

Все лучшее - детям

На минувшей неделе в рамках рабочего визита в Удмуртию в Сарапуле побывал депутат Государственной Думы России, член комитета Госдумы по труду, социальной политике и делам ветеранов, член Высшего совета партии «Единая Россия» Андрей Исаев



Глава г. Сарапула Виктор Шестаков, директор Сарапульского педколледжа Ирина Сюткина и депутат Госдумы России Андрей Исаев (слева направо) со студентами педагогического колледжа

Визит депутата Государственной Думы в Сарапул начался со знакомства с Сарапульским педагогическим колледжем. Честно говоря, всегда интересно взглянуть на знакомые нам вещи, события, факты глазами человека, впервые это увидевшего. Так вот, наш педколледж Андрея Исаева удивил и порадовал.

- Я получил колоссальное человеческое удовольствие и от посещения вашего учебного заведения, и от общения с коллективом, - отметил в заключение визита Андрей Константинович. - Синтез бережного отношения к истории и современных инноваций дал замечательный результат. А тот факт, что многие выпускники педколледжа, получив дипломы уже о высшем образовании, возвращаются сюда на преподавательскую работу, свидетельствует не только о качестве образования, которое они здесь получили, но и об атмосфере, царящей в учебном заведении, - сюда хочется вернуться уже на новом витке жизни. А все это вместе помогло Сарапульскому педагогическому колледжу стать мощным педагогическим центром - маяком, который освещает путь к новым достижениям всему педагогическому сообществу. Я думаю, что коллективу надо помогать

двигаться дальше, и надеюсь, что республика найдет возможность выделить средства на ремонт ряда кабинетов и спортивного зала, тем более, что у воспитанников и преподавателей педколледжа так много спортивных достижений.

А перед этим депутат Госдумы России и первый заместитель министра образования и науки Удмуртии Ирина Крохина познакомились с результатом огромной работы, которую провел коллектив Сарапульского педагогического колледжа по обновлению материально-технической базы учебного заведения на средства выигранного гранта в рамках нацпроекта «Образование». Более 13 млн. рублей (из которых 11 млн. рублей были выделены из бюджета Министерства просвещения РФ) позволили создать современные мастерские, на базе которых педагогическое сообщество города и будущие выпускники колледжа отрабатывают практические навыки, а также готовятся к участию в национальных чемпионатах по компетенциям.

Фото **В. Карманова.**
Продолжение на с. 3

Строить корабли - дело ответственное

Сарапулец Александр Глухов, курсант Военно-Морского политехнического института г. Санкт-Петербурга, в июне этого года пополнит ряды молодых офицеров флота



Будущая специальность курсанта ВМПИ связана со строительством и ремонтом подводных лодок и надводных кораблей.

Посвятить свою жизнь военному делу Александр решил после службы в Вооруженных Силах России.

- В 2016 году вернулся из армии и сразу поступил в институт. Было огромное желание учиться, постигать азы военной науки. Считаю себя патриотом своей страны, защита которой является почетной обязанностью настоящего мужчины, как бы высокопарно ни звучало.

Это мое искреннее убеждение, - говорит курсант.

По словам Александра Глухова, его инженерная специальность очень востребована на флоте.

- В настоящее время ВМФ России активно развивается: строятся современные корабли и подводные лодки, проводятся испытания новейшего оружия. Чего стоит только разработка и создание в последние годы гиперзвуковой противокорабельной крылатой ракеты «Циркон», которой оснащаются надводные корабли. Для меня очень важно, что буду причастен к укреплению обороноспособности нашей страны, - говорит Александр Глухов.

Получая прочные инженерные знания в военном вузе, он учится на «отлично» и идет на красный диплом.

Заслуги курсанта были отмечены руководством вуза. В числе лучших Александр Глухов принимал участие в Параде Победы на Красной площади в Москве в 2017 году, а в прошлом году - в главном военно-морском параде в Санкт-Петербурге, приуроченном к Дню Военно-Морского Флота.

- Мне запомнился дальний поход: на корабле мы вышли из

Североморска, обогнули Европу и пришли в Севастополь. В плавании мы были 23 дня. Тогда пришло понимание, что море - это серьезное испытание на прочность, выдержку и силу духа. Но главное, что в походе осознаешь важность работы в команде, которая становится крепкой морской семьей.

В скором времени предстоит стажировка на подводной лодке - смогу «попробовать» себя в деле, - отмечает будущий лейтенант. - Мечтаю получить распределение на Северный флот, где несут боевую службу самые мощные и большие корабли, атомоходы.

Планы на жизнь у Александра Глухова - самые амбициозные.

«Плох тот солдат, который не мечтает стать генералом», - гласит пословица. Вот и герой нашего материала мыслит масштабно и в обозримом будущем видит себя ни много ни мало - заместителем министра обороны России по кораблестроению!

- Понимаю, что для этого еще предстоит много учиться, много работать. Но все в наших силах! Главное - верить в себя.

М. Розова.

Фото из личного архива

А. Глухова.

У дорожников - горячая пора

Нынешняя зима, едва пройдя свой экватор, уже стала более снежной в сравнении с прошлым годом. Январские снегопады стали проверкой на прочность для дорожных служб. О том, как организована работа по очистке улиц и тротуаров города от снега, мы говорили с директором Управления благоустройства Вячеславом КИЛИНЫМ

Вячеслав Григорьевич, продолжается ли этой зимой введенная в прошлом году практика аутсорсинга, когда очистка части улиц по конкурсу передается подрядным организациям?

- Как и в прошлом году, очистка улиц в микрорайонах с индивидуальной жилой застройкой передана двум подрядным организациям.

Город поделен на две части: в микрорайонах «Радужный», «Дубровка», «Дубровка-2», «Западный», частный сектор микрорайона «Элеконд» и пос. КХП работы проводит один подрядчик, в центральной части, микрорайонах «Гудок», Старцева гора работает другая компания.

Очисткой остальных улиц занимается Управление благоустройства.

Но в любом случае все вопросы, возникающие у горожан, решает Управление благоустройства. Жалобы и обращения поступают к нам, и мы корректируем работу подрядчиков.

Главная проблема при очистке города от снега уже много лет - это нехватка техники. Как организована работа в период снегопадов при имеющихся технических ресурсах?

- На улицы города выходит

28 единиц техники, из них 17 - это дорожные машины, грейдеры и тракторы Управления благоустройства.

Новой техники в текущем сезоне не приобреталось.

После снегопадов или во время него техника выходит на улицы после 23 часов и работает до утра. В первую очередь чистятся магистральные дороги с автобусными маршрутами, затем второстепенные улицы. Весь город мы чистим за два дня. Улицы частного сектора обычно очищаются в течение суток. Не скрою, работать тяжело, но мы стараемся максимально быстро приводить дороги в нормативное состояние, не допуская сужения проезжей части, и вывозить снег.

Работы мы проводим в основном в ночное время, иначе несколько единиц техники, которые идут в ряд с невысокой скоростью, днем просто создадут пробки на оживленных магистралях. В дневное время проводится очистка второстепенных, малопроезжих улиц. Параллельно проходит посыпка всех дорог песчано-солевой смесью.

Часто в разных микрорайонах города можно увидеть мини-тракторы на очистке тротуаров. Сколь-

ко единиц такой техники? Справляются ли работники Управления благоустройства с содержанием автобусных остановок, пешеходных переходов?

- Мы должны содержать в нормативном состоянии также мосты и подходы к ним, «треугольники» видимости на перекрестках.

Что касается мини-тракторов, их сегодня на нашем предприятии четыре, но по объективным причинам на улицы выходят пока только два. Они задействованы на очистке тротуаров в центральной части, на ул. Ленина, в районе площади 200-летия Сарапула. Надеемся в ближайшее время принять на работу специалиста, тогда техника выйдет в микрорайоны «Южный» и «Элеконд». Автобусные остановки, пешеходные переходы, мосты чистятся двумя бригадами, это 28 человек. Вакансии на эти работы есть, можем принять людей.

Куда обращаться горожанам, если дороги не очищены или сделано это некачественно?

- В Управлении благоустройства круглосуточно работает диспетчерская служба, ее телефон **2-19-69**.

Беседовала **С. Ульянова.**

Приглашаем к участию!

«Красное Прикамье» предлагает читателям принять участие в конкурсах, посвященных предстоящим праздникам

☑ К Дню защитника Отечества

► **«Мой папа может все, и я хочу быть таким же (быть на него похожим)».** Хотелось бы, чтобы в этом семейном конкурсе мамы помогли своим дочкам и сыночкам рассказать об их папах - самых лучших на свете, которые умеют все. И не скупитесь на добрые слова - пример отца очень много значит для каждого из нас в жизни. Рисунки и фотографии к текстам приветствуются.

► **«Аты-баты, шли солдаты...»** А это уже конкурс для самих представителей сильной половины человечества - расскажите о своей службе в армии, объясните подрастающему поколению, почему для каждого уважающего себя мужчины служить Отчизне - дело чести. Фотографии из дембельского альбома приветствуются.

► **Фотоконкурс «Мы с папой - лучшие друзья».** Темы фотографий могут быть любыми, главное, что вы вместе.

☑ К Международному женскому дню

► **«Другой такой не свете нет».** Расскажите о своих мамах, женах, бабушках, сестрах - самых любимых, самых умелых, самых неповторимых, в общем, самых-самых лучших на свете. И не забудьте о фотографиях или рисунках.

► **«Талантов у мамы (бабушки) много».** Расскажите, в чем вашим мамам и бабушкам нет равных - лучше всех готовит, шьет, вяжет, занимается йогой, плавает, воспитывает домашнего питомца, собирает грибы и т.д. Фотографии приветствуются.

► **«Наш подарок маме».** Может быть, вместе с папой дети готовят для мамы праздничный стол? Поделитесь рецептами!

Работы на конкурс к Дню защитника Отечества принимаются до 12 февраля, на конкурс к Международному женскому дню - до 25 февраля.

Материалы вы можете присылать на электронную почту (redpr-udm@mail.ru) или приносить в редакцию (ул. Раскольников, 152). Тел. для справок 4-12-93.

Гранты - на реализацию проектов

На минувшей неделе Фонд президентских грантов объявил итоги первого конкурса 2021 года

Всего на конкурс было подано 175 проектов из Удмуртии. 52 проекта получили поддержку. В числе победителей - один проект от г. Сарапула и два - от Сарапульского района.

☉ Финансовую поддержку в сумме 499,3 тыс. рублей получит проект «Воскресенская церковь в городе на ощупь».

Напомним, что проект «Город на ощупь» был реализован в Сарапуле в 2017-2018 годах, когда на экскурсионных маршрутах «Музейный квартал», «По Троицкой» и «Соборная площадь» были установлены 14 тактильных барельефов. В формате «Академия волонтеров» ведется массовая подготовка экскурсоводов-добровольцев для обеспечения инвалидам-сарапульцам и гостям города доступа к богатому архитектурному наследию. В прошлом году началась подготовка сурдогидов и гидов-переводчиков.

На средства нового гранта будет установлен тактильный барельеф у памятника истории и культуры федерального значения - Воскресенской церкви города Сарапула.

☉ Совместный проект храма Святых Флора и Лавра и детского сада в д. Шадрино направлен на просвещение педагогов в области музейной педагогики на примере музейной комнаты «Русский дом». Размер гранта 237,8 тыс. рублей.

☉ Проект «Травы из Соколовки» Сарапульской районной общественной организации ветеранов и Соколовского сельского клуба получит грант в размере 487 тыс. рублей на создание пространства творческой мастерской, где люди старшего возраста и все желающие смогут обучиться ремеслу ткачества и плетения экологически полезных изделий из трав.

Добавим, что 1 февраля стартует второй конкурс 2021 года Фонда президентских грантов. Подать проекты можно будет до 15 марта на сайте президентскиегранты.рф/

Квест в музее 12+

С наступлением темноты в залах городского музея происходят невероятные вещи: «оживают» исторические персонажи и герои легенд старинного города на Каме

Не верите? Приходите на вечерний квест и убедитесь в этом сами. Весь январь гостей ждет путешествие по музейным залам с выполнением интересных заданий и погружением в историю Сарапула.

Квест проходит по адресу: ул. Первомайская, 68. Начало в 16.30 и 18.00. Ждем коллективных заявок по тел. **4-11-68**.

Пресс-служба Сарапульского музея-заповедника.

Все лучшее - детям



В новом детском саду

Начало на с. 1

Второй точкой визита депутата Государственной Думы России Андрея Исаева в Сарапул стал новый детский сад по ул. Мельникова в микрорайоне «Элеконд». Спасибо за эту новостройку надо сказать национальному проекту «Демография», инициированному Президентом России Владимиром Путиным, в рамках которого велось строительство объекта, стоимость которого составила более 212 млн. рублей. А также бывшему Главе города Анатолию Намову, который несколько лет буквально «пробивал» включение этого детского сада в план капстроительства.

Тут два главных момента. Во-первых, второго такого детского дошкольного учреждения в нашем городе нет - это первое трехэтажное здание. Во-вторых, подобного ему, похоже, в ближайшее время в Сарапуле не появится, поскольку с окончательным вводом его в строй действующих проблема доступности дошкольных учреждений для

детей в возрасте от полутора до семи лет будет закрыта.

Новый детский сад на 220 мест соответствует всем установленным требованиям. Четыре ясельные группы, расположенные на первом этаже, имеют отдельные входы, а группы садика, находящиеся на втором этаже, - эвакуационные закрытые лестницы. Есть музыкальный и спортивный залы. Всем санитарным требованиям соответствует пищеблок. И оснащение детского сада тоже будет на высшем уровне: ко всему прочему, как сообщил нам начальник Управления образования Владимир Красноперов, уже закуплено даже шесть интерактивных досок для занятий.

В настоящее время детский сад проходит процедуру лицензирования и окончательного дооборудования групп. А уже в марте он начнет принимать малышей.

- От пребывания здесь у меня очень радостное ощущение детского дворца, - сказал Андрей Исаев, осмотрев

новый детский сад. - По-хорошему завидую малышам, которые сюда придут. И, конечно, очень радуется, что с вводом в строй этого объекта в Сарапуле будет ликвидирована очередь в детские дошкольные учреждения для малышей не только с трех, но и с полутора лет. Это очень серьезное достижение.

В завершение рабочего визита Андрей Исаев встретился с педагогами и обучающимися Сигаевской школы Сарапульского района. В новом учебном году здесь появилась «Точка роста» с тематическим зонированием: музыкальная гостиная, шахматная зона, зона коворкинга, кабинеты информатики, ОБЖ и технологии. Дети обучаются в новых комфортных условиях и посещают кружки по интересам. Ребята делились своими успехами - исполнили произведения Моцарта и презентовали собственную игру для детей с ОВЗ.

**И. Рябинина,
В. Карманов (фото).**

Помощь придет

В рамках всероссийской акции «Мы вместе» волонтеры сарапульского штаба акции готовы бескорыстно помогать горожанам в покупке продуктов и лекарств

С марта прошлого года по сегодняшний день волонтерами обработано и выполнено 350 заявок от жителей г. Сарапула. Постоянно в штабе работает восемь молодых активистов.

► Куда обратиться за помощью?

Человек, которому нужна такого вида помощь, звонит на единый телефон республиканской горячей линии 8-800-200-34-11 или в региональное отделение ОНФ по телефону 8(3412) 655-007.

► Обработка заявки
В режиме реального вре-

мени в группе в социальной сети выкладывается поступившая заявка, которую берется выполнить тот, кто в этот момент свободен и находится ближе к месту жительства человека, обратившегося за помощью.

Волонтер созванивается с заказчиком услуги и уточняет актуальность заявки.

► Выписка и получение лекарств

Если есть необходимость получить рецепт в поликлинике, волонтер отправляется в больницу к участковому терапевту.

Затем в аптеке получает лекарства.

► Доставка на адрес нуждающегося

Если лекарства платные, волонтер предоставляет чек, и заказчик возвращает деньги, потраченные волонтером, примерная стоимость заранее обговаривается.

► Обратите внимание

Каждый волонтер имеет специальный бейдж с печатью республиканского оперативного штаба. Личность волонтера можно также уточнить по тел. **8-904-832-41-24.**

Т. Гасанов.

Горячие вести с городской оперативки

Обстановка остается напряженной

Как проинформировал участников оперативного совещания начальник ТОУ Роспотребнадзора в г. Сарапуле Андрей Красноперов, ситуация по заболеваемости COVID-19 остается напряженной. В республике ежедневно лабораторно подтверждается от 190 до 194 случаев заболевания коронавирусной инфекцией, и тенденция к улучшению пока не прослеживается.

Поэтому в силе остаются все введенные в период пандемии ограничения: обязательное ношение медицинских масок в местах массового пребывания людей, поддержание чистоты рук, соблюдение социальной дистанции.

Особое внимание - общественному транспорту

Глава г. Сарапула Виктор Шестаков поручил Управлению ЖКХ Администрации города усилить контроль за работой общественного транспорта.

Во-первых, здесь по-прежнему нарушается установленный в период пандемии режим. Далеко не все пассажиры соблюдают масочный режим, а кондукторы об этом не напоминают, потому что очень многие сами находятся в салоне автобуса без масок.

Во-вторых, очень медленно вводится система оплаты проезда в общественном транспорте с помощью терминалов.

Эти вопросы необходимо оперативно решать.

Ковид-центр закрывается

Как проинформировал главный врач СГБ Михаил Галанов, с 1 февраля ковид-центр в Сарапуле закрывается. Точнее, он теряет статус ковид-центра и вновь становится отделением для больных пневмонией. Все жители города с установленным диагнозом COVID-19, которым требуется лечение в условиях стационара, будут направляться в республиканскую инфекционную больницу.

Готовимся к массовой вакцинации

Поступление вакцины для проведения профилактических прививок против COVID-19 ожидается в Удмуртию и, соответственно, в г. Сарапул в ближайшее время. Но уже с пятницы минувшей недели, как отметил Михаил Галанов, началось поступление заявок на проведение вакцинации работников от промышленных предприятий города.

О том, как записаться на вакцинацию самостоятельно, читайте в материале Минздрава Удмуртии в сегодняшнем выпуске нашей газеты.

Актуальная тема - уборка снега

Как проинформировал Виктор Шестаков, на «пике популярности» среди поступающих к нему вопросов - тема своевременной очистки города от снега. В понедельник в ходе «прямого эфира», который позднее был размещен в социальных сетях, Глава города отвечал на поступившие в его адрес вопросы на эту тему по конкретным адресам, так что желающие могут посмотреть запись и услышать ответы на свои вопросы.

Мы же коротко скажем, что обязанность по очистке от снега на магистральных дорогах и расположенных на них тротуарах возложена на Управление благоустройства. Очисткой дорог в частном секторе занимаются подрядные организации, контроль за работой которых осуществляет - как заказчик - тоже Управление благоустройства. Обязанность по очистке от снега дворов многоквартирных домов и прилегающих к ним территорий возложена на управляющие компании и ТСЖ. За своевременную очистку от снега прилегающих территорий общественных, производственных и т. д. зданий отвечают их собственники или арендаторы.

По вопросам очистки города от снега можно звонить в Управление благоустройства по тел. **2-19-69** (работает круглосуточно). Замечания и предложения по данному вопросу можно также адресовать на официальный сайт Администрации г. Сарапула и лично в социальные сети Главе города.

И. Рябинина.

Продажа проездных билетов - по новому адресу

С 25 января реализация проездных билетов (школьные, студенческие, пенсионные) начнет осуществляться по адресу: ул. Советская, 6 (вход со стороны остановки).

График работы пункта реализации проездных билетов: с понедельника по субботу (с **25 числа** текущего месяца по **5 число** последующего месяца)

в будние дни - с 08.00 до 16.30 (обед с 13.00 до 13.30),

в субботу - с 09.00 до 15.00 (обед с 12.00 до 12.30),

в воскресенье - выходной, **последний и первый дни месяца** (30 или 31 и 1 числа) - с 08.00 до 18.00 (обед с 13.00 до 13.30).

Управление ЖКХ Администрации г. Сарапула.

Творческий руководитель

Татьяна Теплякова возглавляет лингвистическую гимназию № 20 с 2013 года. Коллеги уважают ее за высокий профессионализм и внимательное, справедливое отношение к каждому



Татьяна Павловна родилась в семье технической интеллигенции. Училась в школе № 12, в классе с углубленным изучением английского языка. В 1992 году с отличием окончила Удмуртский государственный университет, получив квалификацию «Филолог, преподаватель английского языка, переводчик».

Начала преподавательскую деятельность еще студенткой - вела курсы интенсивного обучения английскому языку. Работала учителем английского языка в родной школе, переводчиком на Сарапульском радиозаводе. В 1996 году Татьяна Павловна была назначена на должность старшего преподавателя Сарапульского филиала

Ижевского государственного технического университета. Ею были разработаны учебные планы и программы в соответствии с ГОСТ России для студентов технического университета. Научно-исследовательская работа старшего преподавателя Т. П. Тепляковой была направлена на внедрение методики интенсивного обучения студентов, ранее не изучавших английский язык.

После открытия в нашем городе в 1997 году лингвистической гимназии ее директор Людмила Верховцева пригласила Татьяну Теплякову на работу учителем английского языка. В этом же году Татьяна Павловна становится победителем городского конкурса «Учитель года».

С 2000 года Татьяна Павловна работала в должности заместителя директора по учебно-методической работе.

В настоящее время возглавляемое Татьяной Тепляковой образовательное учреждение является лауреатом всероссийского конкурса «Образовательная организация XXI века. Лига лидеров» в номинации «Лучшая гимназия» и победителем всероссийского конкурса «100 лучших школ России».

Учителя гимназии являются победителями конкурса «Лучшие учителя России» на получение денежного поощрения лучшими учителями в рамках приоритетного проекта «Образование» и конкурсов авторских дополнительных программ по иностранным языкам. Педагоги учебного заведения активно распространяют свой опыт, печатая статьи на порталах электронных периодических изданий, готовят гимназистов к участию в национальном чемпионате «WorldSkills Russia». Учащиеся гимназии становятся лауреатами городских, республиканских и российских научно-практических конференций, призерами и победителями Всероссийской олимпиады школьников на муниципальном и региональном уровнях.

За многолетнюю трудовую деятельность Татьяна Теплякова награждена почетными грамотами Министерства образования и науки Удмуртии, Правительства и Госсовета Удмуртской Республики. Ей присвоено звание «Почетный работник общего образования России».

Н. Гурикова.

Фото из личного архива
Т. Тепляковой.

Когда любишь свою профессию

Татьяна Бобровская более 35 лет работает в системе здравоохранения Сарапула



Профессию врача Татьяна Аркадьевна выбрала еще в раннем детстве - была восхищена работой своего педиатра в с. Вавож, тем, как сельский врач вела прием, общалась с маленькими пациентами и их родителями.

Окончив лечебный факультет Ижевского мединститута, проходила интернатуру под руководством талантливых врачей в Свердловской области. В Сарапул переехала вслед за мужем.

С 1984 года работала в терапевтическом отделении Сарапульской городской больницы, была его заведующей, затем врачом-ординатором. Параллельно работала консультирующим терапевтом в Сарапульском роддоме.

Сейчас она - участковый врач-терапевт в поликлинике № 3.

- Работа терапевта на участке намного сложнее, чем в стационаре, - говорит Татьяна Аркадьевна. - Здесь за несколько минут нужно выслушать больного, определить заболевание и методику лечения. Но мой опыт позволяет порой с одного взгляда понять проблемы человека.

Врач признается, что за долгие годы работы участковым терапевтом бывали и слезы, и обиды из-за грубости некоторых пациентов, и непомерная усталость из-за большого объема работы. Но она не жалеет о выбранной специальности.

- Мой трудовой путь дал мне огромный опыт. Терапия - основа медицины, где необходимы фундаментальные знания, и я не устаю учиться профессии.

Сейчас на участковых терапевтов ложится огромная нагрузка из-за нехватки кадров, к тому же многие врачи во время пандемии перешли на работу в ковидный центр. Но терпение, силы и вдохновение Татьяна Бобровская находит в благодарных пациентах и в безмерной любви к своей профессии, без которой хорошим врачом стать невозможно.

С. Ульянова.

Фото **В. Карманова.**

Спортсменка и студентка

Молодая лыжница, воспитанница спортивной школы «Энергия» Татьяна Чухланцева родилась накануне Татьянинного дня, поэтому родители долго не думали, как назвать дочку



Лыжными гонками девушка занимается с десяти лет. В лыжную секцию, как она говорит, записалась из интереса - хотелось попробовать себя в чем-то новом. Интерес перерос в серьезное увлечение. Во многом поспособствовал этому тренер Алексей Александрович Фотин.

Татьяна - девушка скромная, но целеустремленная и волевая. Она - обладательница второго взрослого разряда, неоднократный призер и по-

бедитель городских соревнований по лыжным гонкам. Хотя признается, что больше тренируется «для себя», для поддержания здоровья и физической формы.

Сейчас Татьяна Чухланцева учится в Санкт-Петербургском горном университете, после окончания которого планирует вернуться в Удмуртию и работать экологом.

И. Соколова.

Фото из личного архива
Т. Чухланцевой.

Счастье быть нужной

Татьяна Русинова ежедневно заботится о сотнях новорожденных поросят



Татьяна Леонидовна работает оператором свиноводческих комплексов и механизированных ферм в племенной ферме СВК «Кигбаевский бекон» ООО «Восточный». Она ухаживает за свиноматками, принимает опорос, следит за поросятами с момента рождения.

Татьяна рассказывает, что у каждой свиньи, а их на ее участке более ста, свой характер, встречаются и агрессивные, а некоторые отказываются от своего потомства, и к каждой нужно найти подход. А маленькие поросята для

нее как младенцы, которых нужно накормить из соски, позаботиться об их здоровье, проследить, чтобы хорошо набирали вес.

В этой работе важно доброе отношение к животным, внимание к сохранности поросят и их привесу. За 27 дней, которые поросята находятся на попечении Татьяны Русиновой, они набирают в весе по шесть килограммов.

- Несмотря на то что работа тяжелая, она мне нравится, у нас хороший, дружный коллектив, нас ценит руководство, - говорит Татьяна Леонидовна.

На этом участке молодая женщина работает уже шестой год, не раз награждалась грамотами и благодарностями разного уровня. А в этом году имя Татьяны Русиновой занесено на Доску чести Сарапульского района.

А дома женщина - любящая жена и мама двоих детей, у которой всегда находятся время и силы окружить заботой свою семью.

С. Ульянова.

Фото **В. Карманова.**

Верный помощник врача

Татьяна Коршунова родилась и выросла в Сарапуле



Еще в школьные годы она твердо решила стать медсестрой. Свое стремление девушка объяснила жела-

нием помогать людям.

В 2002 году Татьяна Викторовна окончила Сарапульское медицинское училище. За это время она попробовала себя в разных областях медицины. Трудилась в физиотерапевтическом и рентгенологическом кабинетах. В настоящее время работает медсестрой в городской стоматологической поликлинике.

- В профессии медсестры больше всего ценю возможность помогать людям, быть нужной и полезной. Медсестра - это сотрудник, выполняющий все назначения врача. Роль медсестер в

деятельности любого медицинского учреждения крайне сложно переоценить, - отмечает Татьяна Коршунова.

О своих студенческих годах она говорит с радостью:

- Помню, как в День студента мы с ребятами из группы участвовали в игре КВН, придумывали шутки, сценки.

Иногда писали заметки в студенческую стенгазету. Это время вспоминаю с любовью, ведь студенчество - это один из самых ярких и запоминающихся периодов в жизни любого человека.

Анастасия Таначева,
фото автора.



САРАПУЛА — ЕДИНСТВЕННЫЙ В РОССИИ!

Промышленность Сарапула в первые годы Советской власти

В Управлении по делам архивов Администрации г. Сарапула хранится большой комплекс документов по истории города в первые годы Советской власти, малоизученных исследователями

С 1917 по 1921 годы происходило разрушение экономики, что было вызвано мобилизационной моделью развития хозяйства в результате Первой мировой войны, борьбой за власть, сменой форм собственности и принципов экономической жизни. Значительные потери понесла промышленность города: недостаток сырья, оборудования, инструментов, топлива, нехватка квалифицированных кадров и вообще рабочей силы. (Для сведения: численность населения города Сарапула в 1920 году составляла 24 645 человек.)

Для решения задач построения социализма необходимо было восстановить разрушенное хозяйство, реорганизовать промышленность, осуществить преобразования в культурной и социальной сферах. И вновь организованные советские органы власти столкнулись с необходимостью решения этих проблем.

Часто проходили заседания членов Сарапульского уездного Совета народного хозяйства, от заведующих структурными подразделениями требовались еженедельные отчеты о состоянии дел. Нижеприведенные факты из документальных источников - тому подтверждение. Из доклада заведующего Кустарным отделом Сарапульского уездного Совета народного хозяйства тов. Осколкова (1919 год):

«Вятка предлагает инструмент и клей, в Сарапуле имеется два завода для выделки клея, которые можно пустить в ход. Нужна реорганизация учебных мастерских, чтоб получить инструкторов-мастеров. Кустарей малоземельных необходимо объединить в крупные артели, необходимо самим снабдить артели инструментами».

Из доклада заведующего Отделом военных заготовок Сарапульского уездного Совета народного хозяйства тов. Попова (1919 год):

«Было произведено обследование шорного завода бывшего Мельникова, который может изготовить 40 комплектов упряжи в месяц, также обследована шорно-сдельная мастерская Кондакова. Означенные мастерские нуждаются в железных подделках для упряжи и в хомутных клецах. Запрошены сведения от заводов о количестве вырабатываемого сапога армейского образца и наличии его в готовом виде».

Заведующий Лесозаготовительным подотделом Сарапульского уездного Совета народного хозяйства тов. Чернядев в докладе указывал «на



Внешний вид здания кожевенного завода купца Н. В. Смагина, 1907 год



Торговые ряды на Сенной площади у набережной города, 1902 год. Панорамный снимок

полный недостаток рабочих рук и недостаток инструментов, как-то: топоры, пилы и подпилки».

«Если мобилизуем у населения инструмент, необходимый нам для работ, то этим мы нарушим их хозяйство, так как у крестьян излишков инструментов нет», - отмечал докладчик. Он обрисовал положение рабочих и настаивал на добровольном привлечении рабочих, а не принудительном:

«При добровольном привлечении явятся люди опытные, могут быть специалисты, что улучшит положение, нежели будут работать «из-под палки», принудительная работа должна быть только в крайних случаях... Много населения ушло с белыми... Период заготовки леса уже прошел за время эвакуации из Сарапула. Настоящая заготовка леса будет в октябре, ноябре, декабре, январе месяцах...»

Также в докладе Чернядев отметил, что «по реке Каме от Яромаски до железнодорожного моста находится прибывший во время половодья лес от 1700 бревен, на острове до 1000 бревен, от железнодорожного моста до села Мазунина до 3000 бревен, означенному лесу производится учет. К лесу предъявляется требование его в Казань».

Из доклада заведующего Отделом Уездлес Сарапульского уездного Совета народного хозяйства тов. Степанова (1919 год):

«Мы приложим все усилия к заготовке инструментов, чтобы из-за таковых не было застоя в

работе, обратимся в Гублеском за табаком, чаем и спичками, чем привлечем немало рабочих».

Председатель Усовнархоза на данном совещании отметил, что «принудительные работы применяются ввиду критического положения в топливе и больших на него требований...», что трудности с топливом возникли в связи с «прифронтовой полосой на протяжении долгого времени, поэтому означенный лес необходимо оставить при себе».

В начале XX века промышленность города Сарапула была представлена различными отраслями: кожевенными, кирпичными, лесопильными, маслобойными, мыловаренными заводами. Действовали винокурный, пивоваренный, канатный заводы, чугуно-литейное производство, мельницы. Отметим, что все эти предприятия действовали еще до революции, новые производства не открывались. Лидирующую позицию занимала, конечно, кожевенная отрасль.

Политическими лозунгами большевиков, пришедших к власти в октябре 1917 года, являлись «Власть - Советам», «Земля - крестьянам», «Фабрики - рабочим», которые провозглашали улучшение материального положения трудящихся. Известно, что новое советское государство избрало курс на постепенное овладение основными отраслями экономики, прежде всего промышленностью.

Как переходная мера к на-



Работники кожевенного завода купца П. Н. Смолина. В черном пальто и шапке - сын П. Н. Смолина, 1905 год



Торговые ряды на набережной реки Кама, 1902 год

ционализации частной промышленности намечалось создание смешанных государственно-капиталистических предприятий. Первым шагом на этом пути явился Декрет ВЦИК от 27 (14) ноября 1917 года о введении на предприятиях рабочего контроля. Он охватывал производственную, финансовую, коммерческую и другие стороны их деятельности и должен был осуществляться выборными рабочими организациями с участием представителей от служащих и инженерно-технического состава. Опираясь на Декрет, в декабре 1917 года - феврале 1918 года фабрично-заводские комитеты Сарапула постепенно взяли в свои руки руководство кожевенно-обувными предприятиями. Фабриканты и заводчики крайне враждебно встретили Декрет о рабочем контроле и ответили экономическим саботажем. «Сарапульские заводчики, - писала газета «Прикамье» 4 октября 1918 года, - как и все другие, тотчас же приступили к выгрузке своих капиталов из кредитных учреждений, к сплошной массовой продаже готовой обуви, кожевенного товара, разных материалов и припасов».

Национализация промышленности в Сарапуле началась только в 1919 году. По архивным источникам, первыми были национализированы кожевенные заводы.

Из протокола пленарного заседания членов Сарапульского уездного Совета народ-

ного хозяйства от 21 марта 1919 года:

«По предложению тов. Храмова собрание ставит на повестку дня вопрос о национализации кожевенных заводов города Сарапула. Товарищ Храмов в своей речи указывает, что, если Пленарное заседание найдет национализацию упомянутых заводов целесообразной и полезной для государственных интересов, то может вынести об этом соответствующее постановление. Со своей стороны, товарищ Храмов находит означенную национализацию своевременной и необходимой. При утвердительном решении вопроса потребуются создать особую комиссию для определения, какие именно заводы следует национализировать».

В результате члены уездного Совета единогласно решили: «Объявить кожевенные заводы города Сарапула подлежащими национализации и избрать для проведения этой национализации комиссию из представителей от Коллегии по управлению Сарапульскими кожевенными заводами, от Усовнархоза и от Совета профессиональных союзов, по одному от каждого, и войти с надлежащими ходатайствами перед надлежащими учреждениями Губсовнархоза и Усовнархоза».

Н. Тощевикова,
начальник Управления
по делам архивов
Администрации г. Сарапула.
Продолжение следует.

Призвание - помогать людям

По долгу службы и по зову сердца Татьяна Чуверова много лет помогает людям, попавшим в трудную жизненную ситуацию



Восемь лет назад обстоятельства заставили Татьяну Чуверову полностью поменять всю свою жизнь. Вынужденно оставив работу инженера лесного хозяйства, она искала новую. Тогда, в сложный период своей жизни, Татьяна Владимировна решила: буду работать с теми, кому еще хуже, чем мне. Сегодня Татьяна Чуверова

заведует отделением срочного социального обслуживания Комплексного центра социального обслуживания населения г. Сарапула и Сарапульского района. Оформить одинокому пенсионеру или инвалиду документы, навести порядок в доме, вспахать и засадить огород, сделать ремонт, раскроить и сшить – Татьяна Владимировна и ее сотрудники придут на помощь в решении всех этих вопросов. Работает отделение и по предоставлению гарантированных государством бесплатных услуг: это обеспечение нуждающихся одеждой и обувью, помощь многодетным семьям, попавшим в сложную жизненную ситуацию, а также в рамках реализации программы соцконтракта. Также в отделении нуждающиеся могут получить юридическую и психологическую поддержку. Нередко именно внимание и доброе слово больше всего нужны одиноким людям.

Такая работа требует терпения, самоотдачи, огромных

физических и душевных сил. На вопрос о профессиональном выгорании Татьяна Владимировна лишь отрицательно качает головой:

– Когда человек на «своем месте», получает удовлетворение от работы, нет места хандре. Это такое состояние души – помогать и поддерживать. И среди сотрудников у нас нет «случайных» людей. Они не задерживаются. Остаются те, для кого помощь людям – призвание.

Нынешняя работа помогла Татьяне Чуверовой не только найти себя, но и встретить спутника жизни. С мужем Вячеславом, который работает в отделении водителем, они вместе восемь лет и, как выразилась Татьяна Владимировна, «двадцать пять часов в сутки».

Чем больше отдаешь, тем больше получаешь, уверена Татьяна Чуверова. Не делать никому плохого, отвечать за свои слова и поступки, помогать нуждающимся – таковы ее жизненные принципы.

**И. Соколова,
В. Карманов (фото).**

Крыши следует очищать своевременно

Вниманию управляющих организаций, ТСЖ и лиц, осуществляющих содержание и обслуживание жилищного фонда при непосредственной форме управления

Управление жилищно-коммунального хозяйства Администрации г. Сарапула напоминает об обязанности организаций, осуществляющих управление и содержание жилищного фонда, производства работ по своевременной очистке крыш.

Управляющие организации, ТСЖ (ЖСК, ЖК) обязаны, в частности, удалять наледи и сосульки по мере необходимости, очищать от снега крышу с наружным водоотводом так, чтобы не допустить накопления снега слоем более 30 см, а при оттепелях – и при меньшей толщине.

К надлежащему обслуживанию домов относится также очистка от снега желобов

и свесов на скатных рулонных кровлях с наружным водоотком, уборка снежных навесов на всех видах кровель, снежных навесов и наледи с балконов и козырьков (п. 4.6.1.23 Правил и норм технической эксплуатации жилищного фонда, утвержденных Постановлением Госстроя России от 27.09.2003 года № 170).

При этом очистку снега с крыш следует производить только деревянными лопатами, оставляя нетронутым прилегающий к кровле защитный слой толщиной 5 см. Применение стальных лопат и ломов категорически запрещается. После очистки крыши от снега необходимо проверить ее тех-

ническое состояние.

Наледи на свесах крыш с наружным водоотводом следует периодически удалять, не допуская образования сосулек, представляющих угрозу для пешеходов.

Важно отметить, что случаи обрушения и повреждения строительных конструкций кровель домов под тяжестью скопившегося снежного покрова не являются гарантийными и не обязывают подрядную организацию, выполнившую капитальный ремонт, устранять повреждения в рамках своих гарантийных обязательств.

**Управление ЖКХ
Администрации г. Сарапула.**

Демография в зеркале статистики

Управление ЗАГС Администрации г. Сарапула информирует

● Общее число зарегистрированных актов за 2020 год составило 3270.

● Зарегистрировано актов о рождении – 823. В числе новорожденных 435 мальчиков и 388 девочек.

● В 260 семьях родился первенец, в 330 семьях – второй малыш, в 169 – третий, в 41 семье – четвертый, в 14 – пятый. Есть

семьи, в которых родился шестой и седьмой ребенок. В шести семьях появились двойни.

● Популярными именами среди мальчиков стали Артем и Егор, среди девочек – Ева и Арина. Редкие имена у мальчиков – Андриан, Серафим, у девочек – Мирра, Грания.

● Зарегистрировано 190 актов об установлении отцов-

ства, восемь – об усыновлении.

● За 2020 год в нашем городе было создано 449 семей и зарегистрировано 224 акта о разводе.

● Количество актов о смерти составило 1480.

● Поменяли фамилию, имя или отчество 34 человека.

**Е. Габова, начальник
Управления ЗАГС
Администрации г. Сарапула.**

С питомцем - к ветеринару

На территории г. Сарапула и Сарапульского района с 18 января по 21 февраля проходит месячник льготной стерилизации домашних животных

Мероприятия, направленные на предотвращение появления нежелательного потомства у собак и кошек, проводятся в Сарапульской межрайонной станции по борьбе с болезнями животных

с обязательным маркированием, учетом и оформлением паспортов животных (при их отсутствии) по адресу: г. Сарапул, ул. Жуковского, д. 14, по предварительной записи. Тел. **8 (3412) 22-00-56 (доб. 201).**

Во время месячника необходимо оплатить только работу специалиста, необходимые препараты предоставляются бесплатно.

**Н. Лопаткина, начальник
Сарапульской межрайСББЖ.**

В активе - золото и бронза

Завершилась республиканская Спартакиада среди преподавателей и сотрудников профессиональных образовательных организаций

В течение трех дней 16 команд боролись за кубок в общекомандном зачете и медали по шести видам спорта – дартсу, шахматам, настольному теннису, плаванию, керлингу и боулингу.

В общем зачете команда Сарапульского политехнического колледжа заняла первое место.

Команда Сарапульского педагогического колледжа стала бронзовым призером Спартакиады.

Пресс-служба Главы и Администрации г. Сарапула.

Случайных побед не бывает

Под таким девизом в новогодние каникулы прошли контрольные тренировки воспитанников отделения пулевой стрельбы спортивной школы «Энергия»

Главный тренер Сарапула по пулевой стрельбе Андрей Гончаров уверен: только четко выстроенная система тренировок, упорство и кропотливый труд позволяют спортсменам достигать высоких результатов, поэтому и в период зимних каникул юные стрелки продолжали заниматься.

В ходе контрольной тренировки ее участникам нужно было сделать три пробных и десять зачетных выстрелов из пневматической винтовки по шести мишеням. Надо сказать, что ребята показали очень хорошие результаты.

Самыми меткими оказались среди юношей и девушек – Ксения Казакевич (73 очка) и Эдуард Ситдииков (93 очка); среди мальчиков и девочек – Вероника Винокурова (65 очков) и Вадим Шукан (80 очков).

Еще две награды в копилку

Воспитанники спортивной школы «Энергия» стали призерами второго тура чемпионата и первенства Удмуртии по лыжным гонкам

Соревнования состоялись на базе республиканского лыжного комплекса им. Галины Кулаковой в минувшие выходные.

В спринте свободным стилем лучший результат показал наш Всеволод Усольцев. Никита Кашин занял третье место.

**Отдел физической культуры, спорта и молодежной политики
Управления культуры, спорта и молодежной политики.**

Юбилейный и памятный

В минувшие выходные в Сарапуле прошел традиционный, уже тридцатый по счету турнир по волейболу среди мужских команд ветеранов памяти Владимира Дробыша

Почтить память талантливого спортсмена и хорошего человека своим участием в турнире в наш город приехали команды из г. Ижевска, Воткинска, Глазова, Набережных Челнов, Уфы, Омутнинска (Кировская область). Каждый год в нем участвует и сарапульская команда.

В рамках церемонии открытия состязаний состоялось награждение лучших участников прошлых лет в необычных номинациях. Ими стали: Расим Усманов из Можги – «Лучший друг турнира»; Артем Ожаренков из Набережных Челнов – «Украшение турнира»; Виктор Елгешин из Ижевска – «Ум, честь, совесть турнира»; Олег Наводкин из Воткинска – «Душа турнира».

Игры нынешнего турнира проходили на двух площадках – в спортзалах «Сокол» и школы № 13.

По итогам всех встреч лидером турнира стала команда из Ижевска. Награду за второе место увезли домой волейболисты из Набережных Челнов. Замкнули тройку призеров спортсмены из Уфы. Лучшим игроком был признан Андрей Загуменов из Ижевска. Ижевчанин Дмитрий Копосов стал лучшим блокирующим. Звание лучшего защитника было присвоено Михаилу Судакову из Уфы.

И. Соколова. Фото В. Карманова.



Кем земля русская гордится

Оператор зерносушильного оборудования ООО «АгроНива» Юрий Максимов занесен на Доску почета Сарапульского района



Вся трудовая биография Юрия Борисовича связана с сельским хозяйством. На предприятии «АгроНива», где он трудится уже двенадцать лет, ему доверяют выполнять самую ответственную работу. Оператор зерносушильного

комплекса (КЗС) должен принять, сохранить и обработать зерно, доставленное на ток комбайнами. В свежемолочной зерновой массе содержится примесь сырых семян, из-за чего более сухое зерно может увлажниться, что ведет к развитию болезней и вредителей, снижению посевных и товарных качеств, а иногда и к порче зерна.

Чтобы не допустить таких потерь, Юрий Борисович контролирует работу КЗС, регулирует процесс сушки, загрузку и выгрузку готовой продукции, а также своевременно устраняет неполадки в обслуживаемых машинах.

Юрий Борисович не только грамотный работник, но и хороший человек - скромный, трудолюбивый, ответственный, всегда поможет советом или делом. Своим упорством

и трудоспособностью он подает пример молодым работникам, к любому делу подходит профессионально, - говорит о нем исполнительный директор ООО «АгроНива» Андрей Глухов. - И в работе из года в год он добивается одних из самых высоких показателей.

За свою работу Ю. М. Максимов награжден Почетной грамотой Министерства сельского хозяйства и продовольствия УР, Почетной грамотой Государственного Совета Удмуртии, становился победителем конкурса «Лучший по профессии» среди операторов зерносушильного оборудования республики.

Юрий Максимов - один из тех, кем гордится Сарапульский район.

З. Култашева.
Фото **В. Карманова.**

Угроза опасного заболевания

Вирус африканской чумы свиней (АЧС) выявлен в Республике Татарстан

Очаг опасного заболевания находится в 40 километрах от г. Набережные Челны. В с. Танайка Елабужского района обнаружены туши 12 кабанов.

В частных подворьях началось уничтожение поголовья свиней. На сегодняшний день есть угроза заноса инфекции в Удмуртию.

В случае возникновения заболевания АЧС в эпизоотическом очаге и в радиусе десяти километров проводится изъятие всех свиней и полученной от них продукции животноводства.

Африканская чума свиней - особо опасная вирусная болезнь домашних и диких свиней, характеризующаяся быстрым распространением, высокой летальностью пора-

женных животных и высоким экономическим ущербом.

Для человека и других видов животных африканская чума свиней опасности не представляет.

Свиньи заражаются с кормом, контактно, через насекомых, от любых видов животных и птиц, находившихся в контакте с больными животными.

Для профилактики заболевания личным подсобным хозяйствам необходимо обеспечить безвыгульное содержание свиней, приобретать корма при наличии ветеринарно-сопроводительных документов и из благополучной местности.

В России складывается крайне напряженная эпизоотическая ситуация по африканской чуме свиней - в текущем году

зарегистрировано 265 неблагополучных пунктов.

Помните, за нарушение правил по карантину и других ветеринарно-санитарных правил борьбы с африканской чумой свиней виновные привлекаются к ответственности в порядке, предусмотренном действующим законодательством.

Если вам известны факты нарушения ветеринарного законодательства РФ, просим обратиться в Сарапульскую межрайонную станцию по борьбе с болезнями животных по тел. **8 (3412) 22-00-56.**

Н. Лопаткина,
начальник Сарапульской межрайСББЖ.

Наращивая производство

В Удмуртии увеличилось производство свинины, мясных консервов и творога

По данным Удмуртстата, с начала 2020 года предприятия пищевой и перерабатывающей отрасли Удмуртии увеличили производство мясных консервов на 23, свинины на 22,6 и мясных полуфабрикатов - 7 процентов. Из молочных продуктов больше всего увеличились объемы производства творога - на 21 и сметаны - на 8 процентов.

Производители хлебобулочных изделий в этом году ставку делают на полуфабрикаты и продукты с длительным сроком хранения - выпуск этих категорий продуктов увеличился на 13 процентов.

Статисты также сообщают: молоко и молочные продукты среди жителей республики стали пользоваться еще

большим спросом. Среднедушевое потребление за январь-ноябрь составило 207,8 кг против 205,6 кг того же периода 2019 года.

В целом Удмуртия остается самодостаточным регионом по основным видам продовольствия. Так, уровень самообеспечения по молоку и молочным продуктам на сегодня достиг 164,3, мясу - 120, картофелю - 111 процентов.

В области пищевой и перерабатывающей промышленности сегодня работают 350 предприятий, это позволяет нам сохранять баланс агропродовольственного рынка. Мы продолжаем придерживаться той позиции, чтобы сырье, производимое нашими сельхозпредприятиями, перерабатывалось на терри-

тории самой же республики: это и добавленная стоимость, и качество, и свежесть продуктов.

Вместе с тем остаются ниши, которые еще не освоены нашими местными производителями. Это глубокая переработка зерна, производство макаронных изделий и сухих смесей - над этими направлениями мы будем работать в ближайшие годы. Задача на первоначальном этапе - нарастить производство сельхозсырья для развития системы глубокой переработки, - отмечает заместитель председателя Правительства - министр сельского хозяйства и продовольствия УР Ольга Абрамова.

Пресс-служба Минсельхоза УР.

Важен каждый экспонат

Народный музей боевой славы имени 40-го Арtdивизиона Особой Мощности, расположенный в Сигаевской школе, в этом году будет отмечать юбилей

За сорок лет в музее была собрана большая коллекция личных вещей, фотографий и писем ветеранов артиллерийского подразделения, дислоцировавшегося в годы Великой Отечественной войны в с. Сигаево.

Первые ученики-следопыты выросли, но до сих пор не забывают родную школу и музей. Они приходят рассказать молодому поколению поисковиков, как путешествовали, искали и узнавали подробности страшной войны. Одним из таких следопытов был Сергей Пименов, ныне возглавляющий отдел вне-



Сергей Пименов (слева) передает в дар музею письма 1942-1943 годов

домственной охраны г. Сарапула и Сарапульского района Росгвардии по УР. Он передал в дар музею письма 1942-1943 годов - уникальную переписку бойца Красной Армии Григория Федоренкова, погибшего в Белоруссии.

А. Гафуров.

Научились бизнес-процессам

Центр ремесел и туризма «Высокий берег», отметивший на днях свое пятилетие, назван лучшим по результатам обучения в «Ремесленном Акселераторе»

Почти три месяца специалисты Центра ремесел и туризма «Высокий берег» наряду с другими домами ремесел Удмуртии в онлайн-режиме получали новые знания в «Ремесленном Акселераторе-2020», разрабатывали стратегию развития центров, развивали навыки в продвижении своих изделий, используя современные инструменты маркетинга.

Теперь работники центра разбираются в мотивации, бизнес-процессах, маркетин-

ге, управлении и командообразовании.

По окончании обучения 23 дома ремесел республики представили свои проекты и стратегии развития.

Центр ремесел и туризма «Высокий берег» завоевал в этом конкурсе первое место и в качестве приза получил сертификат на 15 тыс. рублей на услуги по фотосъемке продукции. Это высокая оценка работы всего коллектива Центра.

И. Третьякова.

Творческий человек

Евгений Шадрин из с. Северный много лет пишет стихи, хотя профессия его совсем не творческая

Евгений Поликарпович работал оператором котельной, одиннадцать лет назад вышел на заслуженный отдых. С 25 лет он пишет лирические стихи. А поэзию в его душу принесла встреча с любимой женой Любовью Викторовной, которая стала музой на всю жизнь.

За эти годы было написано более 1000 стихов, издано семь сборников, печатать которые помогает сын

четы Шадриных.

Перед новогодними праздниками Евгений Поликарпович издал восьмой сборник стихов «Неоновая девушка». До сих пор все его произведения пронизаны нежностью, восхищением и любовью к единственной женщине.

Познакомиться с творчеством Евгения Шадрина можно в библиотеке с. Северный (ул. Октябрьская, 6 «а»).

С. Ульянова.

Покорили культурную столицу

Танцевальный коллектив из Сарапульского района занял второе место на Международном конкурсе

Старший состав народного коллектива народного танца «Кумушки» принял участие в Международном онлайн фестивале-конкурсе «Талант и успех» в г. Санкт-Петербурге в номинации «Хореография. Народный танец».

Представив на суд жюри народный танец «Плетень»,

коллектив стал лауреатом II степени.

От всей души поздравляем участниц коллектива и его руководителя Олега Ижболдина с достойной наградой и желаем дальнейших творческих побед.

Т. Зеленина.

25 января – День студента

Кушать подано!

Виктория Рясина, Богдан Фаттахов и Кирилл Синицин осваивают поварское и кондитерское дело в Сарапульском политехнологическом техникуме



Сегодняшние студенты Виктория Рясина, Богдан Фаттахов и Кирилл Синицин в будущем станут настоящими мастерами своего дела. А пока ребята с большим желанием закрепляют полученные теоретические знания в ходе практических занятий в обновленной мастерской Сарапульского политехнологического техникума

Кирилл Синицин учится на четвертом курсе. Занятия в техникуме он успешно совмещает с трудовой деятельностью - работает поваром в одной из организаций общепита нашего города.

Свои способности и умения Кирилл дважды продемонстрировал в компетенции «Поварское дело» в ходе IV и V Регионального чемпионата «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) в республике.

В будущем он мечтает стать ни много ни мало - шеф-поваром. Удивлять посетителей кафе и ресторанов изысканными блюдами.

Повар и кондитер - почетные и востребованные профессии. В руках мастера своего дела обычные продукты превращаются в произведения искусства, доставляя людям радость и удовольствие. Все знания, полученные в техникуме, пригодятся мне в профессиональной деятельности. Уже сейчас могу вкусно приготовить мясо, соус, красиво оформить овощную и

фруктовую тарелку, - говорит студент.

Третьекурсница Виктория Рясина - целеустремленная, активная девушка. За успехи в учебной и исследовательской деятельности она стала стипендиатом Главы Удмуртской Республики. Виктория неоднократно принимала участие в конкурсах и мероприятиях различного уровня, научно-практических конференциях, занимала призовые места. В ходе производственной практики не раз была отмечена благодарностями за профессионализм и качество выполняемой работы.

По словам студентки, ей нравится учиться, открывать для себя новые блюда. Предпочтение она отдает кулинарному искусству. Считает, что при изготовлении кондитерских изделий можно по максимуму проявить свою творческую фантазию. А недавно девушка увлеклась молекулярной кухней.

Богдан Фаттахов второй год осваивает специальность «Повар, кондитер». Как отме-

чают педагоги, его отличают ответственность и дисциплинированность. Он активный участник волонтерского отряда.

- В техникуме мне интересно изучать различные блюда национальных кухонь. Лучше всего у меня получается украинский борщ. Считаю профессию повара одной из самых важных. Хочу добиться в своем деле мастерства и стать лучшим, - строит амбициозные планы на жизнь Богдан Фаттахов.

Все ребята по окончании среднего профессионального учебного заведения мечтают продолжить учебу по специальности в вузе. А пока они постигают теорию поварского и кондитерского дела в аудиториях и оттачивают практические навыки под руководством опытных наставников Ольги Маргасовой и Ксении Хайруллиной.

- Нам важно научить ребят мастерству. Познакомить их с новыми технологиями и способами приготовления блюд. И, конечно, самое главное для нас - видеть результат своего труда. Наивысшая награда для педагога - знать, что его выпускники нашли свою дорогу и стали настоящими профессионалами, - отмечает преподаватель спецдисциплин Ольга Маргасова.

- Специальность «Повар, кондитер» имеет в нашем техникуме славные традиции. Наши выпускники успешно трудятся на предприятиях торговли, перерабатывающей промышленности, общественного питания. Чтобы идти в ногу со временем и соответствовать требованиям работодателей, в прошлом учебном году мы открыли в техникуме новую мастерскую, оборудованную по последнему слову техники. Здесь ребята учатся готовить на современном оборудовании, - говорит директор Сарапульского политехнологического техникума Альфия Павлова.

**М. Розова,
В. Карманов (фото).**

Работаем на будущее

Третий городской фестиваль педагогических профессий состоялся в режиме онлайн на базе школы № 15

Организаторами фестиваля являются учебное заведение и его сетевой партнер - Глазовский государственный педагогический институт.

Участники мероприятия - ребята и педагоги школы, а также студенты и преподаватели ГГПИ им. В. Г. Короленко.

В рамках фестиваля, который проходил в течение трех дней, состоялся просмотр фильма о педагогах «пятнадцатой» - выпускниках педин-

ститута, были организованы мастер-классы, подготовленные учителями математики школы. Завершил программу фестиваля День Глазовского государственного педагогического института. Студенты представили ролики о факультетах математики, физики, информатики, которые с интересом посмотрели учащиеся школы. Также старшеклассники познакомились с новыми правилами приема в

педагогический институт.

В школе № 15 уверены, что такие мероприятия важны для поднятия престижа профессии учителя.

- Мы надеемся, что через несколько лет в нашей школе будут работать молодые, активные учителя, которые внесут достойный вклад в развитие и воспитание детей XXI века, - отмечает директор учебного заведения Татьяна Дементьева.

Школьный пресс-центр.

Замечательный педагог

Учитель географии школы № 1 Ирина Устюгова сегодня отмечает свой юбилей

В нашу школу Ирина Владимировна пришла в 1991 году. Работала вожатой, вела уроки географии и параллельно училась в УдГУ на географическом факультете.

Ирина Владимировна всю себя отдает любимому делу. Педагогическое мастерство, талант преподавателя невозможно оценить никакими разрядами и квалификациями. Таких педагогов называют просто: Учитель с большой буквы. Ее любят дети, уважают коллеги и родители.

Замечательный педагог, подлинный мастер своего дела, она подготовила к самостоятельной взрослой жизни не одно поколение. Ее выпускники сегодня успешно работают в самых разных сферах деятельности, но всех их объединяет одно - чувство благодарности любимому учителю.

В прошлом году за многолетний творческий труд Ирина Устюгова награждена Почетной грамотой Министерства образования и науки Российской Федерации.

Т. Лошакова.



Дорогу - талантам

Студентка Сарапульского педагогического колледжа Любовь Фомина приняла участие во Всемирной цирковой олимпиаде в Москве

По итогам состязания девушка была удостоена Диплома I степени в номинации «Оригинальный жанр».

В Сарапульском педагогическом колледже Любовь обучается по специальности «Физическая культура».

Еще одно достижение Любови Фоминой - это участие в международном фестивале-конкурсе «Золотое сечение». В составе образцового циркового коллектива «Сюрприз» она была удостоена Диплом III степени в номинации «Оригинальный жанр».

Поздравляем студентку с достойными результатами и желаем новых побед.

Пресс-служба Главы и Администрации г. Сарапула.



Секретарь на все 100

Так можно сказать о победителях конкурса профессионального мастерства, состоявшегося в Сарапульском техникуме машиностроения и информационных технологий

Конкурс проводился среди студентов-третьекурсников специальности «Документационное обеспечение управления и архивоведение». Цель его - проверка готовности студентов к самостоятельной профессиональной деятельности и выявлению лучших в этой области.

Содержание заданий и критерии их оценки были разработаны организаторами в соответствии со стандартами конкурса Союза «Молодые профессионалы WorldSkills Russia».

В состязании приняли участие три команды, каждой необходимо было за два часа выполнить большое комплексное задание.

Конкурс позволил проявить студентам коммуникативные, лидерские, командные навыки, ответственность. Титул победителя завоевала команда в составе Анны Игнатъевой (капитан), Ксении Бардасовой, Вероники Кузнецовой, Екатерины Кривоноговой и Елизаветы Макаровой.

С. Волкова.



Горячие темы дня

Президент России Владимир Путин провел встречу с Главой Удмуртии Александром Бречаловым



● Удмуртия достойно выдержала вызов пандемии. Дополнительно развернуто 750 коек, работают обсерваторы, 44 процента коечного фонда свободны, более 4,5 тысячи наборов бесплатных лекарств уже получили амбулаторные больные. В Удмуртию поступило 5442 вакцины от COVID-19, уже более тысячи человек привито.

● Бизнес Удмуртии за время пандемии получил беспрецедентную финансовую поддержку в 17 млрд. рублей.

● Объем несырьевого не-

энергетического экспорта за 10 месяцев 2020 года вырос на семь процентов и достиг 402 млн. долларов. Предприятия Удмуртии осваивают европейские и азиатские рынки.

● За три года построено 37 детских садов, а в планах этого года - еще 14.

● Благодаря «Большому ремонту» за два года отремонтировано 664 социальных объекта.

● По федеральным программам, включая #БКАД, за 2017–2020 годы отремонтировано

более 670 километров дорог.

● Продолжается реконструкция аэропортового комплекса. Реализуются два параллельных проекта: реконструкция взлетно-посадочной полосы и строительство нового аэровокзала.

● За два года введено более 1,5 млн. квадратных метров жилья.

● 2021 год объявлен в Удмуртии Годом села. Будет реализовано 70 крупных инвестиционных проектов на общую сумму 39 млрд. рублей.

Поддержка гарантирована

Глава Удмуртии провел рабочее совещание с руководителями предприятий оборонно-промышленного комплекса республики



На встрече обсуждались выполнение обязательств и дорожная карта на предстоящие годы.

Напомним, что в ходе рабочей встречи Главы Удмуртии с Президентом России Владимиром Путиным, обращаясь к Александру Бречалову, сказал:

- Я вас прошу собраться и поговорить с руководителями предприятий. У них есть свои внутренние проблемы, связанные с недостаточным финансовым обеспечением и с недостаточностью оборотных средств. И им не будет лишней

поддержка руководителя республики в Правительстве РФ, в министерствах, ведомствах, соответствующих холдингах. Их нужно поддерживать, а на этом этапе тем более. Я вас прошу быть с ними в тесном контакте.

И уже на следующий день Александр Бречалов встретился с руководителями ОПК. Он поблагодарил их за работу в непростой период пандемии, за выполнение планов и сохранение численности персонала и отметил, что предприятия прошли это время с очень высоким уровнем ответственности.

Целью встречи Глава Удмуртии назвал определение задач на ближайшую перспективу и составление комплексного пакета выпускаемой продукции для долгосрочного сотрудничества предприятий ОПК на территории республики.

- В этом году мы подпишем со всеми соглашения, где команда Удмуртии возьмет на себя обязательства, и вы будете понимать, где и в чем мы вас сможем поддержать.

Также Александр Бречалов напомнил, что в России 2021 год объявлен Годом науки и технологий. В Удмуртии все предприятия вкладываются в научные разработки, поддерживают школьное и высшее образование. Он поручил систематизировать эту работу и при необходимости выстроить ее по-новому.

В завершение встречи Глава республики поблагодарил руководителей предприятий за оказание благотворительной помощи. В частности, Сарапульский ЭГЗ - за оказание благотворительной помощи музею-заповеднику, добровольческим организациям, Фонду имени Башенина.

На повестке дня - планы развития Удмуртии

В понедельник в Москве состоялась рабочая встреча полномочного представителя Президента России в ПФО Игоря Комарова и Главы Удмуртии Александра Бречалова

Главной темой встречи стало обсуждение индивидуального плана социально-экономического развития Удмуртии на предстоящий год. «Изюминкой» его является внимание к развитию экономики сельских территорий. 2021 год объявлен Александром Бречаловым в республике Годом села. Уже готовы 70 крупных инвестиционных проектов, финансовые вложения в которые составят 39 млрд. рублей. 42 инвестпроекта будут реализованы уже в текущем году. Общая сумма вложений составит более 4

млрд. рублей. Будет создано более 500 рабочих мест.

Что же касается предприятий ОПК, то, как отметил Глава Удмуртии, к 2025 году они готовы достичь 40-процентной диверсификации производства, что на 10 процентов выше плановых показателей.

Отдельной «строкой» в ходе встречи обсуждались темы, которые были озвучены в ходе онлайн-встречи Президента России Владимира Путина и Главы Удмуртии Александра Бречалова на прошлой неделе. По итогам поручения Прези-

дента России полпред Игорь Комаров обсудил с Александром Бречаловым сроки разработки индивидуального плана развития Удмуртской Республики и дал поручение аппарату полномочного представителя подключиться к координации этой работы. Напомним, что план основан на конкретных проектах, которые предполагают объем инвестиций более 170 млрд. рублей и создание свыше 14 тысяч новых рабочих мест.

Пресс-служба Главы и Правительства УР.

Стартует массовая вакцинация от COVID-19

В Удмуртии, как и по всей России, официально начинается массовая вакцинация от коронавирусной инфекции

Жители Удмуртии смогут привиться от коронавируса двумя способами:

► **В составе организованной группы.**

В этом случае работодатель формирует списки сотрудников, желающих на добровольной основе поставить прививку. Именно так будет происходить вакцинация приоритетных категорий граждан, обозначенных в приказе Минздрава РФ.

► **Самостоятельно.**

Гражданин может:

● оставить заявку на вакцинацию на портале Госуслуг;

● позвонить по тел. **8-800-100-24-47** или **122** и оставить заявку через сотрудника колл-центра;

● позвонить в свою поликлинику и сообщить о желании вакцинироваться.

В республике вакцинация от коронавирусной инфекции будет проводиться два раза в неделю – по средам для организованных коллективов и по субботам для всех желающих. Особое внимание и приоритет при самостоятельной вакцинации будет уделяться гражданам старше 65 лет и имеющим хронические заболевания. Вакцинация проводится добровольно!

► **Противопоказаниями для вакцинации от коронавирусной инфекции являются:**

● возраст до 18 лет;

● беременность и период лактации;

● гиперчувствительность к компонентам вакцины;

● тяжелые аллергические реакции в анамнезе;

● острые инфекционные заболевания;

● период обострения хронических заболеваний.

После перенесенной коронавирусной инфекции рекомендуется медотвод от прививки на срок 3-6 месяцев. Однако наличие титра антител к COVID-19 меньше 10 единиц не является противопоказанием для прививки.

Приходя на прививку, пациенту необходимо иметь при себе паспорт, медицинский полис и СНИЛС. После прививки информация о каждом вакцинированном будет заноситься в специальный регистр для получения сертификата.

По данным на 18 января, в Удмуртии первую дозу вакцины уже получили более 1042 человек, вторую аппликацию - 185 человек.

Обратите внимание!

В Удмуртии заработал сайт, посвященный вопросам вакцинации от коронавирусной инфекции

По адресу вакцинациякоронавирусыр.рф можно узнать самую подробную и актуальную информацию о вакцинации в Удмуртии, особенностях вакцины, порядке вакцинации, посмотреть список прививочных пунктов, возможные побочные эффекты после вакцинации, телефоны колл-центра.

В разделе «Условия проведения вакцинации» посетители сайта могут скачать бланк Анкеты пациента, которая заполняется перед вакцинацией, и заранее заполнить ее.

В разделе «Позвоните нам» размещена специально разработанная медицинскими психологами РКПБ МЗ УР памятка о том, как справиться со страхом и тревожностью перед вакцинацией.

Помимо этого, на сайте размещены ответы на самые часто задаваемые вопросы и отзывы уже привившихся пациентов. Посетители сайта также могут задать свой вопрос о вакцинации. Сайт будет обновляться и пополняться.

Аппарат компьютерной томографии вновь работает

В Сарапуле завершили ремонтные работы на аппарате КТ, которые вышел из строя в новогодние праздники

Для ремонта привлекались представители компании-производителя. После проведения диагностики и замены некоторых деталей работу томографа удалось восстановить. Прием пациентов для проведения КТ-исследований уже начался.

Напоминаем, что компьютерная томография является рентгенографическим методом исследования и выполняется строго по назначению лечащего врача, а не по личному желанию пациента.

На данный момент в государственных медучреждениях Удмуртии работает 20 аппаратов КТ. В конце 2020 года в рамках нацпроекта «Здравоохранение» новый компьютерный томограф установлен в Глазовской межрайонной больнице. Сейчас там ведутся пусконаладочные работы. Это уже второй КТ в Глазове.

Ремонт помещений под установку еще одного компьютерного томографа от частных партнеров на условиях долгосрочной аренды ведется и в Сарапульской городской больнице.

Пресс-служба Минздрава УР.

Здоровая мама – здоровое поколение

Сегодня юбилей отмечает прекрасный врач Лидия Блинова



Лидия Викторовна без малого пять десятилетий отдала системе здравоохранения, из них 41 год – врачебному делу.

С 1981 года выпускница Ижевского мединститута и интернатуры по акушерству и гинекологии работала цеховым акушером-гинекологом в медсанчасти Сарапульского электротрансформаторного завода, совмещая эту деятельность с дежурствами в родильном доме.

Благодаря проявленным за время работы профессионализму и прекрасным организаторским способностям Лидию Блинову в мае 1993 года назначили заведующей строящейся женской консультацией № 2 по ул. Мельникова.

– В те годы было много «долгостроев», средств не хватало. Необходимо было практически «стучаться во все двери», чтобы закончить начатое. Нам тогда очень помогли спонсоры – сарапульские предприятия и организации. И 1 декабря 1995 года наша консультация открыла двери, – вспоминает Лидия Викторовна.

За время ее работы заведующей в женской консультации сформировался дружный коллектив профессионалов-единомышленников. Были внедрены новые методы работы по ранней диагностике внутриутробных патологий плода, лечению женского бесплодия и гинекологических заболева-

ний, организована просветительская деятельность. После объединения двух женских консультаций с августа 2002 года Лидия Викторовна работает участковым акушером-гинекологом.

В течение всей своей врачебной деятельности Лидия Блинова стояла на страже женского здоровья. Настоящий профессионал своего дела, она постоянно повышала свое мастерство, изучала медицинскую литературу, принимала участие в форумах и конференциях, вела большую методическую работу. Много лет она является наставником молодых врачей.

– Я с детства мечтала стать врачом. Люблю свою работу. Знаю, что от нашего добросовестного труда в женской консультации зависит будущее страны: если женщина здорова, то она и родит здорового ребенка. И это главное! – считает ветеран труда России.

За достигнутые успехи в деле охраны здоровья населения Лидия Блинова была награждена почетными грамотами Управления здравоохранения Администрации г. Сарапула, Министерства здравоохранения Удмуртии и Министерства здравоохранения и социального развития России.

**М. Розова,
В. Карманов (фото).**

Зима не время для диет

Чтобы чувствовать себя бодро и энергично в холодное время, нужно всего лишь придерживаться нескольких простых правил

■ Правило № 1. Повысить калорийность

Зимние блюда должны быть более сытными за счет полезных продуктов.

Добавляйте в салаты и супы полезные крупы, отдавайте предпочтение запеканию, а не жарке.

Калорийность зимней пищи должна быть выше за счет повышения употребления блюд из «тяжелых» белков – рыбы, мяса и птицы. Также в рацион нужно включать растительный белок – горох, чечевицу и фасоль. Не забывайте про молочные белки: кефир, ряженка, творог, молоко.

■ Правило № 2. Больше растительных продуктов

Отдайте предпочтение «местным» овощам: свекла, тыква, репчатый лук, капуста, репа и морковь хорошо хранятся до весны.

Отличной добавкой к рациону станут замороженные фрукты и ягоды. Помогут поддержать здоровье и сухофрукты.

■ Правило № 3. Питьевой режим

Это правило можно считать всесезонным, но оно особенно актуально зимой. Нужно выпивать не менее полутора-двух литров чистой воды. Введите в ежедневное меню компоты, теплые чаи.

■ Правило № 4. Есть и пить горячее

Когда на улице холодно, нужно не только тепло одеваться, но и согреться изнутри.

Запивайте еду горячим чаем или какао.

Добавляйте в основное блюдо больше приправ. Чаще используйте томатную пасту и томатный сок.

■ Правило № 5. Разнообразное и дробное питание

Продукты желательно чередовать: каши на утро готовить из разных круп, соки выжимать из разных фруктов и овощей, менять сорта хлеба и виды мясных блюд. Приемы пищи – каждые три-четыре часа. Врачи не рекомендуют зимой садиться на диету.

■ Правило № 6. Не переживать о весе

Большинство людей набирают зимой пару килограммов. Постарайтесь сохранять привычную активность, занимайтесь зимними видами спорта.

**Пресс-служба
Управления Роспотребнадзора
по Удмуртской Республике.**

Восстановление после коронавирусной инфекции

Как ускорить выздоровление после COVID-19? После острой фазы заболевания слабость сохраняется долгое время. Полное выздоровление может занять от нескольких недель до нескольких месяцев. В период выздоровления от инфекции, поражающей легкие, требуется укреплять мышцы, благодаря которым мы дышим, и мышечную силу верхних и нижних конечностей

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЕ И МОРАЛЬНОЕ

■ После перенесенной инфекции у вас может возникнуть чувство обиды, беспомощности и депрессии. Признайте, что такие чувства естественны после всего, что вы преодолели. Постарайтесь регулярно поддерживать связь с семьей, родными и друзьями, используя звонки по телефону, видеосвязь или социальные сети.

■ Обратите внимание на питание: оно должно быть разнообразным, содержать белки, овощи и фрукты. Сон должен быть полноценным. Старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, не проводите весь день в постели. Важно спать не менее 7 часов в ночное время. Во время болезни вы много времени провели лежа, мышцы потеряли свою форму. Движение, частая смена положения тела, ходьба, упражнения помогут поддержать мышцы.

■ Комплекс упражнений поможет вам повысить способность переносить физическую нагрузку и увеличить тонус мышц, а также поможет вашим легким быстрее восстановиться

после болезни. Физические упражнения будут полезны в поддержании нормальной работы сердца и сосудов.

Проводите больше времени сидя, при этом старайтесь держать спину прямо. Ходите, если состояние вам позволяет. Двигайтесь понемногу, но регулярно, а не много за один раз.

Длительное лежание на спине нежелательно, регулярно меняйте положение тела.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

Избегайте интенсивных усилий в течение 6-8 недель после заболевания.

Больше двигайтесь, делайте специальные упражнения. Занятия должны быть безопасными! Заниматься можно только при отсутствии повышенной температуры.

■ Занимайтесь 2 раза в день (не раньше, чем через час после еды).

■ Увеличивайте время выполнения упражнений постепенно.

■ Делайте перерыв для отдыха между упражнениями.

■ Измеряйте уровень артериального давления и пульса до и после занятия. Если есть

возможность, то выполняйте упражнения с использованием пульсоксиметра для контроля уровня насыщения крови кислородом. Занятия следует отложить, если у вас повышенное давление или сердцебиение, а уровень насыщения крови кислородом менее 95%. Возникновение дискомфорта – сигнал о том, что выполнение упражнений нужно прекратить. Они не должны утомлять вас больше, чем ваша обычная активность в течение дня. Лучше, чтобы кто-то находился рядом с вами во время занятия или рядом был телефон для экстренной связи.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Осваивайте упражнения в положении лежа на спине, затем выполняйте их в положении сидя.

■ Контролируемое дыхание: Расслабьтесь. Замедлите дыхание – не старайтесь вдохнуть или выдохнуть большее количество воздуха, лишь тратьте на это больше времени.

Дышите максимально медленно и комфортно в течение 1 минуты.

Необходимо прекратить занятие при появлении следующих симптомов: боль или дискомфорт в грудной клетке, чувство нехватки воздуха, учащенное сердцебиение (рост пульса более чем на 50 процентов от исходной величины) или перебои в работе сердца, слабость, головокружение или сильная потливость.

■ Дыхание диафрагмой:

Расслабьтесь (в положении лежа на спине ноги согните в коленях, упор на всю ступню). Одну руку положите на грудь, другую на живот. Вдохните медленно через нос до комфортной глубины и надуйте живот (двигается рука, которая лежит на животе, рука на груди остается неподвижной). Выдохните ртом, постепенно втянув живот. Выдох делается медленнее и продолжительнее вдоха. Отдохните после 3-4 повторений. Постепенно доведите выполнение упражнения до минуты.

■ Дыхание через губы, сложенные трубочкой:

Расслабьте шею и плечи. Сделайте обычный вдох через нос (на счет раз-два), рот закрыт. Сложите губы трубочкой, как для свиста. Выдыхайте медленно через губы, считая до

четырех, как будто медленно задуваете свечу. Повторите 3-4 раза. Выполняя упражнения, старайтесь избегать задержки дыхания как на вдохе, так и на выдохе.

ХОДЬБА

Самое естественное упражнение, полезное для повышения общей работоспособности и укрепления сердечно-сосудистой системы. Готовьте себя к выходу на улицу постепенно. Начните с 5 минут 3 раза в день на первой неделе, на второй неделе по 10 минут 3 раза в день, на третьей неделе по 15 минут 2 раза в день. Записывайте свои результаты, чтобы следить за тем, как улучшается ваша форма.

М. Бубнова, отдел реабилитации и вторичной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Что изменилось в 2021 году в назначении пенсий и пособий?

На вопросы наших читателей отвечает начальник Управления Пенсионного фонда России в г. Сарепуле (межрайонного) Люция НУРМУХАМЕТОВА

? Какие услуги ПФР оказывает проактивно?

- Проактивные услуги - это беззаявительные услуги, а значит, за их получением человеку нет необходимости обращаться в клиентскую службу ПФР лично. Пенсионный фонд все сделает самостоятельно.

На сегодняшний день Пенсионный фонд предоставляет три проактивные услуги: оформление сертификатов на материнский капитал, оформление СНИЛС на детей и назначение ежемесячной денежной выплаты (ЕДВ) инвалидам и детям-инвалидам.

Пенсионный фонд оформляет сертификаты на маткапитал и СНИЛС на детей самостоятельно с использованием данных, поступающих из реестра ЗАГС, и направляет уведомление в личный кабинет родителя на сайте ПФР или портале Госуслуг. Поэтому важно, чтобы родители были зарегистрированы на портале Госуслуг.

ЕДВ инвалидам оформляется Пенсионным фондом РФ по данным Федерального реестра инвалидов (ФРИ). ЕДВ устанавливается со дня признания человека инвалидом или ребенком-инвалидом и назначается в течение 10 дней с момента поступления сведений об инвалидности в территориальный орган ПФР. Уведомление о назначении ЕДВ поступает в личный кабинет гражданина на портале Госуслуг, на адрес электронной почты (при ее наличии).

? В 2020 году компании начали переходить на электронную трудовую книжку. Сколько человек на данный момент выбрали способ ведения трудовой книжки в электронном виде?

- На данный момент по нашему территориальному управлению по сведениям от 1885 страхователей (75,6 процента от их общего числа) выбор в пользу электронной трудовой книжки сделали 38 тысяч работающих граждан - жителей г. Сарепула, Сарепульского, Камбарского, Каракулинского, Киясовского и Мало-Пургинского районов.

При этом, напомним, с 2021 года в случае, если человек только начал работать, сведе-

ния о периодах работы будут вестись только в электронном виде, без оформления бумажной трудовой книжки.

? В связи с увеличением пенсионного возраста кто в 2021 году будет выходить на пенсию?

- В 2021 году возраст выхода на пенсию для граждан, работающих на государственных и муниципальных должностях, увеличивается на 36 месяцев и составит 63 года для мужчин и 58 лет для женщин.

С 1 июля 2021 пенсионное обеспечение будет предоставляться гражданам, рожденным в первом полугодии 1960 и 1965 годов, т. е. будут уходить на пенсию женщины в 56,5 лет, мужчины - в 61,5 лет. При этом в 2021 году для назначения пенсий необходимо наличие обязательного трудового стажа не меньше 12 лет и индивидуального пенсионного коэффициента не менее 21. Эти требования будут поэтапно повышаться еще пять лет. В 2025 году для назначения страховой пенсии будет требоваться не менее 15 лет стажа и пенсионного коэффициента не менее 30.

? Кто может выйти на пенсию досрочно?

- Те, кто попал под сокращение. Для россиян право досрочно выйти на пенсию сохранено, если их сократили по причине ликвидации предприятия (или сокращения штата сотрудников). Это возможно, если стаж достаточен: 20 лет (женщины) и 25 лет (мужчины), и человек не имеет возможности найти новую работу по независящим от него обстоятельствам. Но без службы занятости не обойтись - понадобится предложение ЦЗН для его досрочного выхода на пенсию, если до официального пенсионного возраста осталось только 2 года.

Граждане, которые «заработали» страховой стаж 42 года (для мужчин) и 37 лет (для женщин), тоже могут выйти на пенсию на 2 года раньше, но не ранее 60 лет (для мужчин) и 55 лет (для женщин). Замечу, что период ухода за ребенком до 1,5 лет и период службы в армии в этот стаж не входят.

Могут досрочно выйти на пенсию также многодетные матери 1965 года рождения, родившие и воспитавшие до 8-летнего возраста четырех детей, при соблюдении всех иных условий, предусмотренных законодательством.

? Кого коснется индексация пенсий в 2021 году? Размеры каких пособий изменятся?

- Индексация коснется всех неработающих пенсионеров.

С 1 января индексируются на 6,3% страховые пенсии. С апреля будут проиндексированы госпенсии, в том числе социальные пенсии. С 1 февраля увеличатся ежемесячные денежные выплаты инвалидам.

Кроме того, с 1 января Законом Удмуртской Республики № 788 от 24.11.2020 года установлен прожиточный минимум для осуществления федеральной социальной доплаты в размере 8917 рублей (с 2016 года он не менялся и составлял 8502 рубля). Если материальное обеспечение пенсионера (пенсия, ежемесячная денежная выплата, ежемесячная денежная компенсация за коммунальные услуги) составит менее 8917 рублей, то будет выплачиваться федеральная социальная доплата до этого размера.

Пособие на погребение с января составляет 7043,59 рубля.

В 2021 году стоимость одного пенсионного коэффициента составит 98,86 рубля, а фиксированная выплата к страховой пенсии составит 6044,48 рубля.

С 1 января 2021 года увеличится и размер маткапитала на 3,7%. На первого ребенка он составит 483 881,83 рубля, на второго ребенка сумма материнского капитала составит 639 481,83 рубля.

? Когда работающие граждане могут получить проиндексированный размер пенсии?

- В январе 2021 года у работающих пенсионеров пенсии не увеличатся. Но после увольнения пенсионер начнет получать пенсию с учетом всех пропущенных индексаций в следующем месяце после увольнения.

Например, пенсионер уволился в декабре 2020 года. В январе 2021 года в ПФР поступит отчетность за декабрь от работодателя с указанием того, что пенсионер в декабре работал. В феврале ПФР получит отчетность за январь, в которой пенсионер работающим уже не числится. В марте 2021 года ПФР примет решение о возобновлении индексации, и в апреле 2021 года пенсионер получит уже полный размер пенсии, а также денежную разницу между прежним и новым размером пенсии за предыдущие три месяца - январь, февраль, март 2021 года и апрель 2021 года. То есть пенсионер начнет получать полный размер пенсии спустя три месяца после увольнения, но эти три месяца будут ему компенсированы. Кроме того, в августе 2021 года размер пенсии работающего пенсионера увеличится исходя из посту-

пивших в 2020 году страховых взносов на его индивидуальный лицевой счет.

Хочу обратить внимание на тот факт, что повышение на 25% фиксированной выплаты касается только неработающих пенсионеров в сельской местности. После прекращения трудовой деятельности за 30-летний стаж в сельском хозяйстве повышенная фиксированная выплата возобновится.

? Как подать заявление на назначение пенсии? Есть ли возможность свободно попасть на прием?

- Попасть на прием можно, но по предварительной записи, чтобы не было скопления людей, например, в часы пик с 10 до 13 часов. Дни приема установлены Пенсионным фондом РФ не чаще трех дней в неделю. У нас это понедельник, вторник и четверг, а время приема во вторник и четверг продлено до 19 часов. По вопросам заблаговременной подготовки документов на пенсию (как правило, за 6 месяцев до права на пенсию), регистрации и восстановлению паролей на портале Госуслуг, получению пособия на погребение неприемных дней нет, как и перерыва на обед.

В основном сегодня пенсия устанавливается без личного посещения гражданами клиентских служб ПФР.

Специалисты Пенсионного фонда проводят заблаговременную работу с лицами, уходящими на пенсию. С этой целью заключены соглашения с работодателями, которые по защищенным телекоммуникационным каналам связи предоставляют в органы ПФР всю необходимую для предварительного формирования макета пенсионного дела информацию на своих работников. При достижении пенсионного возраста этому работнику уже нет необходимости приходить с документами и справками в ПФР - ему достаточно в электронном виде подать заявление об установлении страховой пенсии, указав способ доставки пенсии, и специалисты ПФР установят пенсию дистанционно. Кстати, такое заявление работник может подать не только через свой личный компьютер или гаджет, но и через своего работодателя, заключившего соглашение с ПФР.

В рамках оказания услуг по предоставлению документов о стаже и зарплате, обязанность которых возложена на самого заявителя, территориальный орган ПФР самостоятельно направляет запросы во все организации, архивные службы, госорганы и т. д. по истребованию необходимых документов и сведений для

назначения пенсии, а также при необходимости проводит другие процедуры по уточнению сведений на индивидуальном лицевом счете будущего пенсионера. Такая работа позволяет максимально учитывать пенсионные права граждан и оперативно назначать пенсии.

В 2020 году в г. Сарепуле и Сарепульском районе назначено 1073 пенсий различных видов (страховых и пенсий по государственному пенсионному обеспечению).

? В каком случае производится перерасчет пенсии?

- Перерасчет пенсии осуществляется в основном в беззаявительном порядке - при достижении возраста 80 лет, при получении 1-й группы инвалидности. В некоторых случаях необходима подача заявления - в случае появления иждивенца (например, ребенок поступил учиться очно), при представлении дополнительных документов о стаже и зарплате, которых не было при назначении пенсии.

Очень прошу наших пенсионеров: не надо ходить к юристам для написания заявления и за это платить деньги. В Пенсионном фонде все услуги бесплатные.

К сожалению, увеличивается число граждан, обращающихся в Пенсионный фонд с заявлениями, составленными юристами. Чаще всего речь идет о заявлениях на перерасчет пенсии, так как человека убедили или он сам считает, что при назначении ему пенсии допущены ошибки, не в полной мере учтены периоды работы и т. д. В любом случае, за подобные заявления - многостраничные, с выкладками законодательства, с копиями документов, которые имеются в выплатном деле - граждане платят юристам немалые деньги. Потом данные заявления граждане направляют в Пенсионный фонд, и здесь они становятся абсолютно бесполезными.

Если вам предлагают услуги, связанные с Пенсионным фондом Российской Федерации, обратитесь сначала в территориальную клиентскую службу или через официальный сайт Пенсионного фонда (<http://www.pfrf.ru>), где квалифицированные специалисты предоставят вам исчерпывающие разъяснения по всем вашим вопросам.

Добавлю: статистика показывает, что граждане, подавшие заявления на перерасчет пенсии без представления дополнительных документов о стаже и заработной плате, получают в результате проверенный прежний размер пенсии.

Можно - нельзя: как вести себя в магазине

О правах покупателей говорится много и часто, в отличие от их обязанностей. Что можно, а что не позволено делать покупателям в магазинах? Специалисты Росконтроля помогут разобраться в самых распространенных ситуациях

Можно

Посетить магазин перед его закрытием

Иногда администрация магазина ограничивает вход в него за 10-15 минут до официального закрытия. Имеет ли она на это право? Вопрос достаточно спорный. С одной стороны, Закон «О защите прав потребителей» обязывает продавца четко обозначать режим работы и сообщать его покупателям в доступном и наглядном виде, а также соблюдать его. С другой стороны, совершенно очевидно, что некоторые покупки требуют времени, а задерживать кассира или консультанта после завершения его рабочего времени покупатель не вправе.

Поэтому – да, вы можете зайти в магазин даже за пять минут до закрытия. Но, если вы не успеете за это время выбрать товар и расплатиться, то обслуживать вас после окончания рабочего дня никто не обязан.

Также администрация магазина имеет право предупреждать посетителей о скором закрытии. Например, посредством звуковых объявлений.

Не оставлять вещи в камере хранения

Во многих магазинах покупателей в обязательном порядке заставляют оставлять имеющиеся при них вещи в специальных ячейках. При этом за оставленные в них ценности ответственности, как правило, никто не несет.

По закону покупатель имеет право не сдавать вещи в камеру хранения, а брать их с собой в торговый зал. Правда, в случае возникновения претензий со стороны администрации торгового предприятия вам придется доказать, что этот товар был куплен в

другом магазине, например, предъявив чек.

Если вы все же поместили вещи в камеру хранения, а с ними что-то произошло, ответственность за это несет именно администрация. В соответствии со ст. 891 ГК РФ, хранитель обязан принять все предусмотренные договором меры для сохранения содержимого шкафчика. А когда вы что-то в нем оставляете, вы заключаете с магазином договор на хранение, даже если никакие бумаги при этом не подписываются.

Попросить воспользоваться туалетом в магазине

Ключевое слово здесь – «попросить». Магазин не обязан предоставлять посетителям подобного рода услуги. Зачастую туалетные комнаты для персонала не рассчитаны на большую проходимость и не соответствуют требованиям, предъявляемым к общественным уборным.

Но магазин может пойти навстречу просьбе покупателя воспользоваться туалетом. Кстати, в любой торговой точке туалет для персонала есть обязательно, это требование санитарных правил.

Нельзя

Забирать из магазина продуктовую тележку

Многие посетители крупных гипермаркетов «забывают» оставить тележку на выходе. Некоторые покупатели вывозят тележки на парковку, чтобы было удобнее загружать покупки в машину. А кое-кто даже забирает инвентарь с собой, чтобы использовать его, например, на даче. То, что делать так нельзя, очевидно – как с точки зрения морали, так и закона. Виновнику грозит административная или

уголовная ответственность в зависимости от его мотива и стоимости похищенного.

Вскрывать упаковки и пробовать продукты, не собираясь их купить

Как только покупатель осознанно повреждает упаковку товара, он становится обязанным его приобрести. Если такое намерение у покупателя было изначально, на кассе просто нужно показать упаковку и пробить ее в чеке.

Но если речь идет о продуктах, которые продаются без штрих-кодов и фабричной упаковки на развес, можно взвесить нужное количество товара (если в торговом зале есть весы с печатью штрих-кодов), получить чек на оплату и показать его на кассе. В этом случае, даже если вы успели что-то съесть из взвешенного до оплаты, к вам претензий не будет.

Шуметь и позволять это делать детям или животным

Шуметь, бегать, вообще, вести себя слишком активно в общественном месте – значит, нарушать общественный порядок. К тому же это может привести к разбитым витринам и испорченным товарам. Если вы не сможете доказать, что причиной падения товара стало его неправильное размещение на полке, придется за него заплатить. Покупатель не несет ответственности за испорченный товар только в том случае, если он был выставлен так, что мешал передвижению покупателей.

Слишком эксцентричное поведение гражданина в магазине может быть наказано по ст. 20.1 КоАП РФ «Мелкое хулиганство». За это нарушение предусмотрены штраф в размере от 500 до 1500 рублей или административный арест на срок до 15 суток.

заметно снижают объем продукта, оставляя упаковку и стоимость товара прежними. Такой прием называется «даунсайзингом». Например, в литровую бутылку молока наливается не 1000, а 900 мл.

Справедливости ради нужно сказать, что многие участники рынка заинтересованы в уменьшении массы и объема упаковки, поскольку это важно для снижения, к примеру, затрат на логистику. Никто не заинтересован в том, чтобы возить воздух.

В некоторых случаях большая упаковка является технически обоснованной. Например, пакеты чипсов такие «раздутые» потому, что в них создается особая газовая атмосфера, которая находится под давлением. Это позволяет сохранить хрупкий, ломкий продукт, газ также защищает его от порчи.

В цифрах и фактах

В 2020 году в территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по УР в г. Сарануле поступило 369 заявлений граждан по вопросам защиты прав потребителей, из которых 96 устных и 273 письменных

Все обращения были рассмотрены, специалистами были даны разъяснения. 13 жалоб стали поводом для проведения административных расследований. По двум обращениям были проведены «контрольные закупки».

Сотрудниками отдела было подано в суд девять исков в защиту потребительских прав. Все они удовлетворены в полном объеме. Так, предметом искового заявления было запретить работу торговой точки, продающей табачные изделия и расположенной недалеко от образовательного учреждения. По закону такие магазины должны находиться на расстоянии не менее 100 метров от детских садов, школ, техникумов.

Также специалисты подготовили 10 заключений в суд в защиту прав потребителей. В основном, исковые требования касались расторжения договоров-купли продажи некачественных товаров.

По итогам рассмотрения обращений граждан сотрудниками Роспотребнадзора в адрес юридических лиц и индивидуальных предпринимателей было выдано 20 предостережений о недопустимости нарушения требований законодательства.

Потребительские вести

Новая «корзина»



Росстат обновил «потребительскую корзину» – список товаров и услуг, на основании которых рассчитывается уровень ежемесячной инфляции.

Так, в новой «корзине» увеличилось количество лекарственных средств и медицинских изделий, некоторые из них, например, используются для лечения коронавирусной инфекции. В новом перечне – маски, антисептик для рук и даже одноразовые шприцы. Включен и ряд медицинских процедур – МРТ или КТ, а также услуги сиделок по уходу за больными и пожилыми людьми на дому.

Дополнен также список товаров для гигиены – гелем для душа, жидким туалетным мылом, дезодорантом, дезинфицирующим средством для очистки полов, стен, мебели, бумажными столовыми салфетками и носовыми платками.

Одновременно из «корзины» исключены товары, которые, как решили в статведомстве, перестали пользоваться спросом у потребителей – это шапки из меха, кнопочные мобильные телефоны, наборы мягкой мебели, ковры.

Связь без опасности



Роспотребнадзор настоятельно рекомендует гражданам регулярно чистить и дезинфицировать свои гаджеты, в частности, мобильные телефоны, которые в силу их постоянного использования могут стать источником заражения различными инфекциями – ОРВИ, гриппом, COVID-19.

Первое: пользуясь телефоном, необходимо строго соблюдать гигиену рук. После посещения общественных мест и туалета нужно тщательно мыть руки в течение 20 секунд, после чего насухо вытирать их одноразовым бумажным полотенцем. При невозможности вымыть – использовать антисептические салфетки или гели и спреи. Так всегда можно поддерживать чистоту рук даже при отсутствии возможности их вымыть.

Второе: регулярно обрабатывать антисептиками корпус телефона, особенно там, где он соприкасается с лицом. То же касается и телефонного чехла.

Телефон следует дезинфицировать после каждого посещения мест массового скопления людей, общественного транспорта и т. д. И обязательно после окончания рабочего дня.

Вывести из тени



Минстрой России планирует создать информационную систему учета договоров найма жилья, чтобы данные о них передавались в налоговые органы. Эта система поможет повысить прозрачность отрасли и защитить права арендодателей и арендаторов.

Сейчас до 90 процентов наемного жилья находится в тени – арендодатели не платят налоги со сдачи жилого имущества. Правда, как ожидают эксперты отрасли, после запуска системы аренда жилья в стране подорожает примерно на 13 процентов.

Ремонт вместо путешествий



Крупные сети товаров для дома и ремонта увеличили продажи по итогам 2020 года. Оборот некоторых из них вырос более чем на 20 процентов за счет спроса со стороны конечных покупателей, которые в условиях ограничений на путешествия и развлечения занялись обустройством жилья.

В 2021 году поддержку этому сегменту рынка может оказать программа льготной ипотеки, благодаря которой увеличались продажи жилья в новостройках.

Материалы полосы подготовила **И. Шилова.**

Платим за «воздух»?

Знакомая многим ситуация: открываем, например, купленную коробку с «сухими завтраками», а продукта в ней только наполовину

В Ассоциации потребителей проверили, насколько объем товара соответствует размеру упаковки, и выяснили, что в половине случаев, как минимум, 50 процентов пространства в коробке или пакете занимает воздух. Это вводит покупателя в заблуждение.

Например, в этой уловке уличены производители популярных средств для укладки волос, зубной пасты. Упаковка широко разрекламированных капсул для стирки оказалась пустой больше, чем наполовину. Крем для лица популярной марки продается в пластиковой баночке с двойным дном, утолщенными стенками и крышкой толщиной полсантиметра.

Разрешает ли закон продавать «воздух»?

В России действует Закон «Об упаковке и упаковочных отхо-

дах», в котором говорится о том, что «производители и продавцы упаковки обязаны уменьшать вес и объем упаковки до тех минимальных значений, которые обеспечивают безопасность транспортировки, требования гигиены к упакованному продукту и являются приемлемыми для потребителя».

Согласно ГОСТ 8.579-2019 «Требования к количеству фасованных товаров в упаковках любого вида при производстве, расфасовке, продаже и импорте», упаковка должна на 70 процентов быть заполнена товаром. На практике же производитель действительно неоправданно увеличивает объем вторичной упаковки (в частности, картонной коробки для тубы зубной пасты), потому что соответствие ГОСТ 8.579 – дело добровольное. Иногда производители не-

Лунный календарь для огородников

Благоприятные дни: ■ - для посева семян, ■ - для посадки и пересадки основных культур

ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, ФИЗАЛИС

Январь: 21-22, 26. Февраль: 5, 7, 13-14, 17-19, 22-23. Март: 4, 6, 14-15, 17-18, 22-23, 31. Апрель: 1. Май: 15-16, 24-25, 28-29. Июнь: 2-3, 6-8, 12-13.



ТОМАТ

Январь: 21-22, 26. Февраль: 5, 7, 13-19, 22-23. Март: 4, 6, 14-15, 17-18, 22-23, 31. Апрель: 1. Май: 15-16, 24-25, 28-29. Июнь: 2-3, 6-8, 12-13.



АРБУЗ, ОГУРЕЦ, КУКУРУЗА

Февраль: 14, 22-23. Март: 2, 4, 22-23, 31. Апрель: 1, 18-19. Май: 15-16, 24-25; 15-16, 24-25, 28-29. Июнь: 3, 5, 11-13; 2-3, 7-8, 11-13.



ОГУРЕЦ на подоконнике

Январь: 26. Февраль: 13-16, 22-23. Март: 2, 4, 14-15, 22-23, 31. Апрель: 1, 18-19. Май: 15-16, 24-25; 15-16, 24-25, 28-29. Июнь: 3, 5, 11-13; 2-3, 7-8, 11-13.



ЛУК-ПОРЕЙ, ПЕРЕЦ ЖГУЧИЙ

Январь: 24-26. Февраль: 5-9, 15-16, 20-21, 22-23. Март: 2, 4, 14-15, 19-23, 31. Апрель: 1, 16-19. Май: 13-16, 24-25, 28-29. Июнь: 2-3, 7-8, 12-13.



ЛУК на севок, на репку

Февраль: 4-5, 19. Март: 1-8, 18, 23, 30-31. Апрель: 1-4, 26. Май: 1-2, 23-25, 28-29. Июнь: 7-8.



БАКЛАЖАН

Январь: 26. Февраль: 5, 13-14, 22-23. Март: 2, 4, 20-23, 31. Апрель: 1, 18-19, 25. Май: 15-16, 22-25; 15-16, 24-25, 28-29. Июнь: 3, 5, 12-13; 2-3, 7-8, 12-13.



ДЫНЯ, КАБАЧОК, ТЫКВА, ПАТИССОН

Март: 2, 4, 20-23, 31. Апрель: 1, 18-19, 25. Май: 15-16, 22-25; 15-16, 24-25, 28-29. Июнь: 3, 5, 12-13; 2-3, 5-8, 12-13.



МОРКОВЬ, СВЕКЛА, ПЕТРУШКА корневая

Март: 18, 23, 30-31. Апрель: 4, 8-9, 15, 20, 26. Май: 1-2, 5-6, 12, 23, 25, 28-29; 23, 25, 28-29. Июнь: 2-3; 2-3, 7-8.



КАРТОФЕЛЬ

Февраль: 2-9, 19 (семена). Март: 1-8, 18, 30-31 (семена), 18, 30-31 (проращивание клубней). Апрель: 29-30 (семена), 1-5, 14, 29-30 (проращивание клубней). Май: 1-2, 23, 25, 28-29. Июнь: 7-8.



КАПУСТА (все виды), СПАРЖА

Январь: 26. Февраль: 5, 13-14, 17-19, 22-23. Март: 2, 4, 16-18, 22-23, 31. Апрель: 1, 13-14, 18-19, 25-26. Май: 2, 15-16, 22-25; 22-25, 28-29. Июнь: 19; 2-3, 7-8, 12-13, 19-21, 26, 30. Июль: 16-19, 2-5, 16-19.



КАПУСТА краснокочанная

Январь: 26. Февраль: 5, 13-14, 17-19, 22-23. Март: 2, 4, 6, 16-18, 22-23, 31. Апрель: 1, 13-14, 18-19, 25-26, 30. Май: 2, 15-16, 22-25; 22-25, 28-29. Июнь: 19; 2-3, 7-8, 12-13, 19-21, 26, 30. Июль: 16-19, 2-5, 16-19.



ФАСОЛЬ кустовая на зеленые стручки

Февраль: 15-16. Март: 2, 4, 14-15, 17-25, 31. Апрель: 1, 13-21, 25-26. Май: 2, 9, 12-19, 22-25, 28-29. Июнь: 3, 5, 2-3, 7-8.



ЗЕМЛЯНИКА

Январь: 24-26. Февраль: 5, 13-14, 20-23. Март: 4, 19-23, 31. Апрель: 1, 16-19; 29-30. Май: 13-16, 24-25. Июнь: 2-3, 8, 12-13, 21, 30. Июль: 18-19. Август: 4, 14-15.



РЕДИС, РЕДЬКА, РЕПА, ДАЙКОН

Март: 1-8, 11, 18, 23, 30-31. Апрель: 1-4, 8-10, 15, 20, 26, 29-30. Май: 1-2, 5-6, 12, 23, 25, 28-29. Июнь: 2-8, 26, 29-30. Июль: 1-5, 26-31. Август: 1, 5-6, 24.



СЕЛЬДЕРЕЙ корневого

Февраль: 2-7, 19. Март: 1-4, 7-8, 11, 18, 23, 30, 31. Апрель: 1, 4, 8-9, 15, 20, 26. Май: 1-2, 5-6, 12, 23, 25, 28-29; 23, 25, 28-29. Июнь: 2-3; 2-3, 7-8.



ЧЕСНОК яровой и озимый

Апрель: 26, 29-30. Май: 1-2. Сентябрь: 24-25, 29-30. Октябрь: 9, 11, 22, 26-27.



Благоприятные дни для пикировки рассады:

Февраль: 8-9, 19. Март: 1-2, 7-8. Апрель: 4, 13-14. Май: 1-2, 28-29. Июнь: 4-5.



ЦВЕТЫ, САЛАТЫ, ЗЕЛЕНЬ, СИДЕРАТЫ

Февраль: 3, 5, 7, 9, 13-14, 17-25. Март: 2, 4, 6, 17-26, 31. Апрель: 1, 13-26, 30. Май: 2, 9, 12-25, 15-17, 20-23, 28-29. Июнь: 3, 5, 12-13, 19-21, 30, 11-13, 21. Июль: 3, 5, 16-19, 22-23, 31. Август: 4, 6, 12-15, 19, 1, 10-11.



Благоприятные дни для уборки урожая на длительное хранение:

Июль: 28-30 (кроме кабачка, баклажана, перца, томата, физалиса, капусты, спаржи, моркови, свеклы). Август: 2-4 (кроме картофеля, фасоли, редьки), 25-26, 30-31. Сентябрь: 4-5, 26-28.

Неблагоприятные «запрещенные» дни для посева, посадки и пересадки овощных, ягодных, плодовых и декоративных культур:

Январь: 13-15, 28. Февраль: 10-11, 27. Март: 10, 13, 28-29. Апрель: 6-7, 11-12, 27-28. Май: 3-4, 10-11, 26-27, 30-31. Июнь: 9-10, 24-25, 27-28. Июль: 9-10, 24-25, 31. Август: 7-8, 17-18, 21-22. Сентябрь: 6-7, 14-15, 27-28. Октябрь: 5-6, 14-15, 20. Ноябрь: 4-5, 11, 19. Декабрь: 4, 8, 19.



