена электропроводки, розеток. Навес люстр, бра. Комплексное подключение бытовой техники. Установка электросчетчиков, счетчиков воды, работа с полипропиленом. Гарантия. Тел.: 66-80-62, 89225330048.

- Услуги электрика. Замена счетчиков, автоматов, монтаж электропроводки. Все виды работ. Быстро, качественно, недорого. Тел.: 89619169213.
- Электрик выполнит различные виды работ в вашем доме, квартире. Пайка полипропиленовых труб. Тел.: 89292835932.
- Ремонт пластиковых окон. Регулировка створок. Замена резиновых уплотнителей, ручек, маскиток, ограничителей, стеклопакетов. Отделка откосов. Тел.: 67-74-52, 89058117588.
- Установка межкомнатных дверей. Качественно. Быстро. Гарантия. Тел.: 61-03-27, 89619000620.
- Мастер на час. Все виды мелкого ремонта: сантехника, электрика, сварка, ремонт и сборка мебели, навес гардин и шкафов, ремонт и установка дверей. Натил линолеума. Тел.: 89058956967.
- Муж на час: водопровод, отопление, канализация. Навес гардин, шкафов, люстр. Сборка мебели, сантехнические и электроработы и другое. Тел.: 66-89-32, 69-00-32.
- Выравнивание стен, обои, пластик, потолки, стены, полы, плинтуса. Быстро, недорого. Тел.: 61-20-88, 89877705221.
- Отделка откосов (оконные, дверные, наружные). Установка межкомнатных дверей. Перенос розеток, выключателей, обои, плитка, плинтуса напольные, потолочные. Быстро, качественно, недорого. Тел.: 89033648688, 66-96-88.

- Строительная компания ООО «Экостройремонт» предоставляет услуги по ремонту квартир и других помещений, а также строительству любых масштабов. Качество. Гарантия. Тел.: 89619094898.
- Строительные работы, отделочные. Натяжные потолки. Недорого. Тел.: 89068348505, 61-54-99.
- Все виды ремонта и отделки квартир. Помощь в выборе и доставке материала. Тел.: 61-64-00.
- Внутренняя отделка балконов (вагонка, пластик). Тел.: 61-03-27, 89619000620.
- Фирма «Эксперт». Профессиональное изготовление и установка замков, входных дверей, решеток, сейфов, оградок, печей и других изделий. Высотные работы. Сварочные работы, автономная сварка. Экстренная помощь. Тел.: 61-69-25, 89058458925.
- ООО «Водяной-М» быстро и качественно заменит водопровод, канализацию и отопление на любые виды труб. Установка счетчиков, сантехприборов, радиаторов. Гарантия. Кредит. Договор с УКХ. Тел.: 61-97-63, 61-47-36, 89058469763.
- Монтаж отопления, водоснабжения, канализации. Установка и ремонт сантехники, счетчиков, фильтров, водонагревателей, насосов, котлов, сварочные работы. Гарантия, договор с УКХ. Тел.: 66-92-91, 89198606053.

**Грузоперевозки**

- Грузоперевозки: переезды а/м «ГАЗ-3307» (мебельный фургон, 5 тонн), а/м «Газель»-фургон. Опытные и аккуратные грузчики. Работаем без выходных. Тел.: 61-58-05, 89058456805.
- Уборка снега (трактором «Беларусь» и погрузчиком «Пум»). Услуги экскаватора и «КамАЗа»-самосвала. Доставка песка, чернозема и т.д. Тел.: 89096064004.
- Новотроицкие грузотакси. Легкие грузовики, «Пикапы», «Газели» — крытые и открытые (длина до 6 метров). Все виды работ. Услуги грузчиков от 150руб. Тел.: 66-04-06, 89328443540, 89033610406.
- Грузоперевозки. «Газель», «Исузу Эльф». Опытные грузчики. Сборка мебели (разумные цены, работаем без выходных). Тел.: 61-58-16, 89058456816.
- Грузотакси №1. Любое авто от «пирожка» до «КамАЗа» от 170руб./час. Услуги грузчика от 150руб./час. Тел.: 89878430075, 89228100980, 61-06-86, 89058130686.
- Экономичные перевозки грузов (бытовая техника, мебель, строительные материалы...). Перевозите немного? Перевезем недорого. Гибкий расчет работ. Тел.: 66-08-04, 89068387262.



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

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Продолжение.  
Начало на стр. 6

КУПЛЮ

Недвижимость

- » 1- или 2-к. кв. ул. пл. или в монолитном доме по ул. Фрунзе (в хорошем состоянии, средний этаж). Районы Западного и вокзала не предлагать. Тел.: 65-44-25, 89033970425.
- » 2-к. кв. с пластиковыми окнами. Тел.: 61-03-71, 89058131025.
- » Срочно 2- или 3-к. кв. Тел.: 89058130194, 61-01-94.
- » 2- или 3-к. кв. Недорого. Тел.: 61-03-25.
- » 3-к. кв. с ремонтом. Тел.: 89058172777.

Разное

- » Транзисторные приемники «Рига-103№», «Меридиан-210», «Океан» (в хорошем состоянии). Тел.: 89873438394.
- » Стиральные машины и микроволновые печи. Тел.: 89619048139.
- » Гаражи (район силикатного завода), металлолом, садовые участки, здания под разбор. Дизельное топливо. Тел.: 89096064004.

Пульты (низкие цены). Каждую субботу скидка 5%. Обращаться: маг. «Зодчий», ул. Советская, 62-а (вход с торца, со стороны городской поликлиники).

МЕНЯЮ

- » 1-к. кв. в кирпичном доме (в хорошем состоянии, 4 этаж) на равноценную в Хабаровом (желательно 2 этаж) с небольшой вашей доплатой. Тел.: 89128406916.
- » 2-к. кв. (ул. Железнодорожная, 57-а) и комнату (ул. Зеленая, 75-а) на 3-к. кв. (район от школы №6 до школы №15). Тел.: 89058499134.

СДАЮ

- » Квартиру посуточно. Тел.: 89228723997.
- » 1-к. кв. ст. типа (5000 руб. в месяц). Тел.: 61-01-00.
- » 1-к. кв. на длительный срок (частично мебелированная, имеется бытовая техника). Тел.: 63-23-97 (после 18 часов).
- » 2-к. кв. Тел.: 65-43-53.
- » 3-к. кв. Тел.: 89325511630.

ОМВД ИНФОРМИРУЕТ

**График отчетов участковых уполномоченных полиции ОМВД России по Новотроицку перед населением обслуживаемого административного участка о результатах работы за 2015 год**

Место и время отчета	Кто отчитывается	Ответственный
Агитплощадка, ул. Советская, 13 1 февраля в 18 часов	УУП старший лейтенант полиции Мухамедяров Б.Е.	Начальник ОУУП Студенский К.А., зам. начальника полиции Симонов В.В.
Агитплощадка, ул. Советская, 66 1 февраля в 19 часов	Ст. УУП ст. лейтенант полиции Мусаев В.Э.	Врио зам. начальника ОУУП Ногин Е.Г.
Агитплощадка, ул. Советская, 74 2 февраля в 18 часов	Ст. УУП капитан полиции Унтон А.В.	Начальник ОУУП Студенский К.А., зам. начальника полиции Симонов В.В.
Агитплощадка, ул. Гагарина, 10 2 февраля в 19 часов	Ст. УУП майор полиции Костников Д.А.	Врио зам. начальника ОУУП Ногин Е.Г.
Агитплощадка, ул. Советская, 126 3 февраля в 18 часов	УУП капитан полиции Коврига В.А.	Начальник ОУУП Студенский К.А., зам. начальника полиции Симонов В.В.
ОПОП №6, ул. юных Ленинцев, 10 3 февраля в 19 часов	Ст. УУП майор полиции Гусев А.Н.	Врио зам. начальника ОУУП Ногин Е.Г.
ОПОП №7, ул. Уральская, 12 4 февраля в 18 часов	Ст. УУП майор полиции Дорошенко А.В.	Начальник ОУУП Студенский К.А.
Агитплощадка, ул. Орская, 8 4 февраля в 19 часов	Ст. УУП майор полиции Ширяев Я.В.	Врио зам. начальника ОУУП Ногин Е.Г., зам. начальника полиции Симонов В.В.
ОПОП №9, ул. Рудницкого, 116 5 февраля в 18 часов	УУП лейтенант полиции Прилуцкий А.Н.	Начальник ОУУП Студенский К.А.
пос. Аккермановка, здание поссовета 8 февраля в 18 часов	УУП лейтенант полиции Прилуцкий А.Н.	Врио зам. начальника ОУУП Ногин Е.Г.
пос. Хабаровое, здание поссовета 9 февраля в 18 часов	УУП лейтенант полиции Прилуцкий А.Н.	Врио зам. начальника ОУУП Ногин Е.Г., зам. начальника полиции Симонов В.В.
пос. Пригорное, здание поссовета 8 февраля в 18 часов	УУП капитан полиции Дустаев И.И.	Начальник ОУУП Студенский К.А.
пос. Губерля, здание АВК КП-11 9 февраля в 18 часов	УУП лейтенант полиции Прилуцкий А.Н.	Врио зам. начальника ОУУП Ногин Е.Г.
пос. Новорудный, здание поссовета 10 февраля в 18 часов	УУП лейтенант полиции Прилуцкий А.Н.	Начальник ОУУП Студенский К.А., зам. начальника полиции Симонов В.В.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

# Быстро и вкусно сбросить лишний вес

САМОЕ ВРЕМЯ РАСПРОЩАТЬСЯ С ЛИШНИМИ КИЛО, КОТОРЫЕ НАБРАЛИ ЗА ПРАЗДНИКИ. ЭКСПЕРТЫ ДАЮТ ДЕЙСТВЕННЫЕ СОВЕТЫ, КАК БЫСТРО ПРИЙТИ В ФОРМУ, НЕ НАДРЫВАЯ ОРГАНИЗМ.



**Н**аш организм, увы, очень быстро привыкает к переяданию. Нравится ему делать запасы. Гормон голода — грелин — начинает сигнализировать о насыщении лишь через 20-30 минут после начала трапезы. И если в будние дни у нас просто нет времени, чтобы засесть по полчаса за едой раз пять в день, то в выходные и праздники процесс приема пищи становится практически непрерывным. Калорийность и соленость праздничных блюд зашкаливают.

Эксперты дают действенные советы, как быстро прийти в форму, не надрывая организм.

## 1. Обмани его, если сможешь

Если сразу после обжорства посадить себя на жесточайшую диету, организм воспримет это как наказание и вместо похудения начнет пуще прежнего копить жир. Потому для пост-праздничного «переходного» периода эксперты-диетологи советуют меню из продуктов с низким гликемическим индексом, но достаточным количеством белка — так мы «обманем» организм, заменив вкусные калорийные продукты на не менее вкусные, но полезные. В оптимальный набор таких продуктов входят постное мясо, нежирные молочные продукты, цитрусовые, свежие или тушеные овощи. А вот от белого хлеба и белого риса лучше отказаться хотя бы временно — эти продукты богаты не самыми полезными быстрыми углеводами и имеют высокий гликемический индекс. При низком же гликемическом индексе углеводы медленно перерабатываются в глюкозу, и чувство насыщения кажется более полным.

Чтобы дней за 10 сбросить два-три кило и при этом не мучить себя невкусными кашами-размазнями, подойдет примерно такой вариант (можете экспериментировать на свой вкус, но в подобной канве):

### Завтрак

Нежирное молоко или йогурт (1,5-2,5 процента) с овсяными хлопьями без сахара, бутерброд из куска цельнозернового хлеба с нежирным сыром. Плюс апельсин или стакан апельсинового сока.

### Обед

Порция постной говядины, телятины или курицы (150-200 граммов) с коричневым или диким рисом, гречкой или ломтиком цельнозернового хлеба. Или рыба в томатном соусе с овощами.

### Ужин

Тушеная или запеченная индейка или куриная грудка с овощами, немного макарон из твердых сортов пшеницы. И овощной салат с сыром фета и зеленью.

## 2. Помидоры — «убийцы» обжорства

Также диетологи советуют в период пост-праздничного похудения почаще есть продукты, которые снижают аппетит. Да, есть и такие, причем очень даже вкусные. Они придутся весьма кстати, чтобы остановить привычку объедаться.

### Вот три вкусных продукта, которые не дадут вам переесть:

На первом месте среди таких продуктов — обыкновенные томаты. Благодаря содержанию калия и магния они помогают мозгу быстрее получать сигналы о насыщении и держать аппетит под контролем. Итальянские ученые из Миланского центра здоровья провели забавное исследование: одну группу людей на протяжении месяца кормили спагетти болоньеза (соус делается на основе томатной пасты и говяжьего фарша), а часть — спагетти карбонара (сливочный соус плюс бекон). Так вот те, кто ел пасту с красным соусом, наедались меньшими порциями, чем те, кто ел более калорийную карбонару и дольше не испытывали чувства голода.

На втором — базилик. Благодаря особым ферментам помогает контро-

лировать количество употребляемых жиров. Потому очень хорошо добавлять его, например, в блюда с бараниной, куриными окорочками (в них в три раза больше жира, чем в грудке) — больше шансов, что не съедите лишнего.

Ананас содержит фермент бромелин, который не только снижает аппетит, но и помогает более быстро расщеплению жиров. Лучшее всего съесть кружочек этого фрукта в качестве аперитива перед обедом. Он не очень калорийный (52 ккал на 100 граммов) по сравнению, например, с виноградом (где от 70 до 100 ккал в зависимости от сорта).

## 3. Соль — под контроль

На самом деле большая часть веса, который мы прибавили за праздники, это вода, а не жир. Слишком много соленых вкусоностей, слишком мало движения, слишком много алкоголя — и вот водно-солевой баланс нарушен, жидкость начинает задерживаться в организме. Между прочим, так можно «накопить» до пяти кило — одной воды. Но пить бесконтрольно мочегонные препараты может быть небезопасно — есть риск нарушить электролитный баланс организма и усложнить работу сердца.

Безопасней избавиться от лишней жидкости помогут продукты с мочегонным эффектом:

- брусничный морс (лучше не покупной, а приготовленный из мороженых ягод: на литр воды полтора стакана брусники, довести до кипения, варить 10 минут, остудить, ягоды отжать),
- черный чай с молоком,
- гранат (съесть половинку среднего плода в день или полстакана сока),
- спаржа (она содержит вещество аспарагин, которое стимулирует работу почек),
- сельдерей (его аминокислоты помогают выводу лишней жидкости из подкожной клетчатки),
- брюссельская капуста.





ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО

# Что изменилось с боем курантов? В новый год с новыми законами

1 января в России вступили в силу законы, подписанные еще в прошлом году. Теперь россияне при определенных условиях могут оплачивать автомобильные штрафы со скидкой в 50 процентов или воспользоваться «правом на забвение» в интернете...



В 2016 году полис ОСАГО может подорожать в несколько раз за счет новых повышающих коэффициентов. Таким образом власти собираются бороться с водителями-лихачами: чем больше нарушений ПДД, тем дороже ОСАГО

**К**роме того, в действие вступают эмбарго на ряд продуктов из Украины и экономические санкции в отношении Турции.

## Персональные данные только в России

С 1 января начал действовать законопроект о персональных данных. Документ обязывает компании хранить и обрабатывать данные о россиянах только на территории России. В случае несоблюдения закона сайт провинившейся компании внесут в реестр Роскомнадзора, а доступ к нему на территории страны ограничат. Под данными подразумевается вся информация о человеке, включая его имя, дату рождения или номер телефона. Под запретом могут оказаться все крупные иностранные IT-компании, включая Google, Apple, Facebook, eBay и Booking.com.

## Право на забвение

Вступили в силу поправки в закон «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» и в Гражданский процессуальный кодекс, по которым каждый человек вправе потребовать у компании-поисковика заблокировать выдачу ссылок с любой информацией о нем. В частности, речь идет о неактуальной, недостоверной информации и тех данных, которые распространяются незаконно. Исключение составляет информация о признаках уголовного преступления, а также о неснятой или непогашенной судимости.

## Турецкому и украинскому — запрет

С начала года начинает действовать эмбарго на ввоз в страну турецких и украинских продуктов. С 1 января в Россию запрещают ввозить турецкие овощи, фрукты, молоко (включая все молочные продукты, в том числе и безлактозные), мясо, птицу, рыбу, орехи, ягоды и зелень.

Из Украины с 1 января запрещено привозить всю сельскохозяйственную продукцию, сырье и продовольствие. Украинские власти собираются ввести аналогичные меры на ввоз продукции из России.

## Новые правила получения прав

Получить права станет труднее: в 2016 году в силу вступили новые практические экзамены ГИБДД на площадке и в городе. Они сложнее ныне действующих, а значит, это

позволит повысить качество вождения автомобилистов.

Также в новом регламенте прописано, что при сдаче теоретической части экзамена после каждого промаха потенциальному водителю придется ответить на пять дополнительных вопросов.

## Скидки на оплату штрафов

Изменения для тех автомобилистов, у которых уже есть права, — это появление 50%-ной скидки на оплату штрафов. Она начинает действовать в случае, когда водитель оплачивает штраф в течение 20 дней с момента получения.

Новые поправки не будут распространяться на серьезные нарушения, например, на управление автомобилем в состоянии опьянения, рецидивы превышения скоростного режима более чем на 40 км/ч, проезд на красный свет, движение по встречной полосе, вождение транспортного

средства, которое не зарегистрировано, а также на причинение в результате ДТП вреда здоровью легкой и средней тяжести. Под действие закона не подпадут и минимальные штрафы в 500 рублей.

## Чиновники пересядут на авто подешевле

Начало действовать постановление, вводящее лимит на закупку автомобилей, для чиновников за счет бюджетных средств. Руководители в ранге министра и заместителя министра не смогут передвигаться на машинах дороже 2,5 миллиона рублей и мощностью более 200 лошадиных сил, а главы подразделений ведомств смогут рассчитывать только на автомобиль не дороже полутора миллиона рублей.

Для всех остальных сотрудников правительства служебные автомобили и вовсе не предусмотрены. Лимит вводится и на покупку смартфонов: министру или замминистра запрещено покупать на бюджетные средства мобильные телефоны дороже 15 тысяч рублей, для его помощников — дороже 10 тысяч рублей, а для специалистов — пять тысяч рублей.

## Отчет о закупках алкоголя

С 1 января 2016 года все организации должны подтвердить факт закупки алкогольной продукции через специальную систему ЕГАИС (Единую государственную автоматизированную информационную систему учета объема производства и оборота этилового спирта, алкогольной и прочей спиртосодержащей продукции).

Через нее же с 1 июля 2016 года компании должны будут подтверждать свои продажи. Это нововведение касается всех магазинов и точек общепита, где продают алкоголь.

## Мораторий на проверки малого бизнеса

С 1 января этого года начал действовать трехлетний мораторий на плановые проверки малого бизнеса. Юридические проверки индивидуальных предпринимателей и небольших компаний запрещены до 31 декабря 2018 года.

По мнению чиновников, это создаст благоприятные условия для развития бизнеса. Тем более что представители бизнеса давно просили об этом.

## Новая строка

С 1 января в платежке за услуги ЖКХ появится новая строка: услуга по транспортировке и сбору твердых бытовых отходов. К ним в том числе относятся остатки еды, кости, стекло, кирпич, одежда, обувь, газеты и журналы.

## Пени повысятся

С нового года выросли пени за несвоевременную оплату услуг ЖКХ. Штраф будет начисляться с 31-го дня просрочки и составит 1/300 ставки рефинансирования ЦБ России за каждый день.

## Выросли акцизы на бензин, табак и алкоголь

Ставки акцизов в РФ в 2016 году на автомобильный бензин пятого класса возросли на 36 процентов, на дизтопливо — на 20,3 процента. Ставки акцизов на табак и алкоголь в России также выросли с 1 января. При этом акцизы на вина, изготовленные отечественными виноделами из винограда собственного производства, будут в два раза ниже, чем на вина, произведенные из импортного винограда.

## Повышен минимальный размер оплаты труда

На 4 процента повышается минимальный размер оплаты труда в России, теперь МРОТ составит 6 204 рубля.

## Вычеты оформят на работе

Социальные налоговые вычеты по расходам на лечение и образование в 2016 году можно будет оформить на работе. Раньше их могли получить только в налоговой инспекции после оформления декларации по форме 3-НДФЛ.

## Запрещен заемный труд

Заемный труд — работа, которая выполняется для компании, не являющейся официальным работодателем. Работники по шаблону формально числятся в штате кадрового агентства, которое платит зарплату, оформляет отпуск и больничные. С 2016 года деятельность таких компаний запрещена. Запрет не коснется агентств занятости с уставным капиталом не менее млн рублей.

По материалам федеральных СМИ

## Внимание, водители: про ОСАГО

Центральный Банк Российской Федерации намерен в 2016 году привязать стоимость полиса ОСАГО к наличию штрафов за нарушение правил дорожного движения у водителя. Новый коэффициент, значение которого будет зависеть от того, привлекался или нет водитель к административной ответственности за нарушение правил дорожного движения. Регулятор разработает

совместно с Министерством внутренних дел и Минфином.

Пока при расчете стоимости ОСАГО страховые компании используют восемь коэффициентов, на которые умножают базовый тариф: возраст, стаж водителя, мощность двигателя автомобиля, регион, в котором он используется, бонус-малус, который дает скидку за безаварийную езду.

## КАРАТЕ



## Завершили год победами

Успешно выступили на соревнованиях многократные чемпионы страны Александр Иванов и Александр Юдин.

За одну поездку в столицу наши земляки Иванов и Юдин приняли участие сразу в двух турнирах. Дело в том, что в рамках чемпионата Российской Федерации прошли еще одни соревнования, имеющие статус международных.

На эти престижные состязания приехали иностранные атлеты из многих стран, в том числе японцы. Каково было новотройчанам состязаться с родоначальниками карате?

— Победы легко не достаются, — напомнил Александр Иванов. — В моей категории было 12 спортсменов. Я победил во всех отборочных поединках, а в финале бился против японца. Для меня этот поединок носил принципиальный характер. В 2014 году на чемпионате мира в Японии я уже встречался с этим соперником и проиграл. Взять реванш было для меня делом принципа, поэтому я очень долго и упорно готовился к бою. На стороне соперника был такой фактор, как японская защитная экипировка весом восемь килограммов.

Быстро привыкнуть к ней не так-то просто. Но мне это удалось. С первых секунд боя я обнулил и моральное превосходство японского соперника. Коротко говоря, реванш удался — не зря так тщательно готовился к этому поединку. А проиграй я — появилось бы психологический комплекс превосходства японцев надо мной. Да, они родоначальники нашего вида спорта, но и российские каратисты стараются от них не отставать. Очень достойный уровень показывают также итальянцы с французами. Против всех их в моей спортивной карьере были тяжелые поединки, но самые трудные два боя — все-таки против японца.

— Да, итальянцы точно не подарок, — подтверждает слова друга девятикратный чемпион России Александр Юдин. — В этот раз самым тяжелым боем стал для меня поединок за выход в финал как раз против итальянца Джан-Карло Галадрино. В 2013 году я уже бился против него и тогда проиграл. Сейчас взял реванш, но это было нелегко, даже дополнительное время понадобилось. В финале мне, как и Александру, пришлось биться против японца (не против того же, что Иванову, это были два разных японца).

И тут я столкнулся с таким неспортивным явлением, как предвзятость судей. Соперник был тяжелее меня почти на 20 килограммов. Арбитры видели, что он чисто физически не успевал за мной, ни разу не смог достать меня ударом, зато симулировал травмы, якобы нанесенные мной то по почкам, то в пах. И тем не менее присудили победу ему. Мой наставник Виктор Васильевич Денисов приободрил меня, сказав, что доволен мной, что я все сделал правильно. Я не стал обижаться на весь белый свет из-за несправедливого решения судей, тем более что в моем послужном списке победы над японцами уже есть. Отбросил негативные эмоции, вышел на татами и после трех боев выиграл чемпионат России, чтобы не возвращаться в Новотроицк без медалей. Если вернуться к теме нашей беседы, то да, я признаю: японцы сделали для развития боевых искусств очень много, заложили под карате целую философию. Но самыми опасными соперниками я их не считаю.

Александр Проскуровский  
Фото Вадима Мяхшина

## ОСТОРОЖНО: ЭПИДЕМИЯ!



На территории Оренбургской области ситуация по заболеваемости ОРВИ и гриппом оценивается как эпидемическая

# Свиной грипп: новая атака спустя семь лет

Несколько дней назад на областных сайтах появилась пугающая информация: в Оренбуржье от гриппа А (H1N1), более известного как свиной грипп, скончались пять человек.

Позднее эта печальная статистика была подтверждена официальными источниками.

Как защититься от болезни, распознать ее симптомы, а самое главное, уберечь от вируса самых маленьких членов наших семей, подскажет врач-инфекционист детской поликлиники Лариса Удод.

Итак, как же распознать первые признаки заболевания гриппом и какие меры необходимо предпринять?

— Грипп — наиболее распространенное инфекционное заболевание, вспышки которого чаще всего наблюдаются в осенне-зимний период. Возбудителем является РНК-содержащий вирус, — поясняет Лариса Александровна. — Инфекция передается воздушно-капельным путем от больного человека. Радиус разлета — до двух с половиной метров от инфицированного.

## Симптомы гриппа

Первыми симптомами гриппа является появление озноба, общей слабости, головной боли и температуры, которая за короткое время может повыситься до 38-40 градусов Цельсия.

Лихорадка длится от трех до шести дней, сопровождается головокружением, шумом в ушах, сухостью и першением в горле, заложенностью носа, сухим кашлем. Со второго-третьего дня заболевания могут появиться слизистогнойные выделения из носа.

Показанием для госпитализации является возникновение таких осложнений, как гипертермия (перегревание), судороги, расстройства сознания, менингеальный синдром (симптомокомплекс,

возникающий при раздражении мозговых оболочек), выраженная артериальная гипотензия, нарушение сердечного ритма.

## Грипп у детей

— У детей всех возрастов, включая новорожденных, высокая восприимчивость к острым респираторным вирусным инфекциям (ОРВИ) и гриппу. Особенно часто болеют дети в яслях, детских садах, школах, — рассказывает Лариса Александровна. — Впрочем, это и понятно — в группах детей высока вероятность передачи вируса от одного ребенка к другому. Отмечу, что у малышей первого года жизни ОРВИ с одинаковой частотой вызываются вирусами гриппа, парагриппа, аденовирусами.

Распознать грипп у деток этого возраста довольно сложно: дело в том, что проявления ОРВИ у детей первого года жизни, независимо от вида вируса, имеют общие черты. Как правило, ухудшается самочувствие: появляется беспокойство, ребенок чаще плачет, у него пропадает интерес к окружающему, нарушается сон, исчезает аппетит — все это, по словам врача, обусловлено развитием вирусной интоксикации, отеком слизистой и заложенностью носа, «закладыванием» ушей и болезненными ощущениями в них. У ребенка повышается температура, часто весьма значительно (выше 38-38,5). На этом фоне может развиваться вялость, адинамия, возможно появление судорог. Частыми признаками ОРВИ являются учащенное дыхание (одышка), насморк, боли в горле и грудной клетке, кашель.

Все эти проявления простудных заболеваний обусловлены

тем, что вирусы проникают в клетки, выстилающие дыхательные пути, вызывают раздражение слизистой оболочки и развитие воспаления в разных отделах дыхательных путей.

— У детей раннего возраста ОРВИ, особенно грипп, протекают более болезненно и чаще дают тяжелые осложнения, — предостерегает врач-инфекционист Лариса Удод. — Очень высока опасность развития воспаления уха (отит), гайморитов пазух (гайморит), воспаления бронхов и легких (бронхит, пневмония). Для профилактики осложнений важно как можно раньше, при

В прививочную кампанию 2015 года вакцину от гриппа получили около 45 млн россиян

появлении первых признаков простуды, начать правильное лечение. Ни в коем случае нельзя допускать самолечения! Только медработник может правильно оценить состояние ребенка, поставить диагноз и назначить курс лечения.

Повышение температуры, изменение поведения ребенка, отказ от еды, появление симптомов заболевания — веские поводы для консультации с врачом.

Ну и нельзя забывать о простых правилах профилактики: детям надо часто мыть руки, не прикасаться ими к лицу,

избегать массового скопления людей, хорошо питаться, одеваться по погоде, больше гулять на свежем воздухе, но не переохлаждаться.

## Высок эпидпорог

С начала января в медучреждения все чаще стали попадать люди, зараженные гриппом А (H1N1) pdm09. Возросло и количество смертей от свиного гриппа. Еще осенью прошлого года руководитель Роспотребнадзора Анна Попова говорила, что Всемирная организация здравоохранения предвидела, что в 2016 году будет свиной грипп. В вакцину

был заложен штамм. Ею прививали детей, работников бюджетной сферы, пенсионеров и всех, кто хотел, — всего около 45 млн жителей России. — С 18 по 24 января мы зафиксировали существенное повышение обращений заболевших

ОРВИ. За эту неделю в больницы обратились больше тысячи человек, — сообщает ведущий специалист отдела по социальной работе и трудовым отношениям администрации Новотроицка Людмила Романова. — В настоящий момент в нашем городе выявлено пятеро заболевших гриппом H1N1, все они госпитализированы. С 21 января введен план профилактических мероприятий в учреждениях. В школах и детских садах — масочный режим, в больницах ограничен допуск посетителей.

Олеся Юрьева

ИЗ ЗАЛА СУДА

# Суд встал на сторону банка: действия его законны

Оренбургский областной суд согласился с решением нижестоящей инстанции, признавшей законными действия банка. Кредитное учреждение заблокировало карты держателя.

В ноябре 2012 года между жителем Новотроицка и Сбербанком России был заключен договор обслуживания. Для клиента, который является индивидуальным предпринимателем, были выпущены карты, в том числе и международная, а также открыты лицевые счета.

Согласно отчету меньше чем за месяц 2015 года на карту поступило до трех миллионов рублей. Федеральный закон «О противодействии легализации (отмыванию) доходов, полученных преступным путем, и финансированию терроризма» гласит: операции с денежными средствами или иным имуществом подлежат обязательному контролю, если сумма, на которую она совершается, равна или превышает 600 тысяч рублей. В данном случае сумма была гораздо выше установленной законом.

В целях пресечения подозрительных операций банковская организация поставила в известность подразделение финансового мониторинга. Сотрудники банка попросили представить документы,



Росфинмониторинг контролирует операции с денежными средствами на суммы более 600 тысяч рублей

которые могли бы объяснить экономический смысл всех проводимых операций, а также определить источник поступления денег. Однако переданные клиентом документы не дали ответов на возникшие вопросы, и банк заблокировал карты держателя.

Предприниматель, полагая, что его права нарушены, обратился в Новотроицкий горсуд и

просил признать незаконными действия банка и обязать его разблокировать карты, взыскать неустойку, а также компенсировать моральный вред. Ответчик объяснил свою позицию, суть которой выражается в неясности, а именно: в чем была необходимость безличного перечисления со счета ИП на счет физлица и по какой причине деньги не

могли быть обналичены со счета индивидуального предпринимателя для дальнейшего использования в личных целях. По мнению банка, операции носят запутанный и необычный характер.

Решением городского суда истцу в удовлетворении требований было отказано, с этим согласилась апелляционная инстанция областного суда.

ЖКХ

## Компенсации за январь — в феврале

С учетом федеральных норм было изменено региональное законодательство в сфере жилищно-коммунального хозяйства в отношении ветеранов труда, реабилитированных лиц и многодетных семей.

Федеральный закон №176 изменил порядок расчета ежемесячной компенсации на оплату жилищно-коммунальных услуг (ЕДК) инвалидам и участникам войны, ветеранам боевых действий, инвалидам от общего заболевания, семьям с детьми-инвалидами. Теперь он будет производиться, исходя из фактических расходов на оплату ЖКУ.

С января органы соцзащиты начали ежемесячно рассчитывать размер денежной компенсации исходя из платежей конкретного гражданина, а не из регионального стандарта стоимости ЖКУ. Чтобы не представлять квитанции в органы соцзащиты, выстроена система межведомственного взаимодействия с организациями, осуществляющими



Выплату денежных компенсаций производят по факту

начисление и сбор жилищно-коммунальных платежей населения. На сегодня заключены соглашения по информобмену с большинством поставщиков услуг. Но граждане могут и самостоятельно представить квитанцию в органы соцзащиты. Меры соцподдержки по оплате ЖКУ действуют при

отсутствии задолженности по оплате коммунальных услуг или при заключении и (или) выполнении гражданами соглашений по ее погашению.

Если раньше денежная компенсация выплачивалась месяц в месяц, то теперь она начисляется не ранее, чем поступят счета о потребленных

услугах. Таким образом, выплата компенсации льготникам произведут после 15 февраля. В области действует дополнительная субсидия на оплату ЖКУ, которая оказывается с учетом принципов адресности и нуждаемости. С конца прошлого года максимально допустимая доля собственных расходов граждан на оплату ЖКУ установлена в размере 22%. Но планка по-прежнему снижена для семей инвалидов и участников Великой Отечественной войны — 12%, для одиноко проживающих инвалидов, многодетных семей и семей, имеющих двух и более инвалидов, — 15%. Понижающие коэффициенты действуют и для тех, чей среднедушевой доход ниже прожиточного минимума.

Портал правительства Оренбургской области

НОВОСТИ

## Левше проще блоху подковать

Оренбургские молодые ученые выяснили, что левши и правши по-разному переносят стресс.

Ученые Оренбургского госуниверситета закончили пятилетнее исследование особенностей адаптации к стрессам студентов левшей и правшей. При оценке устойчивости к стрессовым нагрузкам выявлено, что хуже к ним адаптируются левши. Для них также характерен высокий уровень тревожности, им сложнее разрешать конфликтные ситуации, спорить, участвовать в дискуссиях. Кроме того, исследования показали, что у левшей и правшей различается еще и уровень содержания в организме различных химических элементов.

## «Стальные орлы» Новотроицка

«Стальные орлы» — так будет официально называться команда юных хоккеистов ДЮСШ «Олимп» (бывшая ДЮСШ «Волна»).

Хоккейный зверинец «Серебряные львы», «Белые медведи», «Черные ястребы» можно перечислять еще очень долго. Понятно, что клубы во всем мире называют себя так для устрашения соперников. На днях этот список пополнился «Стальными орлами». Орел, как известно, царь птиц. Ну, а «стальные» в названии — от профиля градообразующего предприятия. Ведь ребята представляют город металлургов.

## Зазеленеют ли пеньки во дворах?

В настоящее время работники УКХ интенсивно опиливают деревья во дворах многоквартирных домов. А некоторые вообще спиливают.

Непонятно, как сейчас, зимой, они распознают, что именно нужно спилить, чтобы деревья не погибли. Или пилят наугад, что попало? Деревья в наших краях — это защита от палящего солнца и источник кислорода. А будут ли взамен спиленных деревьев высажены новые и организован полив, чтобы саженцы не засохли?

## В холода можно покушать в храме

В феврале и марте в Петропавловском соборе будут кормить людей без определенного места жительства.

Обеды с 12 до 14 часов будут осуществляться в храме в рамках социальной помощи. Администрация Новотроицка обращается к жителям с просьбой принять участие в благотворительной акции, направленной на оказание помощи людям, оказавшимся в суровые зимние морозы без крова. Для этого большая просьба помочь продуктами питания и одноразовой посудой в вышеуказанный период. Акция проводится совместно с настоятелем храма отцом Сергием Кваша.

ИСТОРИЯ МАСКАРАДНОГО КОСТЮМА

# Жандарм, дворянка и Кощей

На улице мороз. Сильный северный ветер не дает долго находиться на улице. А в выставочном зале музея тепло и уютно. Здесь была организована экспозиция карнавального костюма «Ах, маскарад, удивительный наряд!».



Дворянские женские наряды украшены многочисленными лентами, оборками и бусами



Чепец в тон платья оторочен кружевами



Женщины носили платье, состоявшее из пышной юбки



Гусарский костюм с золотыми эполетами



В экспозиции представлены новогодние и театральные наряды

**М**узей совместно с орским драматическим театром им. А.С. Пушкина, городскими детскими дошкольными учреждениями и театр-студией «Восточный ветер» создал уникальную выставку. Посетители имели возможность прикоснуться к истории костюма на Руси и наглядно увидеть внешний облик представителей дворянской семьи. В экспозиции были представлены новогодние и театральные наряды: сказочных героев русских и восточных сказок, женские дворянские платья 18 и 19 веков, мужская крылатка и мундир жандарма, фантазийные наряды, униформа Деда Мороза, Снегурочки, костюм символа наступившего года — Обезьяны и другое.

История карнавального костюма имеет очень давнюю историю, его корни уходят в далекий Древний Рим. Это остатки тех языческих празднеств, которые знаменовали переход от зимы к весне, от старого года к новому, когда во второй половине декабря подходили к концу сельскохозяйственные работы и все стремились к отдыху и веселью в связи с окончанием жатвы.

Было принято благодарить бога земледелия Сатурна за хороший урожай. Во время сатурналий общественные дела приостанавливались, школьники освобождались от занятий. Рабы получали в эти дни особые льготы: все они

освобождались от обычного труда и получали разрешение есть за общим столом в одежде господ и даже принимали от них услуги. Это были первые карнавальные костюмы.

История русских маскарадов, а соответственно, и маскарадных костюмов, началась с петровской эпохи, когда однажды Петр решил устроить уникальное карнавальное шествие — он заставил своих придворных, а также их жен вырядиться в русское старинное платье, чтобы затем, распевая непристойные песни и кривляясь, прошеествовать по Петербургу. Таким образом, Петр отучал своих подданных от кокошников и дорогих боярских одежд и приучал к немецкому платью.

Петровское начинание в России пустило корни. Можно отметить «Метаморфозы» Елизаветы Петровны и «Торжествующую Минерву» Екатерины Алексеевны (18 век), запомнились ежегодные маскарады Александра I для фонда помощи инвалидам Отечественной войны 1812 года и балы-маскарады начала 20 века с участием царя и царицы, на котором все были в русские костюмы 17 века.

После 1917 года отношение к карнавалу изменилось, из развлечения для взрослых он превратился в детский новогодний праздник.

*Наталья Князева,  
старший научный  
сотрудник МВК*



Богатый дворянский костюм дополняет красивая шаль