

8 августа - Всероссийский День физкультурника

Информационно-аналитическая,  
политическая газета Александровского района

## СЕВЕРЯНКА

№ 60 (2525) ■ ВТОРНИК ■ 4 АВГУСТА 2015 г.

Газета «Северная звезда»  
основана в октябре 1942 г.**УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ И ГОСТИ АЛЕКСАНДРОВСКОГО РАЙОНА!  
8 АВГУСТА НА СТАДИОНЕ «ГЕОЛОГ» СОСТОИТСЯ РАЙОННЫЙ  
СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК, ПОСВЯЩЕННЫЙ ДНЮ ФИЗКУЛЬТУРНИКА**

Главный организатор праздника – администрация Александровского района.

Цель праздника - пропаганда здорового образа жизни, популяризация спорта среди населения, вовлечение большого количества жителей села и Александровского района в систематическое занятие спортом, повышение уровня спортивного мастерства.

**ПАРАД ОТКРЫТИЯ – начало в 12.00.**

Соревнования проводятся по следующим видам спорта:

- лёгкая атлетика (метание гранаты, прыжки в длину, бег на 100 и 400 м) – в 12.15, заседание судейской в 11.30;

- гиревой спорт, взвешивание в 13.00, начало соревнований в 13.30;

- футбол, начало игры в 13.30;

- силовой экстрим, начало в 12.30; в программе: 13.00 буксировка автомобиля, 14.00 метание гири, 14.15 приседание с мешком.

**ПАРАД ЗАКРЫТИЯ - 15.00.**

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется оргкомитетом под руководством заместителя главы района Л.М. Монаковой.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию: главный судья - А.Г. Силенко, главный секретарь - Бессмертных Г.М.

К участию в соревнованиях приглашаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья.

**Определение победителей:** лично-командное первенство в каждом виде спорта в зачёт команды берётся по 1 результату с каждого вида (17 результатов).

**Награждение:** Команды, занявшие 1 - 3 места в командных соревнованиях по лёгкой атлетике, гирям, футболу, награждаются дипломом соответствующих степеней.

Участники, занявшие 1, 2, 3 места в личном первенстве, награждаются дипломами и денежными призами: за 1 место 300 руб., за 2 место 200 руб., за 3 место 150 руб. Футбол - за 1 место 3600 руб.

Участник, установивший новый рекорд района по лёгкой атлетике, получает дополнительный приз, учреждённый Главой Александровского района А.П. Ждановым, в размере 3000 рублей.

Заявки на участие в соревнованиях, заверенные врачом, подаются капитаном команды. На лиц несовершеннолетнего возраста допуск врача к участию в соревнованиях обязателен.

Предварительные заявки сельских поселений подаются до 7 августа 2015 года.

Данная информация является официальным приглашением для участия в соревнованиях, посвящённых Всероссийскому Дню физкультурника.

**Информация. Реклама. Объявления****ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!**

МУП «Жилкомсервис» доводит до сведения потребителей горячего водоснабжения мкр. Казахстан, что в связи с плановой остановкой котельной № 4 на ремонтные работы

горячее водоснабжение будет отключено с 3 августа 2015 г. до начала отопительного сезона 2015 г.

**ПРОДАМ**

► дом (центр). Т. 8-913-864-37-96

► 2-комнатную. Т. 8-913-822-75-80

► 2-комнатную квартиру. Т. 8-913-871-42-12

► срочно 3-комнатную квартиру (торг, рассрочка). Т. 8-913-112-78-78

► 3-комнатную квартиру (в кирпичном доме). Т. 8-913-804-41-67

► 3-комнатную квартиру (косметический ремонт, 950 тыс. руб.). Т. 8-913-106-36-17

► 4-комнатную квартиру (подвод газа, 800 тыс. руб., торг). Т. 8-983-233-23-09

► коляску-трансформер «зима-лето». Т. 8-913-844-85-81

► мутовочную шубу (р. 46). Т. 8-923-414-69-80

► ёмкость (2,3 м<sup>3</sup>, стоимость 5000 руб.). Т. 8-962-777-60-20

► красную смородину. Т. 8-913-860-87-23

**РАЗНОЕ**

► Примем на работу рыбаков, разнорабочих. Т. 8-913-816-46-31

► Требуются вахтовым методом уборщики служебных помещений, сторожа, повар-подотчётчик. Т. 8-(38259)-3-08-05

► Требуется продавец, повар (вахта, 101 км., 10 дней). Т. 2-43-29, 8-983-342-35-38

► Требуется сиделка. Т. 2-59-29

► Выполняем любые виды внутренних и наружных работ. Цены удобные. Т. 8-913-866-92-91

► Скошу газон. Т. 8-913-882-15-58

► Сдам помещение в центре села с оборудованием под офис, торговлю, парикмахерскую. Т. 8-961-097-35-71

► Сдам 1-комнатную квартиру в г. Томске. Т. 8-913-851-50-79, 8-913-879-29-19

► В летней палатке в продаже имеется парная свинина (260 руб.). Св-во 702282707782

► Отдам котят: пушистых, гладкошёрстных (1 месяц, 1,5 месяца). Т. 2-56-09

► Отдам щенка (3 мес.). Т. 2-61-10

**В магазине «Юбилейный»  
поступление блёсен, лески,  
силиконовых приманок.**

**Свежий алтайский мёд,** пыльца, мёд в сотах, перга, алтайские бальзамы. 6 и 7 августа, центральная площадь. Пенсионерам скидка. Доставка. Т. 8-923-714-42-74.

**«Обьрыба» реализует свежемороженую рыбу с холодильника.** Т. 8-913-879-95-74.

**ИП Сериков Михаил Александрович осуществляет пассажирские перевозки «Александровское – Стрежевой – Александровское»**

Сбор пассажиров из Александровского – 6.00 и 10.00, сбор пассажиров из Стрежевого – 15.00 и 17.00.

Цена билетов: взрослого - 250 руб., детского - 150 руб.; багаж - бесплатно.

**Тел.: 8-913-881-92-79, 8-913-113-23-93, 8-901-609-81-71, 2-14-65.**

Доставка пассажиров с адреса до адреса. св-во: 70001490727

**Натяжные потолки,  
пластиковые окна, жалюзи,  
домашняя вентиляция.  
Т. 8-913-113-55-55 (г. Стрежевой).****Главный редактор  
И.В. ПАРФЕНОВА**

Адрес редакции, издателя, типографии: 636760, Томская область, с. Александровское, ул. Лебедева, 8.  
Телефоны: редактора - 2-58-52 (факс), бухгалтерии - 2-43-57, корреспондентов газеты - 2-59-34.  
E-mail: severnyanka@rambler.ru, severnyka70@mail.ru

Учредитель: Администрация Александровского района. Газета «Северянка» зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Томской области, св-во от 01.12.2009 г. ПИ № ТУ 70 - 00114

Выходит по вторникам и пятницам. Распространяется по подписке и в розницу. Цена одного номера - 5 руб. 29 коп. (по подписке), в розницу - цена свободная. Индекс по каталогу - 54228. Способ печати - RISO. Объём 1 п.л. Заказ № 99. Номер подписан в печать 03.08.2015 г. Время подписания в печать: по графику - в 17.00, фактически - в 17.00. Дата выхода в свет - 04.08.2015 г. Тираж - 2030

Мнение авторов не всегда совпадает с позицией редакции. Авторы несут ответственность за достоверность публикуемых сведений. Ответственность за достоверность сведений, изложенных в объявлениях и рекламе, несёт рекламодатель. Редакция не вступает в переписку с читателями, рукописи не рецензируются и не возвращаются.

**ПРИНЯТА НОВАЯ ФОРМА И  
ФОРМАТЫ ОТЧЁТНОСТИ В ПФР**

Отдел Пенсионного фонда в Александровском районе продолжает приём от работодателей Единой формы отчётности (РСВ-1) за полугодие 2015 года.

При этом Пенсионный фонд сообщает, что с 7 августа ПФР принимает отчётность за полугодие 2015 года только по новой форме, с 10 августа – только по новым форматам.

Программы для подготовки и проверки отчётности, которые в значительной степени облегчают процесс подготовки и сдачи отчётности для плательщиков страховых взносов, размещены в свободном доступе на сайте Пенсионного фонда: [www.pfrf.ru](http://www.pfrf.ru) в разделе «Электронные сервисы».

Новая форма РСВ-1 принята в связи с изменениями в законодательстве о страховых взносах, поэтому при подготовке отчётности РСВ-1 следует обратить внимание на следующее:

В 2015 году прекратили своё действие пониженные тарифы (и соответствующие коды категорий застрахованных лиц), установленные для применения в 2012 - 2014 годах для плательщиков страховых взносов, указанных в пункте 1 - 3 и пункте 7 части 1 статьи 58 Федерального закона от 24 июля 2009 г. № 212-ФЗ «О страховых взносах в Пенсионный фонд Российской Федерации, Фонд социального страхования Российской Федерации, Федеральный фонд обязательного медицинского страхования» (далее – Федеральный закон № 212-ФЗ):

- для сельскохозяйственных товаропроизводителей, отвечающих критериям, указанным в статье 346.2 Налогового кодекса Российской Федерации;
- для организаций народных художественных промыслов;
- семейных (родовых) общин коренных малочисленных народов Севера, Сибири и Дальнего Востока Российской Федерации, занимающихся традиционными отраслями хозяйствования;
- для организаций и индивидуальных предпринимателей, применяющих единый сельскохозяйственный налог;
- для плательщиков страховых взносов, производящих выплаты и иные вознаграждения физическим лицам, являющимся инвалидами I, II или III группы, - в отношении указанных выплат и вознаграждений;
- для общественных организаций инвалидов;
- для плательщиков страховых взносов - российских организаций и индивидуальных предпринимателей, осуществляющих производство, выпуск в свет (в эфир) и (или) издание средств массовой информации (за исключением средств массовой информации, специализирующихся на сообщениях и материалах рекламного и (или) эротического характера).

Внесены изменения в статью 58.2 Федерального закона № 212-ФЗ в части отмены с 1 января 2015 года предельной величины базы для начисления страховых взносов на обязательное медицинское страхование.

Федеральным законом от 28 июня 2014 года № 188-ФЗ (внесением изменений в статью 7 Федерального закона от 15 декабря 2001 года № 167-ФЗ) исключена норма, предусматривающая необходимый для уплаты страховых взносов шестимесячный срок заключения трудовых договоров, с иностранными гражданами и лицами без гражданства, постоянно или временно проживающими на территории Российской Федерации – обязательство уплаты страховых взносов не зависит от срока заключения договора.

• Е.С. НИКОЛАЕВА, начальник  
Отдела ПФР в Александровском районе

**Коротко**

■ **Социальной важности.** Крупнейшие нефтегазовые предприятия Томской области помогают школьникам Донбасса подготовиться к новому учебному году, сообщает пресс-служба администрации Томской области. На юго-восток Украины гуманитарная колонна с ранцами, ручками, тетрадами, учебниками отправилась в июле. «На предложение помочь откликнулись такие предприятия, как «Томскнефть», «Томскгазпром», «Томская нефть», «Газпромнефть-Восток». Компании закупили в общей сложности 400 школьных портфелей и перечислили средства на закупку школьных товаров», - рассказал и.о. начальника Департамента по недропользованию и развитию нефтегазодобывающего комплекса Н. Ильин.

■ **Благоустройство.** На прошлой неделе завершены почти в полном объёме работы по асфальтированию площади речного порта, что позволило в значительной степени облагородить территорию с расположенными здесь стелой памяти с именами александровцев, погибших в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 годов, и памятником воину-земляку. Средства на благоустройство были выделены из областного бюджета.

■ **В «культуре» - пора ремонтов.** По информации начальника районного отдела культуры А.А. Матвеевой, в здании РДК полным ходом идут ремонтные работы. На наступившей неделе начнётся ремонт помещения читального зала в здании библиотеки. Средства на эти цели в размере 300 тыс. руб., выделенные ООО «Газпром трансгаз Томск», уже поступили. Ремонт, как было сказано, «под ключ», также будет выполнен силами газиков.

■ **Информация отдела ЗАГС.** За июль 2015 года в Александровском отделе ЗАГС зарегистрировано 39 актов гражданского состояния. Из них: 13 – о рождении, 7 – о смерти, 9 – о заключении брака, 6 – о расторжении брака, 3 – об установлении отцовства, 1 – о перемене имени.

■ **По сводкам полиции.** С 27 июля по 2 августа сотрудниками отделения полиции № 12 возбуждено 1 уголовное дело по ст. 158 УК РФ (кража): установлено, что двое несовершеннолетних подростков по предварительномуговору похитили из дома в районном центре мотороллер, который впоследствии спрятали в лесной полосе мкр. Казахстан.

Всими службами отделения полиции составлено 23 административных протокола. В том числе по ст. 20.21 КоАП РФ (появление в общественных местах в состоянии опьянения) протоколы составлены в отношении 4 граждан; по ст. 20.20 КоАП РФ (распитие алкогольной и спиртосодержащей продукции в общественных местах) – в отношении 1 гражданина; по ст. 20.8 КоАП РФ (нарушение правил учёта, хранения, ношения или уничтожения оружия и патронов к нему) – в отношении 2 граждан; по ст. 20.11 КоАП РФ (нарушение сроков регистрации (перерегистрации) оружия или сроков постановки его на учёт) составлено 3 административных протокола.

■ **Погода.** По данным Томского гидрометеороцентра, в течение всех дней наступившей недели ожидается облачная погода с прояснениями, в большинстве дней – осадки, ветер юго-западного направления, в конце недели с переходом на северо-западное – 3-8 м/с; температура воздуха ночью +11...+15, днём +19...+22.

Уровень воды в р. Оби, по данным на 3 августа, составлял 420 см (динамика минус 10 см).

■ **На прошлой неделе пациентами службы скорой медицинской помощи районной больницы стал 161 (!) человек.** По поводу травм различного происхождения обратились 17 человек. Пять жителей села пострадали от укусов собак. С аллергическими реакциями поступили 5 александровцев. Экстренная госпитализация потребовалась для 17 заболевших, трое из которых дети. Десять человек поступили в связи с алкогольной интоксикацией. Выполнено три сан. задания: два в Стрежевой и одно в пос. Октябрьский.

Причины обращений за срочной мед. помощью были на прошлой неделе самыми разными: сердечно-сосудистые заболевания и ишемическая болезнь сердца, гипертонические болезни и заболевания ЖКТ. Прошедшая неделя была одной из напряжённых для сотрудников «скорой».

## Выборы - 2015

## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ИЗБИРАТЕЛЕЙ

## СВЕДЕНИЯ О ВЫДВИЖЕНИИ И РЕГИСТРАЦИИ КАНДИДАТОВ

**КИНЦЕЛЬ Елена Владимировна**, 1974 года рождения, место жительства: Томская область, Александровский район, с. Александровское, педагог дополнительного образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Дом детского творчества», член ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ», не судима, **30 июля 2015 года выдвинута** Александровским местным отделением ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» кандидатом в депутаты Думы Александровского района Томской области третьего созыва по трёхмандатному избирательному округу № 1.

**Зарегистрирована** кандидатом в депутаты Думы Александровского района Томской области третьего созыва по трёхмандатному избирательному округу № 1 **31 июля 2015 года в 13 часов 15 минут**.

**БАРЫШЕВА Лариса Юрьевна**, 1966 года рождения, место жительства: Томская область, Александровский район, с. Александровское, директор Общества с ограниченной ответственностью «Центр поддержки предпринимательства», беспартийная, не судима, **30 июля 2015 года выдвинута** Александровским местным отделением ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» кандидатом в депутаты Думы Александровского района Томской области третьего созыва по трёхмандатному избирательному округу № 5.

**Зарегистрирована** кандидатом в депутаты Думы Александровского района Томской области третьего созыва по трёхмандатному избирательному округу № 5 **31 июля 2015 года в 13 часов 08 минут**.

**ВЕЛЫЦ Владимир Иванович**, 1953 года рождения, место жительства: Томская область, Александровский район, с. Александровское, инструктор по спорту Общества с ограниченной ответственностью «Томскгеонефтегаз», член ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ», не судим, выдвинут Александровским местным отделением ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ».

## Пенсионный фонд информирует

## ЗАРПЛАТА В «КОНВЕРТЕ» НЕ СЧИТАЕТСЯ

В соответствии с законодательством каждый работодатель должен уплачивать за своих работников из фонда заработной платы страховые взносы на обязательное пенсионное и обязательное медицинское страхование. Взносы в Пенсионный фонд РФ фиксируются на индивидуальном лицевом счёте граждан и вместе со стажем определяют размер их будущей пенсии. Чем больше сумма страховых взносов, зафиксированных на индивидуальном лицевом счёте гражданина, тем выше размер его пенсии.

В новой пенсионной формуле, введённой с 1 января 2015 года, при расчёте пенсии используется понятие «пенсион-

**Зарегистрирован** кандидатом в депутаты Думы Александровского района Томской области третьего созыва по трёхмандатному избирательному округу № 3 **31 июля в 13 часов 23 минуты**.

**КИМ Владислав Леонидович**, 1969 года рождения, место жительства: Томская область, Александровский район, с. Александровское, инженер по сварке I категории лаборатории качества аварийно-восстановительного поезда Александровского ЛПУМГ ООО «Газпром трансгаз Томск», не судим, выдвинут в порядке самовыдвижения.

**Зарегистрирован 31 июля 2015 года в 13 часов 19 минут** кандидатом в депутаты Думы Александровского района Томской области третьего созыва по трёхмандатному избирательному округу № 2 **31 июля 2015 года в 13 часов 19 минут**.

**СОЛОВЬЕВА Марина Ивановна**, 1972 года рождения, место жительства: Томская область, Александровский район, с. Александровское, учитель русского языка и литературы Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2 с. Александровское», член ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ», не судима, выдвинута Александровским местным отделением ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ».

**Зарегистрирована** кандидатом в депутаты Думы Александровского района Томской области третьего созыва по трёхмандатному избирательному округу № 1 **31 июля 2015 года в 13 часов 12 минут**.

**ТИТОВ Игорь Иванович**, 1970 года рождения, место жительства: Томская область, Александровский район, с. Александровское, мастер котельной Муниципального унитарного предприятия «Жилкомсервис» Александровского сельского поселения, беспартийный, не судим, **31 июля 2015 года выдвинут** в порядке самовыдвижения кандидатом в депутаты Думы Александровского района Томской области третьего созыва по трёхмандатному избирательному округу № 4.

**БАЙРАМБЕКОВ Рустам Альбертович**, 1989 года рождения, место жи-

тельства: Томская область, Александровский район, с. Александровское, ведущий инженер по ремонту Муниципального казённого учреждения «Отдел образования Администрации Александровского района Томской области», беспартийный, не судим, **31 июля 2015 года выдвинут** Александровским местным отделением ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» кандидатом в депутаты Думы Александровского района Томской области третьего созыва по трёхмандатному избирательному округу № 5.

**ТОЛСТОГУЗОВ Юрий Дмитриевич**, 1961 года рождения, место жительства: Томская область, Александровский район, с. Александровское, электрогазосварщик тепловодоканализационного участка Муниципального унитарного предприятия «Жилкомсервис» Александровского сельского поселения, беспартийный, не судим, **31 июля 2015 года выдвинут** в порядке самовыдвижения кандидатом в депутаты Думы Александровского района Томской области третьего созыва по трёхмандатному избирательному округу № 4.

**ГЕВОРКЯН Альберт Паруйрович**, 1955 года рождения, место жительства: Томская область, Александровский район, с. Александровское, индивидуальный предприниматель, беспартийный, судим, судимость погашена 30.01.2012 года, **выдвинут 02 августа 2015 года** в порядке самовыдвижения кандидатом в депутаты Думы Александровского района Томской области третьего созыва по трёхмандатному избирательному округу № 1.

**ПАНОВ Сергей Федорович**, 1957 года рождения, место жительства: Томская область, Александровский район, с. Александровское, начальник службы энерготепловодоснабжения Александровского ЛПУМГ ООО «Газпром трансгаз Томск», беспартийный, не судим, **выдвинут 31 июля 2015 года** Александровским местным отделением ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» кандидатом в депутаты Думы Александровского района Томской области третьего созыва по трёхмандатному избирательному округу № 1.

• Избирательная комиссия муниципального образования «Александровский район»

размер уплаченных работодателем страховых взносов можно через «Личный кабинет застрахованного лица» на сайте Пенсионного фонда России ([www.pfrf.ru](http://www.pfrf.ru)), получив выписку из индивидуального лицевого счёта в органах Пенсионного фонда РФ.

Кроме этого, Пенсионный фонд заключил соглашения об информировании застрахованных лиц о состоянии их индивидуальных лицевых счетов с рядом кредитных организаций (ОАО «Сбербанк России», ОАО «Газпромбанк»). Для получения информации о состоянии индивидуального лицевого счёта через кредитные организации следует обращаться непосредственно в территориальные подразделения этих кредитных организаций.

• Пресс-релиз от 30 июля 2015 года

## Социальной важности

ДЕТЯМ  
НУЖНА СЕМЬЯ

Каждый ребёнок имеет право жить и воспитываться в семье.

В настоящее время в Социально-реабилитационном центре для несовершеннолетних Александровского района находятся две несовершеннолетние девочки - Настя М. - 2006 года рождения и Настя Я. - 2002 года рождения. У Настя М. папы нет, а мама ограничена в родительских правах. Настя Я. осталась без родителей - они умерли.

По характеру девочки спокойные, тактичные, рассудительные, жизнерадостные и общительные, обладающие активной жизненной позицией.

Имеют очень много друзей, прислушиваются к советам взрослых.

Детям необходимы внимание и поддержка, ведь для любого ребёнка очень важно, чтобы рядом были понимающий человек, готовый дать мудрый совет, поделиться своим опытом, подставить плечо, те, кого можно будет назвать мамой и папой.

Если вы задумались о том, чтобы принять кого-то из девочек в свою семью, обратитесь в органы опеки и попечительства по тел.: 2-46-76, или по адресу: с. Александровское, ул. Ленина, 7, второй этаж.



## В ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ СТАНОВИТСЯ ВСЁ МЕНЬШЕ ДЕТЕЙ-СИРОТ

Областной департамент по вопросам семьи и детей подвёл полугодовые итоги в сфере выявления детей, оставшихся без попечения родителей, и семейного устройства детей - сирот.

Как сообщила начальник департамента Маргарита Шапарева, за шесть месяцев в регионе выявлено 228 детей, оставшихся без родительского попечения. При этом на воспитание в семьи передано 338 сирот.

По сравнению с 2014 годом, на 20 % уменьшилось число ребят на учёте в региональном банке данных детей-сирот. Сейчас в нём состоят 614 ребятшек, нуждающихся в семейном устройстве.

В Томской области сформирована полноценная система работы служб и специалистов, которые помогают детям сохранить кровную семью или найти новую, замещающую, - подчеркнула Маргарита Шапарева. - Отлажено межведомственное взаимодействие в профилактике социального сиротства, на базе детских домов и социально-реабилитационных центров действуют 19 школ приёмных родителей, 20 служб сопровождения замещающих семей. Благодаря этому больше 87 % детей-сирот в регионе воспитываются под опекой в семьях.

• Пресс-релиз от 29.07.2015

## Безопасность

## ПОД КОНТРОЛЕМ - БЕЗОПАСНЕЙ

«Газпром газораспределение Томск» предупреждает: необходимо проверять дымоходы и вентиляционные каналы в ваших домах и квартирах.

Ежегодно с началом отопительного сезона учащаются случаи нарушения потребителями правил использования газа в быту. Статистика несчастных случаев показывает, что наибольшее количество трагедий при пользовании газом происходит из-за отравления окисью углерода - угарным газом, который образуется при неполном сгорании природного газа.

## Опасный угарный газ

Угарный газ оказывает отравляющее воздействие на наш организм. Он образуется при недостатке кислорода в помещении, когда нет тяги в дымоходе или вентканале. Угарный газ не имеет ни цвета, ни запаха, его можно вообще не почувствовать, особенно во время сна. Всего лишь 1% угарного газа в воздухе может привести к летальному исходу.

Одна из причин, по которой может произойти отравление угарным газом - неисправная система дымоудаления и вентиляции в доме.

Вентиляция и дымоходы - незаменимые элементы помещений, в которых установлено газовое оборудование. Их основная роль - обеспечивать приток кислорода для горения газа и способствовать выведению опасных продуктов сгорания из помещения. За несколько сезонов эксплуатации дымоходная и вентиляционная системы могут почти полностью выйти из строя. Разрушение кладки, обмерзание оголовков, скопление грязи и сажки, посторонние предметы в дымоходе - всё это может привести к нарушению тяги, скоплению в помещении угарного газа и отравлению.

## Это должен знать каждый

Собственники и пользователи газифицированных помещений обязаны следить за нормальной работой газовых приборов, дымоходов и вентиляции. Перед включением газопотребляющих приборов обязательно нужно проверить тягу! Для проверки тяги в вентиляционном канале необходимо приложить к решётке листок бумаги - он должен держаться самостоятельно. Для проверки тяги в дымоходе поднесите зажжённую спичку - пламя должно «втягиваться внутрь». Если пламя не втягивается в дымоход или потухло - тяги нет!

Перед использованием газифицированной печи необходимо проверить, открыт ли полностью шибер. В зимнее время рекомендуется регулярно проверять оголовки дымоходов с целью недопущения их обмерзания и закупорки. Вентиляционные каналы должны быть всегда открытыми, недопустимо закрывать каналы посторонними предметами, допускается лишь установка декоративной решётки.

Запрещается пользоваться газом при нарушении плотности кладки, шпукатурки газифицированных печей и дымоходов, нельзя самовольно устанавливать дополнительные шиберы в дымоходах и дымоотводящих трубах от газовых приборов; пользоваться газовыми приборами при закрытых форточках, шиберах дымоходов, жалюзийных решётках вентиляционных каналов, отсутствия тяги в дымоходах и вентиляции!

## Доверяй, но проверяй

В преддверии отопительного сезона специалисты «Газпром газораспределение Томск» настоятельно рекомендуют собственникам газифицированных домовладений провести ремонт и

очистку дымовых и вентиляционных каналов с привлечением квалифицированных специалистов. Работы по обследованию дымоходов и вентиляционных каналов должны проводиться специализированной организацией, имеющей соответствующую разрешительную документацию.

Зачастую в результате такого обследования выясняется необходимость срочного ремонта системы. А при отсутствии или недостаточной тяге в дымоходе подача газа потребителю должна быть приостановлена до устранения неполадок в работе системы.

По результатам проверки дымоходов и вентканалов потребитель получает акт - документ, характеризующий техническое состояние системы и возможность её эксплуатации.

Согласно Правилам пользования газом, обследовать состояние дымоходов и вентиляционных каналов при активной эксплуатации газовых приборов необходимо не менее трёх раз в год. Пользоваться газом без обследования и чистки дымовых и вентиляционных каналов запрещено!

За проверку исправности дымоходов и вентканалов в многоквартирном доме отвечает жилищно-эксплуатационная организация, а в частном доме - сами потребители.

С перечнем организаций, допущенных к выполнению работ по проверке, очистке и ремонту дымовых и вентиляционных каналов на основании лицензий, можно ознакомиться на сайте ООО «Газпром газораспределение Томск»: [www.gazpromgr.tomsk.ru](http://www.gazpromgr.tomsk.ru) в разделе «Потребителям».

• На правах рекламы

## ТВ-ПРОГРАММА

ПЯТНИЦА,  
7 АВГУСТА

## «ПЕРВЫЙ КАНАЛ»

4.00 Телеканал «Доброе утро».  
8.00 Новости.  
8.10 «Контрольная закупка».  
8.40 «Женский журнал».  
8.50 «Жить здорово!» (12+).  
9.55 «Модный приговор».  
11.00 Новости.  
11.10 «Женский журнал».  
11.20 Т/с «Дом с лилиями» (16+).  
13.25 «Без свидетелей» (16+).  
14.00 Новости.  
14.10 «Мужское/Женское» (16+).  
16.00 «Жди меня».  
17.00 «Вечерние новости» (с субтитрами).  
17.45 «Давай поженимся!» (16+).  
18.50 «Поле чудес» (16+).  
20.00 «Время».  
20.30 «Три аккорда» (16+).  
22.20 «Pink Floyd: история "The Dark Side of The Moon"» (16+).  
23.25 Х/ф «Морской бой» (16+).

## «РОССИЯ 1»

6.00 «Утро России».  
6.07, 6.35, 7.35, 8.35, 9.35 «Вести-Томск».  
10.00 «Вести».  
10.15 «Утро России».  
11.00 «О самом главном». Ток-шоу.  
12.00 «Вести».  
12.35 «Вести-Сибирь».  
12.55 Т/с «Тайны следствия» (12+).  
13.55 «Особый случай» (12+).  
15.00 «Вести».  
15.30 «Вести-Томск».  
15.50 «Дежурная часть».  
16.00 Т/с «Вы заказывали убийство» (12+).  
18.00 «Вести».  
18.10 «Вести-Томск».  
18.30 «Вести».  
19.15 «Прямой эфир» (12+).  
20.35 «Вести-Томск».  
21.00 «Вести».  
22.00 «В жизни раз бывает 60!»  
Юбилейный концерт Игоря Крутого.

## «КУЛЬТУРА»

5.30 «Евроњьюс».  
9.00 «Новости культуры».  
9.20 Д/ф «Доктор Чехов. Рецепт бессмертия».  
10.15 Х/ф «Михайло Ломоносов».  
11.30 Д/ф «Непобежденный гарнизон».  
12.30 «Рыцарь оперетты. Григорий Ярон».  
13.10 «Иностранное дело».  
13.50 Д/ф «Роберт Фолкон Скотт».  
14.00 «Новости культуры».  
14.10 «Медные трубы. Владимир Луговской».  
14.35 «Полиглот».  
15.25 Д/ф «Врубель».  
15.55 «Большой джаз».  
18.00 «Новости культуры».  
18.15 Д/ф «Рина Зелёная. Несравненная ЕкатеРина».  
18.55 Х/ф «Похождения зубного врача».  
20.15 «Была ли ядерная война до нашей эры? Индийский след».  
21.00 Х/ф «Михайло Ломоносов».  
22.15 «Новости культуры».  
22.30 «Худсовет».  
22.35 «Династия без грима».

## «НТВ»

6.00 «Солнечно, без осадков» (12+).  
8.10 Т/с «Возвращение Мухтара» (16+).  
10.00 «Сегодня».  
10.20 Т/с «Дорожный патруль» (16+).  
12.00 «Суд присяжных» (16+).

11.50 «Пастырское слово».  
12.00 «Вести».  
12.10 «Вести-Томск».  
12.20 «Кулинарная звезда».  
13.20 Х/ф «Катино счастье» (12+).  
15.00 «Вести».  
15.20 «Вести-Томск».  
15.30 Х/ф «Катино счастье» (12+).  
17.10 «Субботний вечер».  
19.05 Х/ф «Не в парнях счастье» (12+).  
21.00 «Вести».  
21.35 Х/ф «Провинциалка» (12+).

## «КУЛЬТУРА»

5.30 «Евроњьюс».  
9.00 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфириным».  
9.35 Х/ф «Похождения зубного врача».  
10.50 «Острова».  
11.30 «Большая семья».  
12.25 «Севастопольские рассказы. Путешествие в историю с Игорем Золотовицким».  
13.15 Фольклорный фестиваль «Вся Россия».  
14.30 Д/ф «Сакро-Монте-ди-Оропа».  
14.45 «Рина Зелёная. Несравненная ЕкатеРина».  
15.30 «Игра в бисер». Л.Н.Толстой. «Крейцера соната».  
16.10 Х/ф «Крейцера соната».  
16.45 «Романтика ромansa».  
19.40 «Линия жизни».  
20.30 Спектакль «Маскарад».  
22.50 «Большой джаз».

## «НТВ»

6.05 Т/с «Курортная полиция» (16+).  
8.00 «Сегодня».  
8.20 «Хорошо там, где мы есть!»  
8.50 «Их нравы»  
9.25 «Готовим с Алексеем Зиминим»  
10.00 «Сегодня».  
10.20 «Главная дорога» (16+).  
10.50 «Поедем, поедим!» (6+).  
11.55 «Квартирный вопрос»  
13.00 «Сегодня».  
13.20 «Своя игра»  
13.20 Х/ф «Двойной блюз» (16+).  
18.00 «Следствие вели...» (16+).  
19.00 «Сегодня».  
19.20 «Летнее центральное телевидение» (16+).  
20.00 «Самые громкие русские сенсации» (16+).  
22.00 «Ты не поверишь!» (16+).

## «РЕН ТВ», «СТВ»

5.00 «Доказательство жизни». Боевик (16+).  
6.15 «Проклятие гробницы Тутанхамона». Приключенческий фильм (16+).  
9.40 «Чистая работа» (12+).  
10.30 «Смотреть всем!» (16+).  
12.30 «Факт» (12+).  
12.45 «Ежедневник» (6+).  
13.00 «Военная тайна с Игорем Прокопенко» (16+).  
17.00 «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко» (16+).  
19.00 «Не дай себя опокемонить!»  
Концерт Михаила Задорнова (16+).  
21.00 «NEXТ». Сериал (16+).

ВОСКРЕСЕНЬЕ,  
9 АВГУСТА

## «ПЕРВЫЙ КАНАЛ»

5.00 Новости.  
5.10 Т/с «Дурная кровь» (16+).  
7.10 «Служу Отчизне!»  
7.40 «Смешарики. ПИН-код».  
7.55 «Здоровье» (16+).  
9.00 «Вести».  
9.15 «Непутёвые заметки» (12+).  
9.40 «Пока все дома».  
10.25 «Фазенда».  
11.00 «Новости».  
11.10 «Идеальный ремонт».  
12.05 Т/с «Папа напрокат» (16+).

11.50 «Пастырское слово».  
14.15 «Романовы» (12+).  
16.20 «Музыкальный фестиваль «Голосащий КиВиН» (16+).  
18.50 «Афтар жжот» (16+).  
20.00 «Время».  
20.45 Х/ф «Перевозчик-2» (16+).  
22.20 «Танцуй!» (16+).

## «РОССИЯ 1»

7.20 Х/ф «Отпуск в сентябре».  
10.10 «Смехопанорама Евгения Петросяна».  
10.40 «Утренняя почта».  
11.20 «Вести-Томск. События недели».  
12.00 «Вести».  
12.25 Т/с «Родители» (12+).  
13.20 Х/ф «Стерва» (12+).  
15.00 «Вести».  
15.20 «Смеяться разрешается».  
Юмористическая программа.  
17.10 Х/ф «Полоса отчуждения» (12+).  
21.00 «Вести».  
22.00 Х/ф «Полоса отчуждения» (12+).

## «КУЛЬТУРА»

5.30 «Евроњьюс».  
9.00 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфириным».  
9.35 Х/ф «В погоне за славой».  
11.00 «Легенды мирового кино».  
Серафима Бирман.  
11.25 Д/ф «Климат. Последний прогноз».  
11.55 «Гени и злодеи». Владимир Даль.  
12.25 «Севастопольские рассказы. Путешествие в историю с Игорем Золотовицким».  
13.10 Д/ф «Отшельники реки Пры».  
13.50 «Незабываемые голоса».  
14.30 «Пешком...» Москва литературная.  
15.00 «Династия без грима».  
15.50 Сергей Михалков. «Дядя Степа». Стихи для детей. Читает Сергей Чонишвили.  
16.25 Д/ф «Тайна белого беглеца».  
17.15 «Искатели». «Завещание Стеллецкого».  
18.00 Х/ф «Руфь».  
19.25 «Вера Васильева. Творческий вечер в Театре сатиры».  
21.00 «Большая опера-2014».  
22.25 Х/ф «Крейцера соната».

## «НТВ»

6.05 Т/с «Курортная полиция» (16+).  
8.00 «Сегодня».  
8.15 Лотерея «Русское лото плюс» (6+).  
8.50 «Их нравы» (6+).  
9.25 «Едим дома!» (6+).  
10.00 «Сегодня».  
10.20 «Главная дорога» (16+).  
10.50 «ГМО. Еда раздора». Научное расследование (12+).  
12.00 «Дачный ответ» (6+).  
13.00 «Сегодня».  
13.20 Х/ф «День отчаяния» (16+).  
15.20 «Следствие вели...» (16+).  
16.20 Чемпионат России по футболу. ЦСКА - «Амкар».  
18.40 «Сегодня».  
19.00 «Акценты». Информационная программа.  
19.30 «Чистосердечное признание» (16+).  
20.20 Х/ф «Боцман Чайка» (16+).  
23.55 «Большая перемена» (12+).

## «РЕН ТВ», «СТВ»

5.00 «NEXT-2». Сериал (16+).  
10.40 «Не дай себя опокемонить!»  
Концерт Михаила Задорнова (16+).  
12.30 «Библиотекари». Сериал (16+).  
21.00 «Пуленепробиваемый монах». Боевик (16+).  
23.00 «Военная тайна с Игорем Прокопенко» (16+).

## Выборы - 2015

## ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ!

Со дня выдвижения кандидата, списка кандидатов начинается агитационный период и прекращается в ноль часов 12 сентября 2015 года.

Предвыборная агитация на каналах организаций телерадиовещания и в периодический печатных изданиях проводится с 15 августа 2015 года и прекращается в ноль часов 12 сентября 2015 года.

Проведение предвыборной агитации 12 и 13 сентября 2015 года запрещается (ч.1-3 ст. 39 Закона Томской области № 29-ОЗ от 14.02.2005 «О муниципальных выборах в Томской области»).

Кандидатам, избирательным объединениям гарантируются равные условия доступа к средствам массовой информации.

Кандидат, избирательное объединение самостоятельно определяют содержание, формы и методы своей агитации, самостоятельно проводят её, а также вправе в установленном законодательстве порядке привлекать для её проведения иных лиц (ч. 2 ст. 38 Закона Томской области № 29-ОЗ от 14.02.2005 «О муниципальных выборах в Томской области»).

Расходы на проведение предвыборной агитации осуществляются исключительно за счёт средств соответствующих избирательных фондов. Агитация за кандидата, избирательное объединение, оплачиваемая из средств избирательных фондов других кандидатов, избирательных объединений, запрещается (ч. 9 ст. 38 Закона Томской области № 29-ОЗ от 14.02.2005 «О муниципальных выборах в Томской области»).

Собственники, владельцы помещений рассматривают заявки на выделение помещений, указанных в ч. 3, 4 ст.43 Закона Томской области № 29-ОЗ от 14.02.2005 «О муниципальных выборах в Томской области», для проведения встреч зарегистрированных кандидатов, их доверенных лиц, представителей избирательных объединений, зарегистрированных списки кандидатов, с избирателями в течении трёх дней со дня подачи заявки (ч. 5 ст. 43 Закона Томской области № 29-ОЗ от 14.02.2005 «О муниципальных выборах в Томской области»).

Избирательная комиссия муниципального образования устанавливает время, на которое выделяется такое помещение, обеспечивая равные условия проведения указанных мероприятий для зарегистрированных кандидатов (ч. 3 ст. 43 Закона Томской области № 29-ОЗ от 14.02.2005 «О муниципальных выборах в Томской области»).

Собственники, владельцы помещений уведомляют избирательную комиссию муниципального образования не позднее, чем на следующий день о факте предоставления поме-

щения зарегистрированному кандидату, избирательному объединению об условиях, на которых оно было предоставлено, а также о том, когда это помещение может быть предоставлено в течении агитационного периода другим зарегистрированным кандидатам, избирательным объединениям (ч. 4 ст. 43 Закона Томской области № 29-ОЗ от 14.02.2005 «О муниципальных выборах в Томской области»).

Избирательная комиссия муниципального образования в течение двух суток с момента получения уведомления размещает в сети интернет или иным способом доводит до сведения зарегистрированных кандидатов, избирательных объединений информацию о поступившем уведомлении о предоставлении кандидату, избирательному объединению помещения и содержащейся в таком уведомлении информации (ч. 4.1 ст. 43 Закона Томской области № 29-ОЗ от 14.02.2005 «О муниципальных выборах в Томской области»).

Кандидаты, избирательные объединения вправе беспрепятственно распространять печатные, а равно аудиовизуальные и иные агитационные материалы в порядке, установленном законодательством РФ. Все агитационные материалы должны изготавливаться на территории РФ (ч. 4.1 ст. 43 Закона Томской области № 29-ОЗ от 14.02.2005 «О муниципальных выборах в Томской области»).

Кандидат до начала распространения предоставляет в избирательную комиссию муниципального образования экземпляры печатных агитационных материалов или их копии, экземпляры аудиовизуальных агитационных материалов, фотографии иных агитационных материалов с указанием сведений, установленных ч.3 ст. 44 Закона Томской области № 29-ОЗ от 14.02.2005 «О муниципальных выборах в Томской области».

Органы местного управления по предложению избирательной комиссии муниципального образования не позднее 13 августа 2015 года выделяют и оборудуют специальные места для размещения печатных агитационных материалов на территории каждого избирательного участка (ч. 7 ст. 44 Закона Томской области № 29-ОЗ от 14.02.2005 «О муниципальных выборах в Томской области»).

К нарушениям в сфере изготовления печатных агитационных материалов относятся:

- Изготовление печатных агитационных материалов без предварительной оплаты за счёт средств соответствующего избирательного фонда (ч. 5 ст. 44 Закона Томской области № 29-ОЗ от 14.02.2005 «О муниципальных выборах в Томской области»).

- Изготовление печатных агитационных материалов без указания необходимых реквизитов (ч. 2 ст. 44 Закона Томской области № 29-ОЗ от 14.02.2005 «О муниципальных выборах в Томской области»).

- Изготовление агитационных материалов, в которых содержатся признаки экстремистской деятельности (ч. 1 ст. 45 Закона Томской области № 29-ОЗ от 14.02.2005 «О муниципальных выборах в Томской области»).

- Изготовление агитационных материалов, содержание которых противоречит требованиям законодательства РФ об интеллектуальной собственности (ч. 1 ст. 45 Закона Томской области № 29-ОЗ от 14.02.2005 «О муниципальных выборах в Томской области»).

- Изготовление печатных агитационных материалов, содержащих коммерческую рекламу (ч. 3.1 ст. 45 Закона Томской области № 29-ОЗ от 14.02.2005 «О муниципальных выборах в Томской области»).

- Изготовление печатных агитационных материалов с нарушением ч. 5 ст. 38 Закона Томской области № 29-ОЗ от 14.02.2005 «О муниципальных выборах в Томской области».

- Изготовление печатных агитационных материалов организациями, индивидуальными предпринимателями, не выполнившими требования об опубликовании сведений о размере (в валюте РФ) и других условиях оплаты работ или услуг по изготовлению печатных агитационных материалов в определённом законом срок, или не представившими такие сведения в тот же срок в соответствующую избирательную комиссию (ч. 1.1 ст. 44 Закона Томской области № 29-ОЗ от 14.02.2005 «О муниципальных выборах в Томской области»).

Нарушение порядка изготовления и распространения печатных агитационных материалов влечёт ответственность по статьям 5.10, 5.11, 5.12, 5.51 Кодекса о административных правонарушениях РФ.

В соответствии с п. 31 ч. 1 ст. 12 Федерального закона «О полиции» на полицию возлагается обязанность принимать в соответствии с федеральным законом меры по пресечению в ходе избирательных компаний противоречащей закону предвыборной агитации.

Согласно ч. 9 ст. 45 Закона Томской области № 29-ОЗ от 14.02.2005 «О муниципальных выборах в Томской области» правоохранительные органы обязаны принимать меры по пресечению противоправной агитационной деятельности, предотвращению изготовления подложных и незаконных предвыборных печатных, аудиовизуальных и иных агитационных материалов и их изъятию, устанавливая изготовителей указанных материалов и источник их оплаты, а также незамедлительно информировать соответствующую избирательную комиссию о выявленных фактах и принятых мерах.

- Избирательная комиссия муниципального образования «Александровский район»

## Здоровье

## ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Гипертоническая болезнь относится к самым часто встречающимся патологиям сердечно-сосудистой системы и распространена во всём мире, особенно в цивилизованных странах. Ей наиболее подвержены активные люди, чья жизнь насыщена действиями и эмоциями.

По статистике, в мире болеет от 10 до 20 % взрослых. Есть мнение, что половина не знает о своём заболевании: гипертония может протекать без каких-либо симптомов. Половина пациентов, которым поставлен такой диагноз, не лечится, а из тех, кто лечится, лишь 50 % делает это правильно. Заболевание развивается одинаково часто и у мужчин, и у женщин, встречается даже у детей подросткового возраста. В основном болеют люди после 40 лет. Половине всех пожилых людей поставлен такой диагноз. Гипертоническая болезнь нередко приводит к инсульту и инфаркту и является частой причиной смерти, в том числе людей трудоспособного возраста.

В последние годы изменились верхние границы нормы давления. Если ещё недавно значение 160/90 мм рт. столба считалось нормальным для пожилого человека, то сегодня этот показатель изменился. По ВОЗ для всех возрастов верхней границей нормы считается значение 139/89 мм рт. столба. АД, равное 140/90 мм рт. столба, - это начальная стадия гипертонии.

**Как не пропустить начало гипертонической болезни?**

Лучший способ вовремя взять под контроль артериальную гипертензию - это с 18 - 20 лет завести привычку хотя бы один-два раза в неделю измерять АД.

Головная боль не должна «запиваться» обезболивающими таблетками: многие из популярных препара-

тов содержат кофеин, который как раз и вызывает повышение давления. Болит голова - сначала измерьте давление. Возможно, причина плохого самочувствия - именно в начинающейся артериальной гипертонии.

Не стоит игнорировать ежегодные диспансеризации (профосмотры). Врачи говорят, что очень многие люди узнают о том, что у них гипертоническая болезнь, во время таких обследований.

Умеренный образ жизни без вредных привычек - если не гарантия, то хороший способ минимизировать негативные последствия сосудистых расстройств, поэтому просто откажитесь от некоторых вещей в своей жизни, чтобы подольше оставаться здоровыми и бодрыми.

Сильные эмоции (особенно - отрицательные) истощают нервную систему, делают сосуды уязвимыми. Не гневайтесь, не раздражайтесь, по возможности сохраняйте спокойствие в пиковых ситуациях - и ваши сосуды наградят вас за бережное к ним отношение отменным здоровьем.

**Гипертонический криз, симптомы**

Главным симптомом является внезапное повышение артериального давления в течение нескольких минут или 1 - 3 часов до индивидуально высоких значений, головокружение, рвота, ухудшение зрения. Симптомы при гипертонических кризах весьма разнообразны. Но всё же, наиболее частым признаком, который наблюдается на ранних стадиях при развитии кризов, представляется головная боль, которая, также может сопровождаться рвотой, тошнотой, головокружением, шумом в ушах, болями в сердце, сердцебиением.

Гипертонический криз могут спровоцировать: самовольное прекращение гипотензивных лекарственных средств, психоэмоциональный стресс, избыточное употребление соли и жид-

кости, чрезмерная физическая нагрузка, злоупотребление алкоголем, резкая смена метеорологических условий (холод, ветер, влажность).

**Помощь при гипертоническом кризе**

Человек, который страдает артериальной гипертензией, должен заранее поговорить с лечащим доктором о том, какие лекарства ему следует принять для купирования гипертонического криза.

1. Посадить больного в положении полусидя (например, в кресло), предоставить покой.

2. Принять капотен (1/2 - 1 таблетку под язык до полного рассасывания) или коринфар (1 таблетку под язык до полного рассасывания), если боли за грудиной - дополнительно принять нитроглицерин под язык. Не лишним будет также принять успокоительное (валокордин, корвалол).

3. Перемерять АД через 30 - 40 минут. Если оно осталось повышенным, то повторить приём препаратов: капотену 25 мг или коринфара 10 мг.

4. Перемерять АД через 30 - 40 минут после повторного приёма препаратов. Если давление не снизилось, вызывать «скорую помощь».

Нельзя оставлять больного без присмотра. Следующие медицинские рекомендации и помощь окажет больному прибывший врач, фельдшер.

**Помните!**

Нельзя резко снижать АД! Купирование гипертонического криза предполагает снижение давления в течение 1 часа на 25 - 30 мм рт. ст. Если своевременно не снизить давление, может развиться инсульт.

Пожалуйста, помните: артериальная гипертония - хроническое заболевание и самостоятельное, без лечения не проходит. Обязательно следуйте данным вам рекомендациям.

• **Т.В. КОРОВОВА**, фельдшер кабинета медицинской профилактики районной больницы

## ОТ ДЕПРЕССИИ СИБИРЯКОВ СПАСАЕТ СВЕТ

**В НИИ психического здоровья сезонную депрессию лечат в световой комнате.**

- Проблема сезонной депрессии остро стоит в Сибири, потому что люди, живущие здесь, ощущают нехватку солнечного света. Человек жалуется на упадок сил, нарушается сон, аппетит, меняется вес. Люди становятся более чувствительными к критике, раздражительными. Пики сезонных расстройств приходятся на период с октября по март и связаны именно с нехваткой света, - говорит в.н.с. отделения аффективных состояний НИИ психического здоровья, профессор, доктор медицинских наук Герман Симуткин.

- Если депрессию не лечить, она может перейти в хроническую форму, - подчёркивает директор НИИ психического здоровья член-корреспондент РАН, д.м.н., профессор, заслуженный деятель науки РФ Николай Бохан. - Самое опасное осложнение депрессии - это самоубийство. Мысль о самоубийстве - обязательный симптом депрессии, не бывает одного без другого. Другой тяжёлой

проблемой нераспознанной депрессии является злоупотребление психоактивными веществами, аддикция. И, чем раньше выявляется расстройство настроения, тем больше шансов помочь человеку и предотвратить суицид.

Светотерапию в институте применяют уже 20 лет: в 1995 году в клинике появилась специальная комната, оснащённая лампами, яркость света которых достигает 2,5 тысячи люкс. В этой комнате пациенты проводят по полтора часа утром и вечером - тем самым у них увеличивается световой день. Человек при этом может просто читать или общаться с другими пациентами, пока организм получает необходимое количество света. Светотерапию можно получать и под индивидуальной лампой - в течение 20 минут. Весь курс длится десять сеансов.

- В комплексе со светотерапией мы применяем ионотерапию: специальные аппараты создают концентрацию отрицательно заряженных ионов, которые благотворно влияют на человека в состоянии сезонной депрессии. Одновременное воздействие светотерапией и ионотерапией позволяет максимально

быстро, буквально в течение первой недели, облегчить душевное состояние больного, - рассказал заведующий отделением аффективных состояний НИИ психического здоровья, профессор, доктор медицинских наук Евгений Счастный.

Томские учёные отмечают, что светотерапия доказала свою эффективность в борьбе именно с сезонной депрессией, - в других случаях, как правило, требуется дополнять лечебные препаратами.

Томские учёные предупреждают: решение уехать на юг для сибиряков не выход. Если человек уже находится в депрессии, переезд в тёплые страны не поможет, более того - симптомы могут усилиться из-за разочарования и обманутых надежд.

По данным медиков, сезонной депрессии в большей степени подвержены люди относительно молодого возраста: подобные эмоциональные расстройства встречаются примерно у 20 % подростков, в возрастной группе от 20 до 30 лет проблема наблюдается в острой форме у 8 % населения, в менее выраженной форме - ещё у 13 %.

## Это интересно

## САМОЛЁТЫ НАД СЕЛОМ

В наше время самолёты, пролетающие над Александровским на большой высоте, никого не удивляют. А вот лет пятнадцать назад над селом можно было увидеть разве только ревущие «Ан-2» да «Ми-8» - авиалайнеры к нам «не захаживали». Поэтому появление первых самолётов, за которыми тянулся белый след, вызвало много вопросов. Помните, люди даже спрашивали, не открыли ли в нашем районе военную базу? Между тем современные технологии позволяют отследить воздушные суда, пути которых проходят над Александровским районом.

В этом помогла программа Flightradar24 - публичный веб-сервис, позволяющий в реальном времени наблюдать за положением самолётов, находящихся в воздухе. Для слежения и получения информации о воздушных судах используются так называемые ADS-B транспондеры. Этими устройствами оснащены все современные авиалайнеры. Во время полёта они генерируют и отправляют в эфир открытое радиосообщение, в котором содержатся актуальные данные: точные координаты самолёта, его текущая скорость, высота и другое. Эта информация собирается и переносится на карту Flightradar24.

Щелка на ней по значкам самолётов, мы видим их маршруты, время вылета, типы воздушных судов, название авиакомпаний, которым они принадлежат. Так что, заслышав в небе гул самолёта, можно открыть программу и посмотреть, что за авиалайнер находится над вами. Достаточно понаблюдать за движением крылатых машин несколько месяцев, чтобы убедиться, что воздушное пространство над нашим районом открыто для авиалайнеров разных стран, а движение порой бывает таким оживлённым, что самолёты летят вереницей.

Рядом с нашим селом проходит маршрут из Сеула в Париж. «Боинг» авиакомпании Air France свой путь продельывает на высоте более 10 тысяч метров и летит со скоростью почти 900 километров в час. Точка над Александровским районом - это практически половина его пути. Из Сеула, столицы Кореи, «через» нашу территорию проложены и другие маршруты: в Лондон, Амстердам, Франкфурт-на-Майне. Заходят в воздушное пространство Александровского и суда из Китая, в основном, из Пекина. Летят тоже в Европу. Посмотрите в небо в субботу в 16.20 или в воскресенье в 13.40, и вы увидите «Аэробус» компании Finnair, который направляется в Хельсинки. Из Шанхая, другого крупного города Китайской Народной Республики, над райцентром регулярно пролетает лайнер в сторону Копенгагена (Дания). Сердце азиатов европейские направления, видимо, довольно популярны, потому как самолёты с Востока на Запад и обратно летят ежедневно. Причём не из столиц, а из таких городов, которые не на слуху.

К примеру, город Нагоя в Японии. Его соединяет воздушная трасса, проходящая над нашим районом. Примерно по тому же пути, но в Париж «через» нас летят и пассажиры из Осаки. Однако с высоты 11,5 тысячи метров Александровское среди болот, наверное, не разглядеть. Наш ландшафт наверняка удивляет и пассажиров авиакомпании Lufthansa, которые совершают путешествие из Манилы в Лондон. Болота и снег для филиппинцев, проживающих в субэкваториальном климате, всё-таки в диковинку.

Александровское оказывается на пути и российских бортов. Регулярные рейсы у нас над головой совершают «Аэрофлот», «Россия», «Трансаэро», S7. Их самолёты соединяют Красноярск и Москву, Красноярск и Санкт-Петербург, Красноярск и Франкфурт-на-Майне, Читу и Москву.

Несмотря на то, что все эти маршруты проложены над Александровским районом, диспетчеры Стрежевского центра обеспечения воздушного движения (ЦОВД) филиала «Запсибаэронавигации» их не ведут. Центр обеспечивает движение только тех самолётов, которые пролетают над нашей территорией на высоте до четырёх с половиной километров. А «Аэробусы» и «Боинги» рассекают воздух на высоте от девяти километров. Как рассказал начальник службы эксплуатации радиотехнического обеспечения связи ЦОВД Владимир Гаревич Греф, наши диспетчеры на связь ни с китайцами, ни с японцами, ни с французами не выходят - это запрещено правилами. Да и языков они не знают. Ближайшие диспетчерские пункты, которые ведут эти самолёты, находятся в Новосибирске и Сургуте.

Если посмотреть на карту Flightradar24, возникает ощущение броуновского движения: кажется, что полчища бортов хаотично мельтешат в воздухе, и только чудо удерживает их от столкновения. На самом деле, конечно же, всё совершенно не так, и высочайший уровень безопасности в гражданской авиации проявляется именно здесь. Самолёты летают не абы как, а исключительно по воздушным трассам от одной точки к другой. Диспет-

черы следят за тем, чтобы самолёты, двигающиеся фактически друг за другом по одним и тем же коридорам или навстречу друг другу, не сблизились менее, чем на пять километров. Кроме того, борта разводят ещё и по высоте - это называется эшелонированием.

Кстати, по следу, который оставляет летящий самолёт, можно определить влажность воздуха (приблизительно, конечно), и, соответственно, предвидеть надвигающийся дождь. Во время работы двигателя лайнера выбрасывает наружу выхлопные газы, содержащие воду в виде пара. Попадая в окружающую среду с очень низкой температурой, водяные пары быстро остывают и конденсируются, переходя в фазу тумана. Отсюда белая полоса за летящим самолётом. Если атмосферный воздух сухой, то есть его относительная влажность минимальна, то след рассеивается очень быстро и глазу остаётся незамечен. Если же влажность воздуха высокая, то полоса остаётся на долгое время. Если воздух перенасыщен влагой, то конденсированная из выхлопного газа вода постепенно увеличивается в объёме и в конечном итоге становится частью перистых облаков.

Программой Flightradar24 можно пользоваться не только ради праздного интереса. Если вы собираетесь в путь, то с её помощью можно проложить маршрут авиаперелёта. Она даёт возможность определить, вылетел ли самолёт с опозданием, а встречающим уточнить время посадки нужного рейса. Во время извержения вулкана Эйяфьядлайёкюдль в Исландии в апреле 2010 года многие крупные международные средства массовой информации использовали веб-сайт Flightradar24 для описания текущей ситуации в небе над Европой. Рекордное число пользователей на сайте было зафиксировано 14 июля 2014 года, когда сотни тысяч болельщиков в режиме онлайн следили за передвижением самолёта авиакомпании Lufthansa, доставившего из Бразилии в Берлин сборную Германии по футболу. Однако уже через три дня, после авиакатастрофы в Донбассе, трафик сайта возрос в 50 раз.

• **Николай МИГАЧЁВ**

