

На земле Троицкой

Когда же мы будем жить лучше? (2 стр.)

№ 9 (9440) ВТОРНИК, 31 января 2006 г.

Троицкая районная газета. Выходит с 1931 г.

Новости. События. Факты.

Двадцать лет спустя

В апреле исполнится 20 лет со дня аварии на Чернобыльской АЭС. 15 наших земляков удостоены наград за участие в ликвидации ее последствий.

24 января военный комиссар Троицкого района подполковник В.В. Жданов вручал первые награды жителям пос. Гордеевский. Медалью ордена «За заслуги перед Отече-

ством» II степени награждены Ю.А. Голубев, В.А. Маланич, Е.В. Чегодаев, а медалью «За спасение погибавших» награжден В.Е. Костров.

У всех ветеранов войны есть телефоны

Этот факт мы отмечаем с особым удовлетворением, потому что коллектив Троицкого узла электросвязи и в целом «Сибирьтелеком» проделали очень большую работу, чтобы в 2005 году наконец в квартирах всех участников и инвалидов войны появились телефоны.

Активную работу в этом направлении мы начали в 2004 году. На тот момент в узле электросвязи находилось 26 заявок от ветеранов войны. В основном это были заявки из отдаленных сел, где не было телефонных станций.

Мы подсчитали необходимые материалы и сделали заявку головному предприятию. Так, например, чтобы установить телефоны двум инвалидам войны в селе Вершинино, нам пришлось тянуть линию в 21 км.

К новому 2006 году мы сделали подарок последнему в нашем списке инвалиду войны из отдаленного села Талдинка.

Всего на установку телефонов участникам и инвалидам войны «Сибирьтелеком» затратил около полу-миллиона рублей, больше половины из них ушло на проведение линии в село Вершинино.

В. САПРЫГИН,
начальник

Троицкого узла электросвязи.

Что купим почитать?

По данным Троицкого почтамта, наибольшей популярностью у жителей и гостей рай центра, покупающих журналы и газеты в «Роспечати», пользуются «Аргументы и факты» и «Свободный курс».

Не уступают им и журналы «Телепарк» и «Телесемь».

На втором месте по популярности стоят различные кроссворды и сканворды – уж очень любит народ

поломать над ними головы. На третьем месте «ушли» газеты и журналы о кулинарии и здоровом образе жизни. Пользуются спросом «Московский комсомолец» и «Маркер».

Петь хором под аккордеон

куда приятнее, чем без музыкального сопровождения. А уж танцевать и подавно.

До недавнего времени любители художественной самодеятельности Многоозерного Дома культуры не имели возможности выступать под аккомпанемент какого-либо музыкального инструмента.

Теперь благодаря Валентине Оттовне Сабылиной, которая подарила аккордеон Дому культуры, здесь

уже готовят концерт, посвященный Дню защитника Отечества. Музыкальный руководитель Елена Павловна Прохорычева очень рада подарку и разучивает с детьми и взрослыми новые песни.

А рассказала об этом библиотекарь Дома культуры Татьяна Юрьевна Шахова.

Пригодились валенки

В эту морозную зиму многие вспомнили про валенки.

Хорошо, если есть новые, а если валенки прохудились?.. Не во всех селах есть умельцы, которые могут их подшить. А вот в Горновом живет Владимир Жидких, который умеет это делать. Как и талдинские жители Анатолий Тырыхин и Владимир Могильников. А в Хайрюзовке славится умением подшивать валенки Василий Неверов.

Далеко за семьдесят Павлу Федоровичу Климонову, что живет в Красноярах. И к нему несут подшить валенки со всего села.

В поселке Гордеевский тоже есть такие мастера. Это Андрей Савиных и Валерий Прибытков.

Не стесняйтесь надевать валенки! Лучше обуви зимой в Сибири нет.

Роберт ПОПОВ.

КАКИЕ ЛЮДИ РЯДОМ С НАМИ ЕСТЬ!

Жительница райцентра, пенсионерка Анна Афанасьевна Шаталова поздно вечером возвращалась домой. Сев в автобус, следовавший по маршруту «Ремзавод – больница», бабуля расплатилась за проезд и ненароком положила кошелек с большой суммой денег мимо сумки. Пропажу обнаружила только дома. Всю ночь старушка не спала – переживала. Еле

дождавшись утра, стала звонить в АТП.

Каково же было удивление Анны Афанасьевны, когда узнала, что ее потеря нашлась! Кондуктор Татьяна Казанцева и водитель автобуса Климентий Мавлюдов, обнаружив кошелек, сообщили об этом диспетчеру.

Анна Афанасьевна и не знает, как отблагодарить добросовестных сотрудников АТП.



В Петровской коррекционной школе никогда не пустует кабинет логопеда и педагога-дефектолога высшей категории Надежды Алексеевны АНАНЬЕВОЙ. Дети охотно идут сюда на занятия. За 33 года работы Надежда Алексеевна прекрасно оборудовала свой кабинет и своими руками изготовила богатый раздаточный материал.

Фото Владимира КОНЮХОВА.

Новое предприятие назвали «Большеречье»

На территории Гордеевской сельской администрации недавно появилось новое предприятие – ООО «Большеречье», которое будет заниматься производством очищенной йодированной воды в 5- и 28-литровых емкостях, а в перспективе – и производством кваса.

Генеральный директор предприятия, зарегистрированного в Троицком районе, – предприниматель из Новосибирска А.В. Васиховский. Расположилось ООО «Большеречье» в здании бывшей сельской столовой, которое было выкуплено у сельской администрации на состоявшемся месяц назад аукционе.

– Оказывается, наша вода очень богата различными минеральными веществами и в очищенном виде, обогащенная йодом, представляет

собой очень полезный для здоровья продукт, – говорит глава Гордеевской сельской администрации В.И. Горностаев.

Вторую часть здания бывшей столовой на том же аукционе выкупила местная жительница, бывший врач участковой больницы, а ныне владелица частной аптеки Г.А. Костякова.

Вырученные деньги, правда, совсем небольшие, пошли в доход сельской администрации.

Наше здоровье

Льготные лекарства – почти на 5 миллионов рублей

С 1 января 2005 года в Алтайском крае, как и по всей стране, началась реализация программы по дополнительному обеспечению граждан, имеющих право на государственную социальную помощь за счет федерального бюджета.

Количество средств, выделенных в прошедшем году в рамках программы, было беспрецедентным. Так, на 1 декабря 2005 года общий объем лекарственной помощи населению края по льготным и бесплатным рецептам составил 879,3 миллиона рублей (в 2004 году – 111,83 млн. рублей).

В наш район лекарственных средств по федеральной программе поступило на общую сумму 4 млн. 926 тыс. рублей (в 2004 году – на 1 млн. 360 тыс. рублей). По итогам 2005 года каждый льготник получил медикаментов в 34 раза больше, чем в предыдущем году.

С началом реализации программы поступление и отпуск медикаментов в аптеках края постоянно росли. Так, например, если в нашем районе в январе 2005 года было отпущено льготных медикаментов на сумму более 40 тыс. рублей, то в ноябре того же года – уже на 563 тыс. рублей. Врачи получили возможность выписывать по льготным

рецептам дорогостоящие препараты, которые раньше даже в свободной продаже отсутствовали. За свой счет их может приобрести не каждый больной. Впервые за последние годы многие льготники смогли получить дорогостоящие препараты для лечения онкологических заболеваний, сахарного диабета, бронхиальной астмы.

Более 200 человек в крае получили лекарственную помощь на сумму более 100 тыс. рублей, есть больные, на лечение которых за год ушло более 1 млн. рублей. Количество выписанных рецептов растет быстрее, чем число льготников.

Нашей задачей остается максимально приблизить лекарственную помощь населению. Медработники больших сел (Боровлянка, Гордеевский, Беловский) привозят в центральную аптеку льготные рецепты и получают по ним медикаменты для своих жителей, остальным же льготникам района приходится приезжать за лекарствами в центральную аптеку, что не всегда просто для больных пожилых людей. В связи с этим обращаемся к главам сельских администраций, главным врачам участковых больниц с просьбой по возможности забирать льготный товар из нашей

аптеки для жителей своих сел.

С января 2006 года будет значительно расширен перечень лекарственных средств, отпускаемых бесплатно. В то же время половина льготников в крае отказалась от соцпакета, выбрав денежную компенсацию. В нашем районе также 40 процентов граждан, пользующихся льготой, отказались от пакета социальных услуг. Причин тому много, но стоит отметить факт: в прошлом году 641 человек в районе не смог воспользоваться своей льготой.

И все же хотелось бы посоветовать льготникам, которым необходим постоянный курс лечения, а также дорогостоящие лекарства, не отказываться от соцпакета, тем более, что перечень льготных медикаментов постоянно расширяется, соответственно, будут лучше удовлетворяться потребности больных.

Хочется поблагодарить за проделанную в прошлом году работу сотрудников аптеки, врачей и медсестер, которые имеют отношение к льготному лекарственному обеспечению граждан, а нашим постоянным клиентам пожелать поменьше болеть и быть взаимовежливыми.

Л. СИРЕНКО,
директор АКГУП «Фармация».

Учителям

Ставят оценки

Второй месяц в школах района идет аттестация педагогов. Это своеобразный экзамен на профессионализм, где педагоги на открытых уроках доказывают свое право на получение первой или высшей категории.

В декабре прошла аттестация на высшую категорию преподаватель математики Е.Г. Аньшаковой из Троицкой школы № 2 и Н.Н. Иконниковой из школы № 1. Оба преподавателя подготовили интересные открытые уроки.

Большое коллективное мероприятие было подготовлено педагогами Пролетарской средней школы, где аттестовались учителя начальных классов, вожатая, учитель ИЗО и педагоги дополнительного образования.

Неделю назад день открытых дверей провела Петровская средняя школа, где аттестовалась школьный психолог Е.А. Колесова. В этот же день аттестация в высшую категорию проходили заместитель директора по учебной работе Петровской специальной коррекционной школы Л.И. Князева, заместитель директора по воспитательной работе Л.Д. Кузовлева и учитель русского языка Т.И. Туманова, а на первую категорию аттестовался учитель физкультуры этой же школы С.А. Прякин.

Подобные открытые мероприятия имеют двойную пользу: они стимулируют творческий подход педагогов к преподаванию своего предмета, а опыт лучших из них обобщается, чтобы какими-то творческими находками могли воспользоваться коллеги других школ.

Н. КАРПЕНКО,
инспектор комитета по образованию.

В. Фролов,
академик:

«Я ПОМОГ СЕБЕ — ПОМОГУ И ВАМ»

(Российская методика долголетия)



СЕГОДНЯ мы наблюдаем, что разрекламированных лекарств стало больше, но еще больше стало больных людей. А вот московский изобретатель Владимир Федорович Фролов вполне ответственно заявляет, что проживет во здравии до ста лет и более благодаря придуманному им способу безлекарственного оздоровления и... омоложения. Медики столичных НИИ поражены были результатами обследования. Оказалось, что энергетическое состояние клеток организма 65-летнего В.Ф. Фролова такое же, как у 20-летнего спортсмена. «У меня не вызывало сомнения, что путь к оздоровлению лежит через дыхательную гимнастику. Нужно лишь помочь каждому больному раскрыть возможности своего организма, создать условия для эффективной работы всех его органов и систем. Я изобрел и методику, позволяющую любому больному независимо от возраста вернуть свое здоровье. Ощутимый и быстрый оздоравливающий эффект даже за одну неделю вы получите, если будете дышать по 10-30 минут в день через мой прибор — дыхательный тренажер Фролова».

А МЫ ПОМОЩЬ УЖЕ ПОЛУЧИЛИ

«Я инвалид II группы, мне 77 лет. Болезней был целый лес: хронический бронхит, гипертония, сахарный диабет, артроз ног и прочие — всех и не перечислишь. Дышу тренажером давно — с 28 августа 2000 года. Сахар крови сейчас нормальный, дышу легко — душа радуется. Давление 120/80, правда, когда понервничая, то бывает и 130/80. Зубы болели и десны кровоточили, сейчас этого давно нет. Ногти на пальцах стали крепкими. После физиолечения осталась почти лысая. Сейчас волосы темные, даже коса выросла».

Остались, конечно, и некоторые болячки — суставы, бедро, артроз. Улучшение есть, но медленное. Коль столько было болячек в моем возрасте, то понятно, что все сразу и не вылечишь. Дышу и надеюсь».

Буркина Анна Егоровна.

«Тренажером Фролова пользовалась в течение 3 лет ежедневно, и польза от этого была большая: не болела голова, сердце не беспокоило, давление стало нормальным. Сейчас из-за сложившихся обстоятельств прибором не пользуюсь».

Г.В.А., 76 лет.

Мой прибор назвали жизненно важной медтехникой

ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР ФРОЛОВА зарегистрирован в государственном реестре изделий медицинской техники (приказ МЗ РФ № 311), производится на основании федеральной лицензии МЗ РФ № 64/2002-0566-0571. Постановлением правительства РФ от 17.01.2002 г. дыхательный тренажер Фролова внесен в перечень жизненно необходимых изделий медицинской техники.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Ишемическая болезнь сердца и постинфарктные состояния, гипертония и осложнения после инсульта, атеросклероз, астма, бронхит, эмфизема легких, сахарный диабет и язвенная болезнь ЖКТ, аллергия и полинозы, остеохондроз и заболевания суставов, ослабление иммунитета и аденома простаты.

«У меня ишемическая болезнь сердца с приступами стенокардии. Хочу отметить, что покупала тренажер, т.к. слышала много хороших отзывов от знакомых. Начала заниматься строго по инструкции — тренажер и мне очень помог. Теперь хочу купить эту полезную вещь и своему внуку, чтобы рос здоровым и сильным».

Надеева Екатерина Георгиевна.

«Этим прибором — тренажером Фролова — пользовалась год. За это время давление нормализовалось, сердце перестало беспокоить, сахар крови пришел в норму. А мне 72 года. Занятия прекратила, и постепенно болезни вернулись. Думаю начать снова тренировки по Фролову».

Кириченко Д.М.

«Мне 80 лет. Я занимаюсь своим здоровьем, дышу и на тренажере Фролова. Состояние отличное, исчезли все проблемы с сердцем, по улице хожу теперь очень быстро. Тренажер Фролова — вещь стоящая! Если хотите быть здоровыми — подумайте с ним».

Беликов Василий Гаврилович.

Внимание! Не пропустите!

ТОЛЬКО ДВА ДНЯ, 7 февраля (вторник) и 8 февраля (среда), с 9.00 до 16.00 в центральной районной аптеке (с. Троицкое, ул. Ленина, 21) будет проводиться **ПРОДАЖА ДЫХАТЕЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ Фролова с БЕСПЛАТНОЙ консультацией**
Цена тренажера — 500 рублей.

ТОЛЬКО В ЭТИ ДНИ:

для пенсионеров, ветеранов,
инвалидов — 400 рублей.

ПРИ ПОКУПКЕ тренажера — ПОДАРОК:
книга «Медицина третьего тысячелетия»
и брошюра «Методические рекомендации».

Консультирует врач Кислов Евгений Павлович (г. Новосибирск).

Справки по т.т. 22-8-31, 22-9-31.



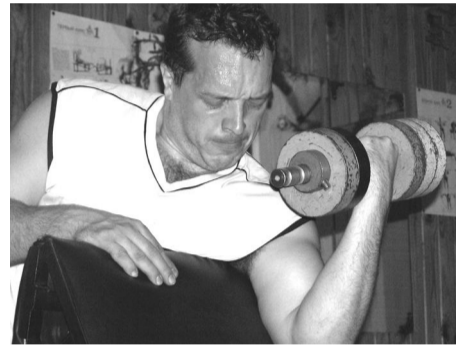
Некрасивых не бывает?

Зимой, нам, женщинам, самое время отдохнуть от садов-огородов, солений-варений и уделить себе, любимым, побольше времени. Эх, говорим мы порой, глядя на себя в зеркало, неплохо бы скинуть пару килограммов... Тут же возникает другой вопрос: каким образом?

Под лежачий камень, как говорится, вода не течет. Поэтому придется немного попотеть, в прямом смысле этого слова. Кто, как не мужчина, может по достоинству оценить женскую красоту? Поэтому сегодня у нас в гостях мастер спорта по пауэрлифтингу Евгений Рааб, который рассказывает о себе и дает несколько рекомендаций для коррекции фигуры.



Держим спинку!



Евгений Рааб: «Упругие мышцы даются кровью и потом!»

Нужна сноровка, закалка, тренировка

Евгению 25 лет. В марте прошлого года он приехал в Троицкое из Кыргызстана. Говорит, что переехал на Алтай с легкой руки живущих здесь родственников.

—А у тебя самого рука тяжелая? Вон какие мышцы!

—Нет, рука у меня легкая, — смеется Евгений. — В Кыргызстане я окончил институт — факультет физкультуры и спорта. Занимался борьбой и легкой атлетикой. Потом увлекся бодибилдингом. Но так как в Кыргызстане не было федерации бодибилдинга, пришлось немного переквалифицироваться.

—Чем же отличаются бодибилдинг и пауэрлифтинг?

—Еще в древности гладиаторы стремились развивать физическую силу, наращивая мышцы. Потом стали обращать внимание и на красоту тела. Так началось разделение на бодибилдинг и пауэрлифтинг. Правда, тогда называлось это иначе. В бодибилдинге спортсмен стремится набрать мышечную массу. В пауэрлифтинге вырабатывается сила.

—Как проходят твои тренировки?

—Начинаю с разминки: гимнастика, пробежка 5 километров. Иногда больше или меньше в зависимости от настроения и самочувствия. Потом перехожу к железу — гантели, штанга, гири. На все уходит 2-2,5 часа. И обязательно закаливание.

—Питание?

—В основном белковые продукты животного происхождения: мясо (лучше говяди-



Когда-то и я таким стану!

К ЛИЦУ ЛИ ЖЕНЩИНЕ УШАНКА?

Какие зимние головные уборы наиболее популярны в этом сезоне, мы узнали из газеты «Труд». Русский стиль набирает все больше поклонников по всему миру, поэтому этой зимой модники и модницы с удовольствием носят шапки и шубы «а-ля-рюс». Как следствие, бесспорным хитом зимы этого года является у женщин всем знакомая шапка-ушанка. Носят ее, не завязывая «ушей».

Среди мехов нынче лидируют длинношерстные, особенно лиса и песец. Дамы элегантного

на), молочные продукты, яйца, мед.

—У тебя есть распорядок дня?

—Любой уважающий себя спортсмен соблюдает режим дня. У меня весь день расписан по минутам. Сначала было трудно его соблюдать, а потом привык.

—А у тебя есть девушка?

—Пока нет. Так что с тренировками и режимом дня все в порядке! (смеется).

—Ты ведешь в спорткомплексе «Факел» секцию пауэрлифтинга. Девушки ее посещают?

—В группе у меня 15 человек, из них две девушки.

—У нас так мало женщин, желающих заниматься своим внешним видом?

—Дело в том, что для тренировки женщин необходимы определенные условия. А в спорткомплексе есть не все тренажеры, чтобы создать прочный мышечный корсет...

На зарядку становись!

—Тогда, может, посоветуешь, как заняться коррекцией фигуры в домашних условиях?

—Первый совет: не жалеть времени для работы над собой. Чтобы нравиться себе и окружающим, необходимо иметь не только красивое лицо, прическу, но и фигуру. Женщинам для этого надо укреплять и развивать мышцы груди, спины и ног. Особое внимание — мышцам живота.

—Итак, какие упражнения необходимо выполнять для поддержания красивой формы груди?

—Элементарное отжимание от пола. Начинать надо с 8-10 раз, постоянно увеличивая число отжиманий и подходов. Если трудно отжиматься от пола, можно от скамейки, стула, стола. Для мышц живота: подъем туловища и ног поочередно. Начинаем примерно с 20 раз. Чтобы ноги были красивыми, лучшее упражнение для них — приседание. У девушек сейчас часто наблюдается сколиоз. Поэтому необходимо делать и специальные упражнения для мышц спины. Тренироваться надо через день. И необходимо ограничить прием сахара. Представьте: в одном грамме сахара содержится 5 килокалорий. А в одной чайной ложке их 25! И если эти килокалории не сжигаются организмом (что происходит при физической нагрузке), они превращаются в жир!

—Если соблюдать все твои советы, когда можно заметить первый результат?

—Через месяц — в психологическом состоянии. А в физическом — через 6 месяцев.

—Но это так долго!

—Зато, если начать тренироваться сейчас, к лету будет красивая фигура, не стыдно будет и на пляж пойти. А вообще я согласен с Вячеславом Добрыниным, который поет: «Некрасивых женщин не бывает, бывают лишь мужчины так себе...».

Наталья ТРОФИМОВА.
Фото автора.

