

# СЕВЕРЯНКА

№ 55 (2923) ■ ВТОРНИК ■ 30 ИЮЛЯ 2019 г.

Газета «Северная звезда»  
основана в октябре 1942 г.

## Ларинцы получили устойчивую сотовую связь

На прошлой неделе в д. Ларино установлено оборудование, которое должно обеспечить доступ жителям этого населённого пункта к устойчивой, уверенной сотовой связи.

- 850 тысяч рублей из фонда финансирования непредвиденных расходов на развитие сети мобильной связи в деревне Ларино Александровского района выделил Губернатор Томской области С.А. Жвачкин, - комментирует важное для ларинцев событие первый заместитель главы района В.П. Мумбер. - На эти средства установлено оборудование, которое усилит приём сигнала сотового оператора МТС. Добавлю, что в августе будет аналогично решён вопрос с качеством связи в пос. Октябрьском, где оператором выступает ТЕЛЕ-2.

Мы признательны Губернатору региона Сергею Анатольевичу Жвачкину, что благодаря целевой программе «Устранение цифрового неравенства» в 2017 и 2018 годах в отдалённых сёлах Александровского района Лукашкином Яре, Назине и Новоникольском было установлено оборудование для получения устойчивого сигнала мобильной связи, а в 2019 году ещё два малых населённых пункта - Ларино и пос. Октябрьский, получают уверенную сотовую связь. Хочется надеяться, что цифровое неравенство ликвидировано окончательно. ■



## Коротко

■ **На темы дня.** В понедельник, 29 июля, из Томска прибыли специалисты подрядной организации, которым предстоит на этой неделе смонтировать и осуществить запуск оборудования в рамках Губернаторской программы «Чистая вода для малых населённых пунктов» в деревне Ларино. Место для установки станции водоочистки было подготовлено заблаговременно. Контроль за выполнением комплекса данных работ осуществляет Администрация Александровского сельского поселения. Напомним, аналогичные станции водоочистки в рамках вышеуказанной программы уже установлены во всех малых населённых пунктах района - пос. Октябрьском, Новоникольском, Назине, Лукашкином Яре, пос. Северном и вот теперь в деревне Ларино. Установкой водоочистного оборудования в Ларино реализация данной целевой программы в Александровском районе завершается.

■ **Образование.** В пятницу, 26 июля, в Томске закончился приём документов от абитуриентов, поступающих в вузы по программам бакалавриата и специалитета очной и очно-заочной форм обучения. 27 июля на сайтах университетов и институтов размещены списки поступающих. Абитуриентам предстоит окончательно определиться с выбором направления обучения и написать заявление о согласии на зачисление, приложив оригиналы документов. До 28 июля включительно такое согласие должны были подать победители олимпиад и те, кто поступает по квотам - льготники и целевики. До 1 августа - те, кто включён в список поступающих на основные конкурсные места. В начале августа в вузах состоятся два этапа зачисления. «Первой волной» (3 августа) будут зачислены абитуриенты, набравшие наибольшее количество баллов за ЕГЭ по предметам и дополнительные - за индивидуальные достижения. Во «вторую волну» (8 августа) пройдёт зачисление абитуриентов, у кого достаточно баллов для поступления на оставшиеся бюджетные места, если они успели подать все необходимые документы до 6 августа.

На 2019-2020 учебный год для томских вузов выделено 4055 мест по программам бакалавриата и 1381 - специалитета очной формы обучения. В сравнении с 2018 годом на бюджет будет принято на 268 человек больше. Сроки приёма на обучение по заочной форме, на платные места, а также в магистратуру каждый вуз устанавливает самостоятельно.

*Приёмные комиссии томских вузов: ТПУ - 8-800-550-4823, ТГУ - 8 (3822) 529-672, ТГАСУ - 8 (3822) 903-306, СибГМУ - 8-800-250-9345, ТУСУР - 8 (3822) 900-100 и 8-800-775-9025, ТГПУ - 8 (382-2) 311-411.*

■ **Государственные услуги.** В Центр занятости населения Александровского района с 22 по 26 июля за содействием в поисках подходящей работы обратились 11 человек, признаны безработными - 14, сняты с учёта 10 человек, трудоустроены 4 жителя района, приступили к обучению по направлению службы 2 человека. Заявлено 20 вакансий от 6 работодателей. В банке вакансий службы имеется информация о 91 свободном рабочем месте от 22-х работодателей. В МФЦ «Мои документы» на прошлой неделе оказано 496 услуг.

■ **По данным ГИБДД.** За прошедшую неделю инспекторами ДПС на дорогах города и района было выявлено 135 административных правонарушений. Из них привлечено к ответственности 5 водителей за управление транспортным средством в состоянии опьянения, 5 водителей за управление транспортным средством, не имея водительского удостоверения, 23 водителя за превышение скоростного режима, возбуждено 6 дел за несвоевременную оплату штрафа. Зарегистрировано 7 ДТП, без пострадавших.

По итогам проведённых профилактических мероприятий выявлен ряд нарушений: «Трасса» (23 июля) - 4 нарушения, «Пешеход» (25 июля) - 9 нарушений.

■ **Информация не для всех.** Получить, обменять, аннулировать охотничий билет можно в многофункциональных центрах предоставления государственных и муниципальных услуг «Мои документы». Документ могут получить дееспособные без судимости жители области старше 18 лет. Услуга предоставляется бесплатно. При себе необходимо иметь копию паспорта и две фотографии размером 3x4 см. Для охотников действует новый порядок выдачи и аннулирования охотничьего билета единого федерального образца. Новый билет становится бессрочным, то есть его не нужно будет менять каждые пять лет.

■ **В отделении скорой медицинской помощи районной больницы на прошлой неделе зарегистрировано 74 обращения,** 25 из которых обслужены амбулаторно, остальные на выезде. Госпитализирован 31 человек (в том числе двое детей), из них 14 по экстренным показаниям. С травмами различного происхождения поступили 12 человек, в числе которых 5 детей. Зафиксировано 3 случая укуса клеща. Сотрудниками службы выполнено 2 сан. задания, оба в Стрежевой. Основными причинами обращений медики назвали сезонные заболевания, в том числе аллергию, ОРВИ и проблемы с давлением.

## На темы дня

### Актуальность проблемы не снижается

В Администрацию Александровского сельского поселения увеличилось количество обращений от населения о собаках, хозяева которых отпускают их гулять без присмотра, без намордников и поводков.

В связи с этим напоминаем владельцам, насколько важно помнить о требованиях законодательства относительно такого момента, как выгул собак, ведь в сельской местности, как и в городе, власти предъявляют определённые требования к этому процессу. И чтобы не получить штраф - от 500 до 2 000 рублей, при повторном нарушении от 1 000 до 4 000 рублей, и быть уверенным в правильности организованного выгула, рекомендуем ознакомиться со следующей информацией.

В соответствии со статьёй 5.2. Кодекса Томской области об административных правонарушениях от 26.12.2008 № 295-ОЗ «Неправомерное нахождение животных без привязи либо в неустановленных местах», а также согласно п. 4 и п. 5 статьи 13 Федераль-

ного закона от 27.12.2018 N 498-ФЗ «Об ответственном обращении с животными», **содержать собак в свободном выгуле можно только на хорошо огороженной территории, в изолированном помещении (например, в вольере) или на привязи. Выгуливать собаку без поводка и намордника в общественных местах запрещено.**

Наличие намордника и поводка - эти составляющие являются обязательными для всех собак. Такое требование закона вполне обоснованно: ведь животные могут проявлять агрессию, даже если, по вашему мнению, они очень дружелюбны; могут напугать детей; потоптать клумбы и грядки; задавить домашнюю птицу ваших соседей; стать причиной аварий на дорогах. Поводок с ошейником, а также намордник позволят избежать таких неприятных ситуаций.

При удалении от жилых массивов и домов закон позволяет снимать со своей собаки намордник - всем известно, что животному трудно дышать при

зафиксированной морде, особенно в жару. Однако, снимая намордник, владелец должен чётко отслеживать наличие людей и других животных рядом с его собакой. Контроль за поведением собаки позволит своевременно предотвратить возможные неприятности. Исключение составляют представители декоративных пород. Им можно гулять без намордника. Хотя правило наличия ошейника и короткого поводка остаётся в силе и здесь.

Также существуют ещё несколько правил, которые, помимо уже перечисленных, необходимо знать каждому владельцу собаки:

- запрет на шум в позднее и слишком раннее время,
- запрет на натравливание собак на других животных,
- ответственность за отсутствие прививок и прохождения контроля ветврача.

Эти правила касаются всех владельцев собак, проживающих не только в городе, но и в сельской местности, в том числе в частных домах.

• **В.Т. ДУБРОВИН,**  
глава Александровского сельского поселения

### Эксперимент по расширению услуг

На прошлой неделе в Стрежевом и Александровском работал управляющий томским отделением ПАО «Сбербанк» Алексей Зарубин.

В интервью СТВ Алексей Зарубин рассказал о впечатлениях от визита, а также о развитии эксперимента по выдаче наличных в торговых точках.

- Александровский район, как и все другие северные территории нашего региона, произвёл хорошее впечатление. Мы видим, что население, наши клиенты обеспечены услугами нашего банка. У нас очень неплохие, ухоженные офисы, мы стараемся содержать их на высоком уровне с точки зрения комфорта для наших клиентов. Команда сотрудников у нас очень доброжелательная, все обученные, качественно предоставляют услуги. Мы стараемся постоянно повышать уровень предоставления услуг, обеспечивать весь спектр банковских услуг на всех территориях, как для физических лиц, так и для юридических лиц.

В последнее время для нас важно, чтобы клиенты отдалённых населённых пунктов, там, где нет ни банкоматов, ни устройства самообслуживания, где нет нашего офиса, тоже имели возможность получить банковскую услугу. И мы запустили проект под названием «Получение наличных денежных средств в торговой точке», т.е. в магазине. Проще говоря, это банковский терминал по оплате картой. При совершении операции, т.е. при покупке, клиент получает денежные средства, т.е. наличку, из кассы продавца. Продавец делает это по заявлению клиента. Лимит установлен до 3 тысяч за один раз. Неважно, какую сумму, но до этого предела (трёх тысяч рублей).

По области запущено уже 5 таких точек. До конца года мы планируем обеспечить такими услугами до 30-ти населённых пунктов. Если будет ещё потребность у муниципалитетов, мы готовы расширить перечень, и ещё предоставлять отдалённым территориям, небольшим населённым пунктам такие услуги.

В Стрежевом нет потребности в такой услуге, потому что здесь очень много устройств самообслуживания и два успешно работающих офиса. В самом Александровском тоже - у нас очень хороший дополнительный офис, с хорошей командой. Мы недавно увеличили там численность и предоставляем весь перечень услуг для юридических и физических лиц. А вот те населённые пункты, которые находятся в отдалении, там мы рассматриваем заключение соглашений, агентских договоров с нашими партнёрами, индивидуальными предпринимателями. Спрос есть. Мы встречались с Главой Александровского района И.С. Крыловым, он уже перечислил те населённые пункты, с которыми нам надо в первую очередь поработать. Мы с ним согласны, и сейчас будем отрабатывать этот вопрос. ■

### Оформление собственности можно провести в любом регионе независимо от места жительства

Жители нашей страны стали чаще подавать заявления на регистрацию недвижимости по экстерриториальному принципу.

За первую половину 2019 года Федеральная кадастровая палата приняла по экстерриториальному принципу почти 169 тысяч заявлений о кадастровом учёте и регистрации прав на недвижимое имущество. По сравнению с первым полугодием прошлого года россияне стали подавать заявления по экстерриториальному принципу на 16 % чаще.

Возможность оформлять недвижимость по экстерриториальному принципу у жителей России появилась в 2017 году с вступлением в силу закона «О государственной регистрации недвижимости». Это значит, что регистрация прав, сделок, ограничений и обременений проводится по месту нахождения объекта недвижимости, но на основании электронных документов, созданных по месту подачи бумажных документов.

«Иными словами, жителю, к примеру, Нового Уренгоя совершенно не обязательно ехать в Краснодарский край, чтобы оформить полученный в наследство домик у моря. Он может подать необходимые для проведения кадастрового учёта и госрегистрации права документы в регионе постоянного проживания. Готовые документы он получит там же. Таким образом, гражданин экономит немало сил, средств и времени. Учётно-регистрационные действия по экстерриториальному принципу проводятся в те же сроки, что и обычно: это пять рабочих дней - для кадастрового учёта, семь - для регистрации права собственности. Одновременная процедура кадастрового учёта и регистрации прав занимает всего десять рабочих дней», - отмечает замглавы Федеральной кадастровой палаты Игорь Абазов.

Наибольшей популярностью оформление недвижимости по экстерриториальному принципу в 1 полугодии 2019 года пользовалось в Москве (25,7 тыс. поступивших заявлений), Московской (22,3 тыс.) и Нижегородской областях (11,7 тыс.), а также в Краснодарском крае (8,1 тыс.).

Дополнительную информацию и консультацию по данной теме можно получить по тел.: (8 38 22) 52-62-52 (вн. 2419), 8-905-089-06-10.

• **Пресс-служба филиала ФГБУ «ФКП Росреестра» по Томской области**



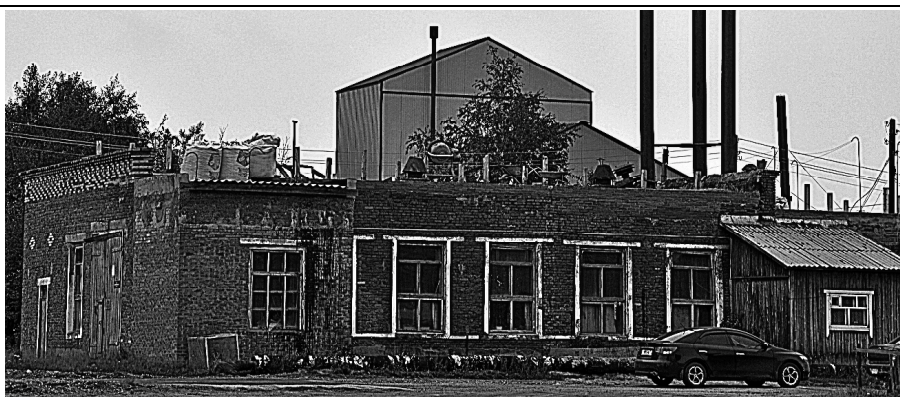
## Лето - пора ремонтов

### Сани готовят летом

В районном центре к очередному отопительному сезону готовятся с момента окончания предыдущего. К настоящему времени на объектах коммунальной инфраструктуры уже выполнен значительный объём работ.

Одно из важных направлений работы - ремонт теплосетей, и в первую очередь их утепление. В этом году на ряде улиц производится замена старых коробов теплотрасс на новые. По словам заместителя главы Александровского сельского поселения И.А. Герцена, сметы на приобретение нужных материалов и определение объёмов работ были подготовлены задолго до начала ремонтов.

- В этом году область выделила серьёзную сумму средств для сооружения теплотрасс, - говорит Иван Абрамович. - Мы провели три аукциона прежде чем определился подрядчик. Работы подразумевают замену коробов в тех местах, где есть необходимость. Протяжённость довольно значительная. К настоящему времени выполнено порядка 30 % от плана. Для проведения работ заключено 3 контракта. Новые деревянные короба для теплотрасс, которые обеспечивают теплоснабжение от котельной № 1, сделает подрядчик ИП А.В. Геворкян на сумму 731982 руб. Два контракта заключили с ООО «Мастер» - по смене коробов от 2 и 7 ко-



дания завоза, ещё на какие-то мы продолжаем отправлять заявки.

Что касается других объектов коммунальной инфраструктуры, то парал-

лельно в центре села спили 5 деревьев, что вызвало недовольства у некоторых жителей. Но когда их спилили, внутри они были гнилыми от 40 до 70 %.

Деревья представляли реальную угрозу для окружающего пространства, потому что рано или поздно их бы повалило ветром. Но мы не просто срубили их, по проекту они должны быть заменены молодыми деревьями. Всего на территории сквера будет высажено 90 деревьев. Работы в центре села должны завершиться 25 августа. Но сегодняшний темп их проведения нас не удовлетворяет. Во-первых, работы начались очень поздно, во-вторых - идут они очень медленно. На эту тему у нас уже был разговор с представителем строительного контроля. Было принято решение в письменном виде обратиться к подрядчику. В обращении, прежде всего, будут обозначены вопросы по нарушению и затягиванию сроков строительства.

Между тем, закончился ремонт дороги на улицах Партизанской - Октябрьской. На днях приезжал представитель строительного контроля ОГКУ «Облстройзаказчик» для приёма/сдачи работ. После предварительного осмотра никаких замечаний у него не было. После проверки документов и экспертизы, если всё будет соответствовать нормам, подрядчик П.А. Геворкян сдаст выполненный объём работы.

Фото А. Власян



тельных, соответственно на суммы 738269 и 569559 рубля.

Короба теплотрасс будут заменены на улицах Гоголя, Ленина, Юргина, по переулкам Школьному, Взлётному. Подготовили также переходы для монтажа теплотрасс под дорогами. Работы должны завершиться до конца августа, так как 1 сентября планируется пробный запуск системы отопления.

Другие виды подготовительных работ системы отопления должен выполнить МУП «Жилкомсервис». В связи с тем, что у предприятия трудное финансовое состояние, мы покупаем для них расходные материалы, в том числе такие, как воздушный компрессор, трубы, задвижки и прочее. Часть материалов уже получена и пущена в работу, часть - в стадии ожи-

тельно идёт регламентная подготовка котельных. Ремонтируются котлы, происходит вскрытие, промывка, замена труб при необходимости, ремонт насосного оборудования, готовятся станции очистки воды. В котельной № 6 продолжается работа по замене кровли.

В процессе подготовки к отопительному сезону немаловажную роль играет очистка системы отопления. Зачастую люди жалуются, что тепло не поступает в дома. Мы рекомендуем сделать

но, к сожалению, этим занимаются единицы. Очистку системы отопления делают собственники домов или управляющая компания. Так как процедура не сложная в селе есть те, кто занимается этим. Можно также обратиться в МУП «Жилкомсервис».

На ежедневном контроле и все другие виды летних работ, но особенно - благоустроительные. В ходе ремонта





## Образование

## Предваряя учебный год

Недавно Александровский филиал Томского политехнического техникума посетил представитель Департамента профессионального образования Томской области. Цель визита - приёмка учреждения к новому учебному году.

Сразу скажем - филиал получил разрешение на обучение студентов в предстоящем учебном году. Однако администрация должна будет устранить несколько замечаний.

Основная проверка проводилась на учебных площадках техникума, включая лаборатории, мастерские. Но побывали гости и в новом общежитии, в котором лишь недавно закончился капитальный ремонт. Обошёлся он в несколько миллионов рублей. Значительную часть затрат на себя взяла «Томскнефть». Ещё осенью 2018 года генеральный директор предприятия Р.Н. Жаравин и Глава Александровского района И.С. Крылов подписали договор, направленный на финансовую поддержку нашего муниципального образования. Часть благотворительных средств была направлена как раз на выполнение капитального ремонта общежития.

К общежитию у проверяющего было несколько замечаний: установить стиральную машину, приобрести пылесос, заменить холодильник. «Всё это рабочие моменты. Нет ничего такого, что невозможно исполнить», - прокомментировал исполняющий обязанности заведующего филиала П.В. Евтушенко.

Заехать в новое жильё студенты смогут после того, когда в помещениях установят мебель. Само здание уже передано администрацией Александровского района в безвозмездное временное пользование Томскому политехническому техникуму.

До Александровского филиала доведена квота на новый учебный год: 25 мест. В этом году обучение начнут мастера по обслуживанию техники машинно-тракторного парка. А вот выпуск в этом году составил 43 студента. Это повара и опять же мастера по обслуживанию техники машинно-тракторного парка. Трое выпускников по-

лучили красные дипломы. Кроме того, в техникуме обучаются электро-монтажники и продавцы, но они ещё на втором курсе.

- Каждый год мы набираем ребят на разные специальности, - уточнил Павел Викторович. - Это связано с потребностями в рабочей силе у местных предприятий. Такая практика даёт положительный результат: выпускники получают реальную возможность трудоустроиться.

Ежегодно укрепляется материальная учебная база Александровского филиала. Этим летом обновлён учебный полигон для электромонтёров: установлены электроопора и трансформатор. Теперь электромонтажники на практике могут отрабатывать свои навыки.

Учатся в филиале в основном александровцы. Но в течение последних трёх лет у нас стали получать образование и жители Нового Васюгана (Каргасокский района). Как раз они и будут заселять обновлённое общежитие.

- Современная молодёжь довольно требовательна к условиям быта, - сказал П.В. Евтушенко. - Для них важно, чтобы были все блага цивилизации. Поэтому комфорт, созданный в ходе капитального ремонта, для нас является ещё и важным конкурентным преимуществом. За это мы, конечно же, очень благодарны «Томскнефти».

Кроме обучения студентов, Александровский филиал ТПТ планирует возобновить набор курсантов (от слова «курс»). Есть у руководителя желание вновь открыть курсы по обучению водителей категории «С», которые были когда-то. Правда, для этого необходимо привести к нормативам автодром. Финансово один только техникум такую задачу не потянет. Есть намерение объединить в решении этого вопроса усилия местных работодателей и предпринимателей.

Просматривается перспектива открытия ещё двух водительских курсов. Первый - по обучению частных лиц на управление снегоходами и квадроциклами, второй - «Судоводитель маломерных судов». В этих образовательных программах в Александровском очень большая потребность.

• Иван МОСКВИН



**По информации пресс-службы Администрации региона, более 12 тысяч заявлений подано в колледжи и техникумы Томской области.**

На 5318 бюджетных мест в колледжах и техникумах Томской области подано 12 508 заявлений от абитуриентов. Из них 4,5 тыс. человек уже определились с выбором дальнейшей учёбы и предоставили оригиналы документов об образовании. Среди тех, кто подал заявления на поступление в томские колледжи и техникумы, полторы тысячи человек их других регионов России, в том числе 67 абитуриентов из стран СНГ.

Как сообщил начальник областного Департамента профессионального образования Юрий Калинин, рабочие профессии востребованы: конкурс на автомеханика и сварщика составляет 3,5 человека на место, в районах - два человека, столько же претендентов на специальности повара и кондитера. В сфере услуг самый большой интерес у абитуриентов к специальностям «Дизайн» и «Парикмахерское искусство» - четыре человека на место.

Среди учреждений лидерами по количеству заявлений стали Томский государственный педагогический колледж (более 1,5 тыс. заявлений на 200 бюджетных мест), Томский техникум информационных технологий (более 1,5 тыс. заявлений на 250 бюджетных мест), Томский политехнический техникум (1,2 тыс. заявлений на 175 бюджетных мест), Губернаторский колледж социально-культурных технологий и инноваций (423 заявления на 90 бюджетных мест), а также Медико-фармацевтический колледж (858 заявлений на 175 бюджетных мест).

Приём на обучение по программам среднего профессионального образования в этом году ведут 25 областных госучреждений (в том числе, девять филиалов, 4 негосударственных учреждения и 4 структурных подразделения вузов (факультет среднего профессионального образования ТГАСУ, Медико-фармацевтический колледж СибГМУ, Томский железнодорожный техникум - филиал Сибирского государственного университета путей сообщения, а также Западно-Сибирский филиал Российского государственного университета правосудия).



## Здоровье

### Витамины: фрукты или таблетки?

**Как наполнить рацион необходимыми витаминами? Можно ли заменять природные витамины синтетическими? О суточной норме витаминов и опасности их недостатка или избытка в организме, рассказала эксперт проекта СибГМУ «Томская область - лаборатория здоровья», профессор кафедры эндокринологии и диабетологии СибГМУ Юлия Самойлова.**

#### Витамины и здоровье

Недостаток витаминов, также, как и избыток, может привести к различным нарушениям в работе организма и серьёзным заболеваниям.

Неспецифическая витаминная недостаточность характеризуется следующими признаками: повышенная утомляемость или возбудимость, раздражительность, снижение аппетита различной степени выраженности (вплоть до анорексии), нарушение сна, патологические изменения состояния кожных покровов и слизистых оболочек, нарушения нормального функционирования органов желудочно-кишечного тракта, нарушения в формуле крови.

Гипервитаминоз встречается реже, чем недостаточность. Водорастворимые витамины в случае их избытка обычно успешно выводятся с мочой. Однако длительное потребление жирорастворимых витаминов в количествах, превышающих суточную потребность в них, может привести к развитию интоксикации (гипервитаминозам). Таким образом, реальную опасность для здоровья представляет передозировка жирорастворимых витаминов D, A и K.

#### Совместимость витаминов

На данный момент в научном сообществе нет однозначного мнения по поводу совместимости различных витаминов. С одной стороны, современные исследования показывают, что применение витаминно-минеральных комплексов не всегда является эффективным из-за взаимодействия между микронутриентами. Например, фосфор может понижать эффективность всасывания магния, а витамин B12 может терять до 30 % своей активности при присутствии железа. С другой стороны, доказанных научных подтверждений «антагонистского» взаимодействия между отдельными витаминами и минеральными веществами нет. Многочисленные исследования подтверждают, что присутствующие в продуктах питания сочетания витаминов и микроэлементов усваиваются организмом в достаточном количестве. Нарушение взаимодействия некоторых из них возможно при употреблении отдельных микроэлементов в жидких растворах с высокой концентрацией между элементами со сходными химическими характеристиками.

#### Синтетические витамины

Синтетические витамины - также спорный вопрос. Существуют группы учёных, выступающих против приёма синтетических витаминов. Не утихают споры об их биодоступности для организма. Одни специалисты утверждают, что синтетические витамины вообще не усваиваются организмом, и их приём приводит к дополнительным заболеваниям, другие же пишут о том, что синтетические витамины аналогичны тем, что присутствуют в натуральных продуктах питания и по химической структуре, и по биологической активности. Тем не менее, известно, что некоторые природные и синтетические витамины имеют неидентичный состав. Например, аскорбиновая кислота - лишь изолат, фрагмент натурального витамина C. Помимо аскорбиновой кислоты, природный витамин C включает другие вещества: рутин, биофлавоноиды, Фактор K, Фактор J, Фактор P, тирозиназу, аскорбиноген. Однако использование витами-

нов в таблетках допустимо и приводит к положительному результату при авитаминозах.

#### Суточная норма витаминов

**Витамин D:** от недостатка витамина D разной степени выраженности страдает от 50 % до 75 % населения Земли. Группа риска по развитию дефицита витамина D: грудные младенцы, пожилые люди, люди с ограниченным пребыванием на солнце (менее двух часов в день), темнокожие, люди с ожирением, с заболеваниями, сопровождающимися нарушением всасывания жиров, население стран, расположенных севернее 35-й параллели в северном полушарии (т.е. вся территория России).

Физиологическая потребность в витамине D для детей и взрослых составляет 10 мкг/сут, для лиц старше 60 лет - 15 мкг/сут. Натуральные источники витамина D в продуктах: рыбий жир, жирные сорта рыб (лосось, тунец, скумбрия), говяжья печень, сыр, яичный желток, масло сливочное.

**Витамин A (ретинол)** играет важную роль в процессах роста и репродукции, дифференцировки эпителиальной и костной ткани, поддержания иммунитета и зрения. Физиологическая потребность для взрослых - 900 мкг/сут, для детей - от 400 до 1 000 мкг рет. экв./сут. Растения не содержат ретинол, в чистом виде он поступает только с продуктами животного происхождения: сливочным маслом, сливками, желтками куриных яиц, почками, кисломолочными продуктами, печенью рыб.

**Витамин B2** участвует в окислительно-восстановительных реакциях, способствует повышению восприимчивости цвета зрительным анализатором и темновой адаптации. Физиологический уровень потребности - 1,1-2,8 мг/сут.

**Витамин B6**, его Физиологическая роль заключается в участии в обмене триптофана (превращении его в никотиновую кислоту), метионина, цистеина, глутаминовой и других аминокислот, гистамина. Необходим для регуляции жирового обмена, участвует в поддержании иммунного ответа, процессах торможения и возбуждения в центральной нервной системе, способствует нормальному формированию эритроцитов, поддержанию нормального уровня гомоцистеина в крови. Физиологическая потребность для взрослых - 2,0 мг/сут., для детей - от 0,4 до 2,0 мг/сут. Частично витамин B6 синтезируется микрофлорой кишечника. Большое количество этого витамина содержат дрожжи.

**Фолиевая кислота**, её биологическая роль связана с участием в обмене нуклеиновых кислот и белка, особенно кроветворных клеток. Она непосредственно регулирует синтез метионина, пуриновых соединений (и косвенно - пиримидиновых), трансформацию ряда аминокислот. Физиологическая потребность для взрослых - 400 мкг/сут., для детей - от 50 до 400 мкг/сут.

**Кальций** - необходимый элемент минерального матрикса кости, выступает регулятором нервной системы, участвует в мышечном сокращении. Дефицит кальция приводит к деминерализации позвоночника, костей таза и нижних конечностей, повышает риск развития остеопороза. Физиологическая потребность для взрослых - 1 000 мг/сут., для лиц старше 60 лет - 1 200 мг/сут., для детей - от 400 до 1 200 мг/сут.

**Фосфор** - принимает участие во многих физиологических процессах, включая энергетический обмен, регуляцию кислотно-щелочного баланса, входит в состав фосфолипидов, нуклеотидов и нуклеиновых кислот, участвует в клеточной регуляции путем фосфорилирования ферментов, необходим для минерализации костей и зубов. Дефицит фосфора в организме приводит к анорексии, анемии, рахиту. Физиологическая потребность для взрослых - 800 мг/сут., для детей - от 300 до 1 200 мг/сут.

**Калий** - является основным внутриклеточным ионом, принимающим участие в регуляции водного, кислотного и электролитного баланса, участвует в процессах проведения нервных импульсов, регуляции давления. Физиологическая потребность для взрослых - 2 500 мг/сут., для детей - от 400 до 2 500 мг/сут.

**Натрий** - основной внеклеточный ион, принимающий участие в переносе воды, глюкозы крови, генерации и передаче электрических нервных сигналов, мышечном сокращении. Физиологическая потребность для взрослых - 1 300 мг/сут., для детей - от 200 до 1 300 мг/сут.

**Железо** - входит в состав различных по своей функции белков. Участвует в транспорте электронов, кислорода, обеспечивает протекание окислительно-восстановительных реакций и активацию перекисного окисления. Недостаточное потребление ведёт к анемии, повышенной утомляемости, миокардиопатии, гастриту. Физиологическая потребность для взрослых - 10 мг/сут. (для мужчин) и 18 мг/сут. (для женщин), для детей - от 4 до 18 мг/сут.

**Цинк** - входит в состав более 300 ферментов, участвует в процессах синтеза и распада углеводов, белков, жиров, нуклеиновых кислот и в регуляции экспрессии ряда генов. Недостаточное потребление приводит к анемии, вторичному иммунодефициту, циррозу печени, половой дисфункции, наличию пороков развития плода. Физиологическая потребность для взрослых - 12 мг/сут., для детей - от 3 до 12 мг/сут.

**Селен** - элемент антиоксидантной системы защиты организма человека, обладает иммуномодулирующим действием, участвует в регуляции действия тиреоидных гормонов. Дефицит приводит к болезни Кашина-Бека (остеоартроз с множественной деформацией суставов, позвоночника и конечностей), болезни Кешана (эндемическая миокардиопатия), наследственной тромбастении. Физиологическая потребность для взрослых - 55 мкг/сут. (для женщин); 70 мкг/сут. (для мужчин), для детей - от 10 до 50 мкг/сут.

**Хром** - участвует в регуляции уровня глюкозы крови, усиливая действие инсулина. Дефицит приводит к снижению толерантности к глюкозе. Физиологическая потребность для взрослых - 50 мкг/сут., для детей от 11 до 35 мкг/сут.

**Иод** - иод принадлежит к жизненно важным микроэлементам, без которых невозможно нормальное функционирование человеческого организма. Является структурным компонентом гормонов щитовидной железы. 50 % территории России, на которой проживает около 80 % населения относится к йододефицитным регионам (Северный Кавказ, Алтай, Сибирское плато, Дальний Восток, Верхнее и Среднее Поволжье, центральная часть России). Ежедневная физиологическая потребность в йоде составляет для детей - 90 мкг/сут., подростки - 120 мкг/сут., взрослые 150 мкг/сут., пожилые - 100 мкг/сут. В то время как реальное потребление йода в России не превышает 40-80 мкг в сутки. Подобный природно-обусловленный дефицит йода формирует одну из главных экологических проблем в России, основной угрозой которой является снижение интеллектуальных способностей населения, замедление физиологического течения многих метаболических процессов, нормального роста и развития, нарушение репродуктивной функции. Продукты богатые йодом: морские продукты (рыба, водоросли, морская капуста) 800-1000 мкг/100 г. Содержание йода в таких распространённых продуктах питания, как молоко, яйца, мясо, зерновые, овощи зависит от уровня йода в почве. Поэтому в дефицитных районах они не могут служить источниками достаточного поступления этого микроэлемента в организм. Продукты, обогащенные йодом: йодированная соль, йодированный хлеб, молочнокислые продукты, адаптированные молочные смеси для детей. ■

## ТВ-ПРОГРАММА

## СУББОТА, 3 АВГУСТА

## «ПЕРВЫЙ КАНАЛ»

05.00 Т/с «Научи меня жить». (16+)  
 06.00 Новости.  
 06.10 Т/с «Научи меня жить». (16+)  
 07.10 Х/ф «В зоне особого внимания».  
 09.00 «Играй, гармонь любимая!». (12+)  
 09.45 «Слово пастыря».  
 10.00 Новости.  
 10.10 «Юлия Меньшова. Я сама». (12+)  
 11.10 «Наедине со всеми». (16+)  
 12.00 Новости.  
 12.15 «Лев Лещенко. «Ты помнишь, плыли две звезды...». (16+)  
 13.15 Концерт Льва Лещенко. (12+)  
 15.20 «Лев Лещенко. Ни минуты покоя». (16+)  
 18.00 «Кто хочет стать миллионером?». (12+)  
 19.30 «Сегодня вечером». (16+)  
 21.00 «Время».  
 21.20 «Сегодня вечером». (16+)  
 23.00 Х/ф «Джой». (16+)  
 01.20 Х/ф «Слово полицейского». (16+)  
 03.15 «Про любовь». (16+)  
 04.00 «Наедине со всеми». (16+)  
**«РОССИЯ 1»**  
 05.00 «Утро России. Суббота».  
 08.15 «По секрету всему свету».  
 08.40 «Местное время. Суббота». (12+)  
 09.20 «Пятеро на одного».  
 10.10 «Сто к одному».  
 Телеигра.  
 11.00 «Вести».  
 11.20 «Местное время. Вести-Томск».  
 11.40 «Смеяться разрешается».  
 14.00 Х/ф «Хороший день». (12+)  
 16.00 Х/ф «Позови, и я приду». (12+)  
 20.00 «Вести».  
 20.30 Х/ф «Мишель». (12+)  
 00.35 Х/ф «У реки два берега». Продолжение. (12+)  
**«КУЛЬТУРА»**  
 06.30 «Библейский сюжет».  
 07.05 М/ф «Вершки и корешки», «Верлиока», «Шайбу! Шайбу! Матч-реванш», «Метеор» на ринге».  
 08.30 Х/ф «Каштанка».  
 09.35 «Передвижники. Владимир Маковский».  
 10.05 Х/ф «Почти смешная история».  
 12.30 «Острова».  
 Михаил Глузский.  
 13.10 «Культурный отдых».  
 «Мастера хорошего настроения».  
 13.40 Д/ф «Лебединый рай».  
 14.20 «Первые в мире».  
 «Магистральный тепловоз Гаккеля».

14.35 Х/ф «Фокусник».  
 15.55 Вечер-посвящение Андрею Дементьеву «И всё-таки жизнь прекрасна!».  
 17.50 «Предки наших предков». «Хазары. По следу писем царя Иосифа».  
 18.30 «Мой серебряный шар. Фаина Раневская».  
 19.15 Х/ф «Весна».  
 21.00 Д/ф «Тайны кремлёвских протоколов. Валентин Фалин».  
 22.30 Х/ф «1984».  
 00.15 Оркестр Гленна Миллера под управлением Вила Салдена.  
 01.10 Д/ф «Лебединый рай».  
 01.50 «Искатели». «Загадка исчезнувшей земли».  
 02.35 М/ф «Лабиринт. Подвиги Тесея».  
**«НТВ»**  
 04.55 «Таинственная Россия». (16+)  
 05.30 Х/ф «Шерлок Холмс и доктор Ватсон».  
 08.00 «Сегодня».  
 08.20 «Готовим с Алексеем Зиминным».  
 08.50 «Кто в доме хозяин?». (12+)  
 09.30 «Едим дома».  
 10.00 «Сегодня».  
 10.20 «Главная дорога». (16+)  
 11.00 «Еда живая и мёртвая». (12+)  
 12.00 «Квартирный вопрос».  
 13.10 «Поедем, поедим!».  
 14.00 «Своя игра».  
 16.00 «Сегодня».  
 16.20 «Следствие вели...». (16+)  
 19.00 «Сегодня».  
 19.25 Т/с «Пёс». (16+)  
 23.40 «Ты не поверишь!». (16+)  
 00.40 «Квартирник НТВ у Маргулиса».  
 Инна Желанная. (16+)  
 01.30 «Фоменко фейк». (16+)  
 01.50 Т/с «Паутина». (16+)  
**«РЕН ТВ», «СТВ»**  
 05.00 «Территория заблуждений». (16+)  
 06.00 «Облачно, возможны осадки в виде фрикаделек». Анимационный фильм. (6+)  
 07.40 «Облачно... 2: Месть ГМО».  
 Анимационный фильм. (6+)  
 09.15 «Минтранс». (16+)  
 10.15 «Самая полезная программа». (16+)  
 11.15 «Военная тайна». (16+)  
 16.20 «Территория заблуждений». (16+)  
 18.20 «Засекреченные списки. Стыд и срам». Документальный спецпроект. (16+)  
 20.30 «Грозные ворота». Сериал. (16+)  
 00.30 «9 рота». Художественный фильм. (16+)  
 02.50 «Территория заблуждений». (16+)  
 03.45 «Игра престолов». 5-й сезон. Сериал. (16+)

## Творчество наших читателей

\*\*\*

*Соединились две реки - Катунь и Бия,  
 И потекла одна река по всей Сибири.  
 Вдоль многих сёл и городов она петляет,  
 И много речек и ручьёв в неё впадает.  
 И мимо нашего села она проходит,  
 И широка, и глубока - зовётся Обью.  
 Здесь ловят рыбу рыбаки, кидая невод,  
 Вдали синюют тальники - как были, и небыль.  
 Здешь катерок ведёт волну куда-то в плёсы,  
 Видать копну, и не одну - идут покосы.  
 Идёт нагруженный буксир, толкая баржи,  
 А красота, - что нету сил продолжить даже!*

Татьяна БОНИ

## ВОСКРЕСЕНЬЕ,

## 4 АВГУСТА

## «ПЕРВЫЙ КАНАЛ»

05.40 Т/с «Научи меня жить». (16+)  
 06.00 Новости.  
 06.10 Т/с «Научи меня жить». (16+)  
 07.45 «Часовой». (12+)  
 08.15 «Здоровье». (16+)  
 09.20 «Непутёвые заметки». (12+)  
 10.00 Новости.  
 10.10 «Жизнь других». (12+)  
 11.10 «Видели видео?». (6+)  
 12.00 Новости.  
 12.10 «Видели видео?». (6+)  
 12.50 «Наталья Кустинская. Красота как проклятье». (12+)  
 13.45 «Три плюс два». Версия курортного романа». (12+)  
 14.40 Х/ф «Три плюс два».  
 16.35 «КВН».  
 Премьер-лига. (16+)  
 18.00 «Точь-в-точь». (16+)  
 21.00 «Время».  
 21.50 Т/с «Поместье в Индии». (16+)  
 23.40 Х/ф «Виктор». (16+)  
 01.30 Х/ф «Три плюс два».  
 03.25 «Про любовь». (16+)  
 04.10 «Наедине со всеми». (16+)  
**«РОССИЯ 1»**  
 05.05 Т/с «Сваты». (12+)  
 07.20 «Семейные каникулы».  
 07.30 «Смехопанорама».  
 08.00 «Утренняя почта».  
 08.40 «Местное время. Воскресенье».  
 09.20 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым».  
 10.10 «Сто к одному».  
 11.00 «Вести».  
 11.20 «Панacea по контракту».  
 Расследование Аркадия Мамонтова. (12+)  
 12.20 Т/с «Точка кипения». (12+)  
 20.00 «Вести».  
 22.00 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым». (12+)  
 01.00 «Действующие лица с Наилей Аскер-заде». (12+)  
 01.55 Х/ф «В Париж!». (12+)  
**«КУЛЬТУРА»**  
 06.30 «Человек перед Богом». «Елеосвящение и отпевание».  
 07.05 М/ф «В гостях у лета», «Футбольные звёзды», «Талант и поклонники», «Приходи на каток».

08.05 Х/ф «Друг Тыманчи».  
 09.20 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфириным».  
 09.45 Х/ф «Весна».  
 11.30 «Мой серебряный шар. Фаина Раневская».  
 12.15 Х/ф «Удар и ответ».  
 13.40 Д/ф «Красное и чёрное».  
 14.35 «Карамзин. Проверка временем».  
 «Собиратели земель русских».  
 15.00 «Первые в мире».  
 «Ледокол Неганова».  
 15.15 «Искатели». «Сокровища русского самурая».  
 16.00 «Пешком...».  
 Москва готическая.  
 16.30 «Романтика романа». Гала-концерт.  
 19.05 Д/ф «Святослав Рихтер».  
 19.45 Х/ф «Почти смешная история».  
 22.10 Юбилей Академии русского балета имени А.Я. Вагановой.  
 00.45 Д/ф «Красное и чёрное».  
 01.40 «Искатели». «Сокровища русского самурая».  
 02.25 М/ф «Бедная Лиза», «Фатум».  
**«НТВ»**  
 05.05 Х/ф «Берегись автомобиля!».  
 06.40 Х/ф «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона».  
 08.00 «Сегодня».  
 08.20 «У нас выигрывают!». Лотерейное шоу. (12+)  
 10.00 «Сегодня».  
 10.20 «Первая передача». (16+)  
 11.00 «Чудо техники». (12+)  
 11.50 «Дачный ответ».  
 13.00 «НашПотребНадзор». (16+)  
 14.00 «Секрет на миллион».  
 Николай Дроздов. (16+)  
 16.00 «Сегодня».  
 16.20 «Следствие вели...». (16+)  
 19.00 «Сегодня».  
 19.40 Т/с «Пёс». (16+)  
 23.45 Х/ф «Параграф 78. Фильм 2-й». (16+)  
 01.30 Т/с «Паутина». (16+)  
 04.25 Т/с «Кодекс чести». (16+)  
**«РЕН ТВ», «СТВ»**  
 05.00 «Игра престолов». 5-й сезон. Сериал. (16+)  
 13.40 «Игра престолов». 6-й сезон. Сериал. (16+)  
 00.30 «Гена-Бетон». Комедия. (16+)  
 02.10 «Особенности национальной охоты в зимний период». Комедия. (16+)  
 03.15 «Военная тайна». (16+)



## 28 июля - День крещения Руси

### Князь Владимир: история покаяния

Святой равноапостольный князь Владимир ещё при жизни получил в народе ласковое прозвище - Красно Солнышко. Наверное, нет сегодня в нашей стране человека, который бы не знал о том, что именно он принёс свет Православия на Русскую землю. Чуть больше тысячи лет назад по его инициативе произошло это величайшее событие - Крещение Руси, которое не только изменило весь ход отечественной истории, но и предопределило её развитие на много веков вперёд.

Однако за всеми громкими и справедливыми похвалами князю Владимиру, за всеми его историческими свершениями может остаться непонятым один очень важный момент: а что же изменилось в жизни самого князя, да и всего русского народа, благодаря принятию Православия? Почему мы празднуем это событие как национальную победу, а не оплакиваем как поражение? Ответ на этот вопрос можно найти в биографии Владимира Киевского. Крещение раскололо его собственную жизнь на две половины, разительно отличающиеся друг от друга. И по тому, какими делами и чувствами была наполнена каждая из них, можно хотя бы приблизительно представить себе, что же привнесло христианство в русскую душу, а что вымело оттуда начисто.

Воспитанием юного князя с восьмилетнего возраста занимался его дядя, Добрыня Любчанин. Каким было это «воспитание», ясно показывают его плоды: повзрослев, Владимир изменой завладел Киевом, приказал убить своего старшего брата Ярополка, а его невесту, полоцкую княжну Рогнеду, изнасиловал прямо на глазах у её связанных родителей. Кроме пяти жён у молодого киевского князя в разных местах было ещё около 800 наложниц.

Владимир любил воевать и после удачных походов совершал человеческие жертвоприношения перед идолами Перуна. Среди канонизированных христианских мучеников есть двое - Феодор и его сын, младенец Иоанн, которые в 983 году были убиты воинами Владимира за то, что Феодор отказался добровольно отдать своего ребёнка в жертву Перуну. До крещения Руси оставалось ещё пять лет...

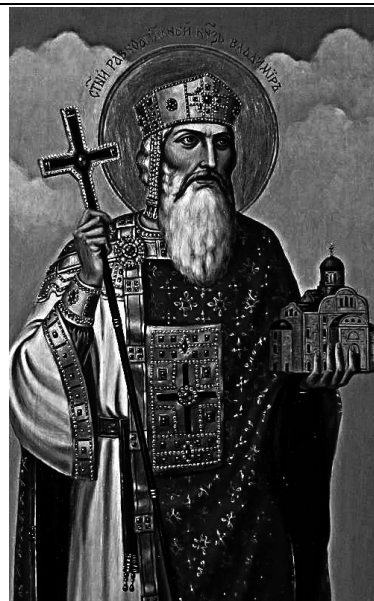
Но что же произошло с Киевским князем после того, как он стал христианином? Сам он говорил об этом так: «Господи! Был я как зверь, жил по-скотски, но Ты укротил меня. Слава Тебе, Боже!».

Владимир совершенно прекратил военные походы на соседей, со всеми народами жил мирно, и лишь дикие печенеги своими набегами вынуждали его применять оружие. Всех своих прежних жён и наложниц он отпустил, сочетавшись христианским браком с царевной Анной.

Жестокий и мстительный в язычестве, Владимир-христианин полностью отменил в своём княжестве смертную казнь, так как теперь не хотел наказывать даже убийц и грабителей. Лишь по просьбе греческих епископов, обеспокоенных разгулом преступности на Киевской земле, князь с большой неохотой снова ввёл наказание смертью. На княжеский двор отныне был открыт доступ всем бедным и нуждающимся. Владимир щедро раздавал людям еду, одежду, деньги. Он выкупал из кабалы должников, невольникам и пленным возвращал свободу. Видя, что больные нищие не в силах приходить к нему за помощью, он приказал развозить по улицам Киева мясо, рыбу, хлеб, овощи, квас и мёд. Зная обо всём этом, нетрудно понять, почему он получил прозвище Владимир Красно Солнышко. Никогда ещё люди на Руси не видали в князьях такой любви к своему народу. Потому и отвечали ему такой же искренней любовью, увековечив его имя этим добрым прозванием.

Сейчас модными стали разговоры о том, что христианство якобы уничтожило культуру Древней Руси. Можно с этим долго и аргументированно спорить. А можно не тратить попусту слова и аргументы и просто попросить сторонника подобных взглядов представить себя на месте отца ребёнка, которого носители этой древней культуры собираются сжечь перед истуканом Перуна. Или, к примеру, на месте жены умершего славянского князя, которую по обычаям этой культуры должны заживо похоронить вместе с мужем в одной могиле. Или хотя бы на месте родителей Рогнеды, которых ещё принадлежащий тогда к этой самой культуре Владимир связал и заставил смотреть на то, что он делал с их дочерью.

Может быть, тогда даже самым упёртым любителям древнего русского язычества станет немного понятнее, от какой «культуры» покаявшийся князь Владимир навсегда избавил свой народ.



### «Моя тропинка к храму»

Каждое воскресное утро в церкви происходит литургия - главное, самое важное Богослужение, во время которого совершается Таинство Евхаристии, или Причащения. Если прихожанин по какой-то причине пропускает другие службы, проходящие на неделе, то на Литургию в большинстве своём верующие обязательно приходят. Мы спросили некоторых из них: как и когда начиналась их дорога к храму?

**И. Кузнецова:**

- Меня в церковь привела беда: погиб сын. А вообще по жизни я схоронила маму, папу, мужа. Кто терял дорогих и родных людей, тот знает, как трудно пережить такое горе. В церкви мне становится легче на сердце, словно с него свалился камень. Наступает просветление, и ты уже не чувствуешь себя совершенно потерянным и беспомощным. Стараюсь по возможности ходить сюда чаще.

**Н. Иванова:**

- Я шла по своей тропинке к церкви за успокоением души, и получила его. Когда в моей жизни была чёрная полоса, только Господь помог мне пережить её. В храме душа радуется, будто я побывала в родном доме. Иду сюда и с бедой, и с горем, и обязательно ухожу со светлой душой.

**В. Устинова:**

- Многие люди приходят в церковь, когда не ладится в семье или плохо со здоровьем. Меня в храм привела тропинка надежды и веры. Сейчас вот собираюсь ехать на операцию, пришла помолиться, чтобы всё обошлось успешно.

**Т. Фомина:**

- В церковь меня приводит желание исполнить заповеди и причаститься Святых тайн. Если тяжело на душе - после этого обязательно станет легче.

**Любовь:**

- Сколько помню себя, столько верую в Господа. Читаю Евангелие, утреннее и вечернее молитвенное правило, пытаюсь побольше узнать, получше разобраться, чтобы приблизиться к Богу. Стараюсь исполнять Божьи заповеди, помогать тем, кто потерял веру в свои силы.

**Л. Герман:**

- Дорогу в церковь я нашла в работе над собой. Считаю, что без молитвы день не может сложиться удачно. Вера укрепляет, помогает утвердиться и наставляет на верный путь.

**С. Керхер:**

- В церковь я всегда иду с воодушевлением, с радостью. Считаю, что другого пути у нас просто нет. Со временем мы все обратимся к Богу и придём в храм. По-другому просто быть не может. Хорошо, что сейчас в церковь всё больше ходит молодых.

**С. Митрошина:**

- Моя дорога к Богу очень длинная, с самого детства. Родители были верующие, и я с детства молюсь. Считаю, только благодаря молитвам и живу.

**Г. Валивас:**

- Каждый поход в храм для меня - настоящая радость. Когда открылась церковь в районе нефтеразведки, ходить в неё было далеко, но этот путь ни зимой, ни летом не был для меня в тягость. 7 лет я мыла полы в храме. Не ведала усталости, наоборот, ду-

ша радовалась, что я хоть такой малостью могу послужить Господу. Для меня это очень много значило.

**И. Курмыгина:**

- Мне помогла найти верный путь к храму моя мама - светлой души человек, добрый и бескорыстный. Каким и должен быть православный христианин. Я уверена: в жизни без Бога - ни до порога. Он помогает тем, кто истинно в него верует.

**Татьяна:**

- Путь к церкви у каждого свой. Чтобы ни случилось в жизни - обдумаешь, взвесишь и поймашь, всё тебе было послано Богом: и радости, и испытания. Мне пришлось пережить смерть мамы, которая была верующим человеком. Именно здесь, в церкви, я нашла утешение и облегчение горя.

**С. Карпенко:**

- В храм я протоптала свою тропинку, как только в Александровском открылась церковь. Благодаря помощи Божьей я смогла пережить страшное горе - гибель сына. Потом Господь помогал мне много раз, вселяя силы, надежду и утешение.

**Н. Трифонова:**

- Я верила в Бога всегда. Даже тогда, когда нам это запрещалось. В церковь мы не ходили, но в душу-то никто не заберётся. И мы верили потихоньку. Сейчас прихожу в церковь, молюсь, и уверена, что Бог даёт мне благополучие и надежду.

**Супруги Керхер:**

- По возможности всегда посещаем храм. Это для нас праздник. Здесь черпаем силы жить, надеяться и верить.

• Елена КОВАЛЬЧУК

# Информация. Реклама. Объявления

## Внимание: изменились цены на газ!

ООО «Газпром Межрегионгаз Новосибирск» напоминает, что с 1 июля 2019 г. Департамент тарифного регулирования Томской области приказом № 8-72 от 24 июня 2019 г. установил новую розничную цену на природный газ для населения региона - **5 313,54 руб. за 1 000 кубических метров газа.**

Во избежание приостановления подачи газа (отключения), начислений по нормативам потребления и пеней, **необходимо ежемесячно:**

- оплачивать потреблённый газ до 10 числа месяца, следующего за расчётным;
- сообщать показания счётчика с 28 по 30 число.

Сообщить показания можно круглосуточно по телефону (+7 38-22) 61-09-19 (автоответчик), на сайте [www.nrg.org.ru](http://www.nrg.org.ru), в WhatsApp на номер +7 913-800-10-93, в sms-сообщении на номер +7 913-802-10-01 или электронном письме на адрес [gaz@trg.nrg.org.ru](mailto:gaz@trg.nrg.org.ru) (в формате: Номер договора\*Показания).

### ПРОДАМ

►магазины «Северянка» (по ул. Советская, 7 и пер. Школьный, 14). Т. 8-913-856-27-11

►дом (со всеми удобствами, газ, торг). Т. 8-913-884-86-35

►благоустроенный дом (после ремонта, 15 соток земли, недорого). Т. 8-913-856-27-11

►благоустроенный дом. Т. 8-962-780-11-84

►дом (ул. Студенческая, 12, газ, 250 кв.м., 3,5 млн. руб.). Т. 8-913-107-86-04

►дом, автомобиль «Хендай» (2016 г.в.). Т. 8-913-101-19-58

►4-комнатную благоустроенную квартиру. Справки по телефону 2-68-20 (Любовь).

►2-комнатную квартиру (мкр. «Казахстан»). Т. 8-906-981-73-44

## Требуются водители категории «В, С, Д».

**Заработная плата от 80 000 руб. и выше.**

**Т. 8 (38 259) 6-88-81.**

### Благодарность

20 июля ушёл из жизни наш дорогой муж, отец, дядя, брат Айнулов Александр Алемендамович.

Хотим выразить огромную благодарность Демешовой Надежде за организацию похорон. Всем родным и близким, соседям и друзьям за поддержку и помощь.

*Родные*

## ПОГОДА

**Предварительный прогноз погоды на август 2019 года опубликован на сайте регионального ГУ МЧС.**

Согласно прогнозу, среднемесячная температура воздуха ожидается в пределах +15+19°, что около нормы, по северу области выше нормы на 1-1,5°. В первой половине месяца ожидаются колебания температуры воздуха ночью от +6+11° до +12+17°, днём от +15+20° до +22+27°, во второй половине - повышение ночью до +13+18°, днём до +23+28°, в конце месяца - понижение температуры воздуха ночью до +6+11°, днём до 15-20 градусов тепла. В периоды понижения температуры воздуха местами ночью +2+7°, днём +10+15°. Месячное количество осадков предполагается около нормы по крайнему западу и юго-востоку области, по остальным районам области меньше нормы. Дожди различной интенсивности, местами грозы, предполагаются в большинстве дней первой декады и отдельные дни второй и третьей декад.

**В Отдел образования Администрации Александровского района на постоянную работу требуется начальник планового экономического отдела.**  
**Телефоны: 2-56-26, 2-53-00.**

### ПРОДАМ

►2-комнатную благоустроенную квартиру (с хорошим ремонтом, мебелированную, 51 кв.м.). Т. 8-913-805-27-78

►2-комнатную благоустроенную квартиру (53 кв.м., с ремонтом). 8-913-115-67-90

►газифицированную квартиру (в 2-квартирнике). Т. 8-913-809-84-50

## ГРАФИК приёма граждан руководящим составом Отделения полиции № 12 (по обслуживанию Александровского района) на АВГУСТ 2019 года

| Должность                             | Фамилия, имя, отчество               | Дата, день недели | Время            |
|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------|------------------|
| Начальник МО МВД России «Стрежевской» | КОРОВАТНИКОВ Александр Александрович | 01.08.2019        | с 12.00 до 15.00 |
| Начальник отделения полиции           | АБУКАРОВ Алфред Джаферович           | 10.08.2019        | с 10.00 до 13.00 |
|                                       |                                      | 21.08.2019        | с 17.00 до 20.00 |
|                                       |                                      | 17.08.2019        | с 10.00 до 13.00 |
| Заместитель начальника                | КАПАТСКИЙ Евгений Владимирович       | 28.08.2019        | с 17.00 до 20.00 |
|                                       |                                      | 13.08.2019        | с 14.00 до 16.00 |
| Дознаватель группы дознания           | НОВОСЕЛЬЦЕВА Виктория Владимировна   | 27.08.2019        | с 14.00 до 16.00 |
|                                       |                                      | 08.08.2019        | с 14.00 до 16.00 |
| Следователь                           | ДОЛИНОВСКИЙ Иван Николаевич          | 22.08.2019        | с 14.00 до 16.00 |
|                                       |                                      | 09.08.2019        | с 10.00 до 12.00 |
| Оперуполномоченный уголовного розыска | ТРОЦАК Наталья Александровна         | 23.08.2019        | с 14.00 до 16.00 |
|                                       |                                      | 05.08.2019        | с 14.00 до 16.00 |
| Участковый уполномоченный             | СКРЯБИН Иван Сергеевич               | 19.08.2019        | с 18.00 до 20.00 |
|                                       |                                      | по вторникам      | с 18.00 до 20.00 |
| Инспектор по делам несовершеннолетних | ДОЛМАТОВА Наталья Анатольевна        | по субботам       | с 10.00 до 12.00 |
|                                       |                                      |                   |                  |



**Главный редактор - И.В. ПАРФЁНОВА**

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: [severynka70@mail.ru](mailto:severynka70@mail.ru)

Учредитель: Администрация Александровского района Томской области.  
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 - П5272.  
Способ печати - RISO. Объём 1 п.л. Заказ № 67. Номер подписан в печать 29.07.2019 г. Время подписания в печать: по графику - в 17.00, фактически - в 17.00. Дата выхода в свет - 30.07.2019 г. Тираж - 1500.

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.