



НОВОСТИ ПРИОБЬЯ

НОВОСЕЛЬЯ

3 ДЕКАБРЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ИНВАЛИДОВ

Уважаемые жители
Нижневартовского района!

По решению Генеральной Ассамблеи ООН 3 декабря ежегодно отмечается Международный день инвалидов. Цели, ради которых этот день был провозглашён, – полное и равное соблюдение прав человека и участие инвалидов в жизни общества.

В Нижневартовском районе проживают более тысячи инвалидов, из них более 70 – дети. Им требуется поддержка и помощь государства, внимание родных и близких. Районная власть многое делает для полноценного участия инвалидов в жизни общества, их трудоустройства и раскрытия творческого потенциала. В районе действует специальная программа создания безбарьерной среды для инвалидов, которая последовательно выполняется. Мы ставим задачу, чтобы сёла и посёлки стали удобными и комфортными для любого человека.

Восьмой год на территории района проходит акция милосердия «Душевное богатство». Средства, собранные в период проведения акции, направляются на оказание помощи инвалидам, людям, находящимся в трудной жизненной ситуации и нуждающимся в дополнительной социальной помощи. В этом благородном деле районной власти помогают общественные организации, которые помогают развивать традиции милосердия, отзывчивости и чуткости. Главное, чтобы мы вместе старались делать добро ближнему, тем людям, которым прежде всего необходима наша помощь, наша поддержка, идущая из глубины души, от всего сердца.

Хочется обратиться к тем, кто наперекор судьбе живёт полноценной жизнью – работает, занимается спортом, принимает участие в культурных и общественных мероприятиях. Вы достойны уважения и восхищения! Ваши целеустремлённость, умение добиваться успеха в сложнейших условиях могут служить примером для всех нас.

Желаем всем жителям района с ограниченными возможностями здоровья терпения, любви и поддержки близких, успехов в решении жизненных проблем. Всем нам – сострадания, мудрости, чуткого отношения к окружающим, особенно к людям, нуждающимся в нашей помощи.

Борис САЛОМАТИН,
глава администрации Нижневартовского района;
Александр ПАЩЕНКО,
председатель Думы, глава района.

МИЛОСЕРДИЕ

Откроем сердце доброте

Под таким названием накануне в Новоаганске проходила тематическая программа, приуроченная к Международному дню инвалидов.

В Нижневартовском районе традиционно в конце ноября-начале декабря проходят различные мероприятия, направленные в помощь тем, кто в силу различных обстоятельств стал инвалидом. Так, помимо Новоаганска в первый зимний день в Ларьяке состоялся вечер-встреча «По дороге радости». А сегодня в сёлах и посёлках района пройдут концерты и развлекательные программы, вечера отдыха и выставки.

В районе сейчас проходит ставшая уже традиционной благотворительная акция «Душевное богатство», и в её рамках также организовываются мероприятия, вырученные деньги от которых передают в фонд добровольных взносов. К примеру, в Зайцевой Речке на 6 декабря запланирован танцевальный конкурс среди коллективов учреждений и организаций посёлка «Поверь в мечту». В конкурсе примут участие практически все жители Зайцевой Речки, также в его рамках состоится благотворительная лотерея.

В общем, люди в Нижневартовском районе живут добрыми и неравнодушными к чужим бедам, готовые прийти на помощь в тяжёлую минуту. И их сердца открыты доброте...

Елена ЕГОРОВА.

Моя двухкомнатная крепость

Заселение в прошлый четверг трёхподъездного трёхэтажного двадцатиквартирного дома в посёлке Аган вылилось в праздник души и сердца.



Лёгкий морозец только добавил румян на лица новосёлов, и без того взволнованных предвкушением того момента, когда они, получив ключи, смогут увидеть наконец и ощутить свои новые, столь желанные квадратные метры. Жилой объект возведён руками работников предприятия ООО «Строй-Арт». Несколько раньше тот же инвестор построил здесь два одноподъездных восьмиквартирных дома. Причём все три дома выполнены в одном стиле и единой бежево-зелёной окраске.

Не скрывала радости Татьяна Мейерманова, контролёр-кассир дома культуры. Ведь она получила в этом доме однокомнатную квартиру по очереди. Встала на неё восемь лет назад, почти сразу по приезду в посёлок. Поначалу проживала в вагончике, затем переехала в общежитие. Заинтригована тем, какой же она будет, её новая, долгожданная квартира. Довольна, что жильё сдаётся с полной отделкой, под ключ что называется, заходи и живи! К чести сказать, иных в поселениях Нижневартовского района не строят.

По словам вновь избранного главы сельского поселения Сергея Калиновского, с вводом двадцатиквартирника полностью закрыта очередь, существовавшая до марта 2005 года, времени выхода в свет нового Жилищного кодекса.

Квартиры распределены следующим образом: пятнадцать из них получили очередники, одна выделена в манёвренный фонд и четыре квартиры – специалистам бюджетной сферы. Одна из них зарезервирована за врачом-стоматологом, три квартиры отданы педагогам – двум учителям и воспитателю. Все проживают в посёлке не

первый год, ранее занимали комнаты в общежитии или приспособленные помещения. Сейчас у администрации появилась возможность обеспечить бюджетников полноценным жильём.

Одна из счастливых новосёлов, обладательница двухкомнатных хором – воспитатель детского сада Зоя Грузина, в это время находилась в Излучинске, участвовала в профессиональном конкурсе «Учитель года-2013». Все шесть лет, что ценная специалистка работает на селе, она ютилась вместе с дочкой в маленькой комнате старого общежития. И вот новый счастливый поворот в судьбе – обретение своего жилья, улучшение условий жизни. Разве это не стимул для дальнейшей плодотворной и творческой работы?!



А вот врача-стоматолога пока в Агане нет, хотя квартира для него уже готова. Специалиста этого профиля подыскивает районная больница. Возведённая несколько лет назад тем же подрядчиком, хорошо оборудо-

ванная амбулатория посёлка имеет в штате четырёх фельдшеров и врача общей практики. Но от сельчан поступали многочисленные просьбы пригласить ещё и стоматолога, они неоднократно звучали на сходах граждан. И в администрации района к мнению людей прислушались. Сейчас, когда есть готовое жильё для специалиста, появилась надежда на то, что желающий переехать врач этого профиля непременно найдётся.

Между тем торжество по поводу заселения нового дома продолжалось. Дружными аплодисментами новоявленные квартиросъёмщики встретили Айрата Ямалиева, директора ООО «Строй-Арт». По общему мнению, предприятие работает на совесть. И, похоже, симпатии у строителей и сельчан взаимные. Руководитель со своей стороны отметил, что ему нравится спокойная обстановка, царящая в Агане, добродушие проживающих в нём людей. А когда так, то и работать намного приятнее. «Надеемся, квартиры вам понравятся, – обратился директор к новосёлам. – Ну, а если без мелких нюансов всё же не обойдётся, обращайтесь сразу, недоделку обязуемся устранить. Хотя лучше бы их не было».

Глядя на всё происходящее, педагог дополнительного образования местной школы Мария Сверлова невольно ударились в воспоминания. В Агане не было дорог и электричества, и это – в восьмидесятые годы! А жилой фонд состоял лишь из того, что было построено во время колхозов в пятидесятые. И тогда она в шутку предложила партийному начальству построить здесь один пятиэтажный дом. На пер-

вом этаже разместить магазин, почту, библиотеку и другие необходимые учреждения. Остальные квартиры отдать сельчанам и написать на пятиэтажном доме: «Деревня Аган».

(Продолжение на 2 стр.)

ДЕНЬ ЗА ДНЁМ

Радость не допускает изоляции.
Альфред АДЛЕР.

УЧИТЕЛЬ ГОДА

29 ноября состоялась торжественная церемония награждения победителей районного профессионального конкурса «Учитель года-2013».



Вы педагоги – подлинно от Бога

ставили разнообразные методические материалы.

Все дни были наполнены волнительной атмосферой творчества и теплом дружеского диалога единомышленников, профессионалов. Это были мгновения, насыщенные высшей степенью эмоционального накала, испы-

В номинации «Лучший педагогический опыт» победила воспитатель Излучинского детского сада «Сказка» Надежда КОВАЛЬЧУК; в номинации «Лучшее занятие-импровизация» – воспитатель Варьёганского детского сада «Оленёнок» Лариса РУДИК; в номинации «Лучшее конкурсное заня-

года-2013» не похожи друг на друга: преподают разные предметы, работают в разных образовательных учреждениях района, имеют разное образование и стаж работы. Но их объединяет профессионализм, опыт, подвижничество и любовь к своему делу, смелые педагогические идеи, современные

тания на прочность, закалки характера и максимальной мобилизации душевных сил.

В церемонии открытия районного профессионального конкурса «Учитель года-2013» прозвучали слова, которые по праву можно считать девизом конкурса: «Талант должен быть поддержан, а профессионализм – востребован».

Заслуженные награды победителям вручила заместитель главы администрации района по социальным вопросам Оксана Липунова.

Дипломом победителя конкурса «Учитель года-2013» и денежной премией главы администрации района награждена учитель физики Излучинской средней школы № 1 **Эльза ХАСАНОВА**.

В номинации «Лучший педагогический опыт» победила учитель истории и обществознания Излучинской средней школы № 2 Инна СВЯТЧЕНКО; в номинации «Лучшее воспитательное мероприятие» – учитель ИЗО Варьёганской средней школы Ольга ЧЕРНОНОЖКИНА; в номинации «Лучший конкурсный урок» – учитель русского языка и литературы Новоаганской средней школы № 2 Мария ЮРЬЕВА.

Дипломом победителя конкурса «Воспитатель года-2013» и денежной премией главы администрации района награждена музыкальный руководитель Излучинской начальной школы № 2 **Марина ЧЕРТЫКОВЦЕВА**.

тие» – воспитатель Новоаганского детского сада «Снежинка» Наталья ФАУСТОВА.

Дипломом победителя конкурса «Сердце отдаю детям» и денежной премией главы администрации района награждена педагог дополнительного образования Новоаганского центра «Радуга» **Ольга БАРСУКОВА**.

В номинации «Лучшая дополнительная образовательная программа» победила педагог дополнительного образования Новоаганского центра «Радуга» Юлия ВОЛКОВА; в номинации «Лучшее занятие-импровизация» – педагог дополнительного образования РЦДОД «Спектр» Татьяна ГУТНИКОВА; в номинации «Лучшее конкурсное занятие» – педагог дополнительного образования РЦДОД «Спектр» Любовь ОЗЕРОВА.

Вот и зажглись новые звёзды. Звёзды, свет которых будет освещать путь педагогов Нижневартковского района к вершинам профессионального мастерства.

А чем учитель отличается от других людей? Творчеством. А что такое творчество? Умение видеть то, что не увидели другие. Услышать то, что не услышали другие. Понять то, что не поняли другие. И сегодня педагоги Нижневартковского района были награждены за неординарность и творческий поиск, индивидуальность и вдохновение.

Все участники конкурса «Учитель

подходы к обучению. Всё то, что оценивало жюри конкурса «Учитель года-2013».

Специальным призом от членов жюри отмечены учитель технологии Ваховской школы Вадим ТАРАСОВ и учитель начальных классов Зайцевореченской школы Марина НУРБЕКОВА.

Победитель районного конкурса «Учитель года-2013» Эльза Хасанова работает учителем физики 25 лет. По её словам, участие в конкурсе позволило ей реализовать имеющийся профессиональный потенциал, продемонстрировать накопленный опыт. «Я насытилась общением с коллегами-конкурсантами. У меня ещё много новых идей, которые хочу воплотить», – говорит Эльза Ривнеровна. И пожелала коллегам быть смелыми, ведь такие конкурсы позволяют почувствовать себя на вершине творческих стремлений.

Завершился конкурс, унеся с собой тревоги и волнения педагогов. А победителям конкурсов «Учитель года», «Воспитатель года», «Сердце отдаю детям» предстоит ещё выдержать испытания на региональном этапе Всероссийского конкурса профессионального мастерства.

И мы верим, что наши педагоги достойно представят Нижневартковский район на окружном этапе.

Александра ГРЕБЕНЩИКОВА.
На снимке: учитель года-2013 Эльза Хасанова.
Фото автора.

НОВОСЕЛЬЯ

Моя двухкомнатная крепость

(Окончание. Начало на 1 стр.)

Да мыслимо ли было представить себе в то время, что на селе могут строиться многоквартирные дома?! Сейчас их становится всё больше. Да и ветхие жилые строения преобразуются, получая вторую жизнь уже в капитальном исполнении.

В этом доме Мария Паповна с семьёй получает две однокомнатные квартиры – чтобы у детей было отдельное жильё. Признётся: площади немного не хватает, но пусть уже дети сами дальше думают о возможности расширения. Люди сегодня рады, говорит она, что правительство округа и администрация района успешно решают квартирный вопрос югорчан, жилищное строительство идёт большими темпами. Подойдя к микрофону, она поблагодарила строителей и власти за счастливую возможность иметь новую квартиру со всеми удобствами.

Конечно, потребность в жилье ещё очень велика, Сергей Калиновский этого не скрывает, капитального ремонта требуют не менее двадцати ветхих домов, большая часть из которых – на два хозяина. В них



проживает не менее сорока семей. Не случайно сельская администрация рассчитывает согласовать с районом закладку ещё одного многоквартирного дома, в идеале такого же большого, как этот последний. Строительное пятно, по его словам, можно освободить, снеся ветхое здание старого фельдшерского пункта. Единственная заковка – почтовый пункт, который там сейчас находится. Впрочем, срок договора аренды истекает в этом меся-

це. Для почты подготовлено хорошее помещение с отдельным входом в здании центра ремёсел, и уже всё готово для перевода её туда. И тогда на месте старой амбулатории можно будет построить ещё один дом. Отрадно то, что с каждым новым жилым объектом пополняется манёвренный фонд для переселения людей, что позволит капитально ремонтировать старые двухквартирники. «Мы сегодня связаны по рукам и ногам отсутствием манёв-

ренного фонда в необходимых количествах», – признаётся Сергей Александрович.

Он обуреваем идеей сноса старого деревянного общежития по улице Новой, 3 – ещё одно ветхое здание. Его постепенно расселяют, там осталось проживать всего лишь несколько семей, однако немало числится мёртвых душ. Когда удастся разобраться с этим, можно будет сломать деревяшку, освободив ещё одну площадку для дальнейшего строительства. Сельский глава уверен, что будет снесена и бывшая котлована совхоза – старый сборнощитовой дом, а строительным пятном можно будет распорядиться по-хозяйски.

Это новоселье не последнее в этом году. В декабре тот же подрядчик введёт в Агане два двухквартирных дома после капитального ремонта, находятся они аккуратно напротив администрации, по улице Советской, 1 и 3.

В общей сложности в посёлке вводится в этом году одна тысяча квадратных метров жилья – это весомый вклад, если учесть, что округ в своё время поставил задачу перед местной властью сдавать еже-

годно не менее одного квадратного метра на каждого жителя Югры. А так как в Агане проживает немногим больше 600 человек, то задача эта в последние годы решается, и даже с лихвой.

Сейчас в посёлке семь улиц, почти полностью благоустроенных. Имеется лишь два небольших участка, до которых ещё не дошли трубы центрального отопления и водопровода. Там до сих пор остаётся автономное отопление, а вода берётся из заборной колонки. Ориентировочная стоимость прокладки инженерных сетей на этих участках трубопровода – шесть-семь миллионов рублей. После реализации этого проекта Аган сможет претендовать на звание полностью благоустроенного посёлка. Это цель, к которой нужно стремиться.

Вот и праздник новоселья подошёл к концу. После разрезания символической красной ленты новосёлы дружно двинулись к своим подъездам и начали подниматься по ступенькам своего общего дома, навстречу новой жизни.

Наталья КАЗАНОВА.
Фото Елены ЕГОРОВОЙ.

СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

В администрации Нижневартовского района состоялось заседание координационного совета при главе администрации по реализации социальной политики в отношении отдельных категорий граждан.

Светлана Давиденко, начальник управления социальной защиты населения по Нижневартовску и Нижневартовскому району, рассказала о мерах социальной поддержки, государственной социальной помощи.

Также Светлана Давиденко рассказала о том, какие социальные услуги предоставляются гражданам пожилого возраста. Они предоставляются бюджетным учреждением ХМАО – Югры «Комплексный центр социального обслужи-

зов в 2013 году составляет 15600 рублей на одного получателя.

Изготовление новых зубных протезов проводится не чаще одного раза в 2 календарных года, ремонт по мере необходимости.

О социальных выплатах отдельным категориям граждан в виде ежемесячной денежной выплаты рассказала Александра Малышева, заместитель начальника управления Пенсионного фонда РФ в Нижневартовске.

С заботой о старшем поколении



На учёте в органах социальной защиты населения состоят 1484 жителя района – граждан льготных категорий. Выплата мер социальной поддержки гражданам льготных категорий осуществляется из средств федерального бюджета и средств бюджета автономного округа. В 2013 году предоставлялись такие меры социальной поддержки, как компенсация расходов на оплату жилого помещения и коммунальных услуг, компенсация расходов за междугородный проезд, предоставление услуг оздоровления, ежегодная денежная выплата на оздоровление.

Кроме того, неработающим пенсионерам (женщинам старше 50 лет, мужчинам старше 55 лет), не имеющим права на получение ежемесячных мер социальной поддержки, выплачивается 925 рублей при стаже работы на территории Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 20 до 25 лет, 1057 рублей – при стаже работы 25 и более лет. Также малоимущим гражданам, проживающим на территории Нижневартовского района, предусмотрены дополнительные меры социальной помощи: государственная социальная помощь, единовременная помощь в связи с экстремальной жизненной ситуацией. Чаще всего единовременная социальная помощь оказывается на дорогостоящее лечение, погашение задолженности по ЖКУ, ремонт, приобретение одежды и обуви, приобретение бытовой техники, мебели, а также по иным основаниям.

вания населения «Радуга» пгт. Излучинск. Учреждение имеет филиал в Новооганске.

За 1 полугодие 2013 года в учреждении обслужено 7839 граждан, оказано 153 тыс. услуг. Кроме того, одно из направлений учреждения «Радуга» – это работа по созданию приёмных семей для пожилых граждан. Учреждением в 2012 году создано 6 семей, в 2013 году – ещё 2 семьи.

Главный врач МБУ «ЦРБ МО Нижневартовский район» Нина Шляхтина рассказала о льготном зубопротезировании лиц пожилого возраста. На базе медицинских учреждений – Центральной районной больницы в Излучинске и Новооганской районной больницы – проводится консультирование и бесплатное зубопротезирование установленным категориям граждан в виде изготовления или ремонта съёмных (полных и неполных пластиночных, бюгельных на кламмерной фиксации) и (или) несъёмных зубных протезов. При проведении бесплатного зубопротезирования не используются драгоценные металлы и дорогостоящие материалы, приравняемые по стоимости к драгоценным металлам, включая золото, серебро, платину и металлы платиновой группы (палладий, иридий, радий, рутений и осмий), а также металлокерамика, безметалловая керамика и облицовочные композиционные материалы.

Финансовые нормативы мер социальной поддержки в части бесплатного изготовления и ремонта зубных протезов

Пенсионный фонд в соответствии с законодательством осуществляет ряд социальных выплат федеральным льготникам. К ним, в частности, относится ежемесячная денежная выплата (ЕДВ) отдельным категориям граждан.

Право на ЕДВ имеют: инвалиды войны, участники Великой Отечественной войны, ветераны боевых действий, лица, награждённые знаком «Жителю блокадного Ленинграда», члены семей погибших (умерших) инвалидов, участников ВОВ и ветеранов боевых действий, инвалиды, дети-инвалиды, граждане, подвергшиеся воздействию радиации, бывшие несовершеннолетние узники концлагерей, признанные инвалидами.

ЕДВ подлежит индексации один раз в год с 1 апреля, исходя из уровня инфляции.

Граждане подают письменное заявление о назначении ЕДВ в Пенсионный фонд по месту жительства с приложением следующих документов: паспорт, пенсионное страховое свидетельство, документы о праве на льготы (удостоверение, справка медико-социальной экспертизы об установлении инвалидности).

Все получатели ежемесячной денежной выплаты имеют право на государственную социальную помощь в виде набора социальных услуг (НСУ). Сегодня сумма НСУ составляет 839 рублей 60 копеек в месяц, в том числе: обеспечение необходимыми медикаментами – 646 рублей 71 копейка; предоставление путёвки на санаторно-курортное лечение для профилакти-

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

Чем наши души богаты

В Нижневартовском районе с 18 ноября 2013 года по 25 марта 2014 года проходит в восьмой раз районная акция милосердия «Душевное богатство», посвящённая Международному дню инвалидов.

Акция направлена на социальную поддержку неработающих инвалидов, проживающих в городских и сельских поселениях Нижневартовского района, находящихся в трудной жизненной ситуации и нуждающихся в дополнительной социальной помощи.

Руководители и работники предприятий, работающие на территории Нижневартовского района, предприниматели и частные лица могут активно включиться в проведение акции и внести свой вклад в фонд сбора средств для людей с ограниченными возможностями, которым сегодня требуется помощь.

Добровольные взносы и денежные средства можно перечислить на расчётный счёт:

УФК по Ханты-Мансийскому автономному округу – Югре (Администрация Нижневартовского района, л/сч 04873030300) р/с 40101810900000010001
ИНН 8620008290
КПП 860301001
БИК 047162000
РКЦ Ханты-Мансийск г. Ханты-Мансийск
ОКАТО 71119000000
КБК 04020705020050000180

В назначении платежа указать: Добровольные пожертвования в рамках акции милосердия «Душевное богатство».

Управление по вопросам социальной сферы администрации Нижневартовского района.

ки основных заболеваний – 100 рублей 05 копеек; бесплатный проезд на пригородном железнодорожном транспорте, а также на междугородном транспорте к месту лечения и обратно – 92 рубля 89 копеек.

Лица льготной категории, имеющие право на получение социальных услуг, имеют право выбора – получать социальные услуги в натуральной форме или в денежном эквиваленте. При этом допускается замена набора социальных услуг деньгами полностью либо частично. Например, можно отказаться в пользу денег только от медицинской части, или предоставления путёвки на санаторно-курортное лечение, либо от бесплатного проезда.

Если граждане уже подавали заявление об отказе от набора социальных услуг в натуральной форме и хотят получить денежный эквивалент и в последующие годы, то им нет необходимости обращаться в Пенсионный фонд до тех пор, пока они не изменят своего решения.

Если же они поменяли своё решение и желают с 1 января следующего года вновь воспользоваться набором социальных услуг или право на их получение появилось у них впервые, то до 1 октября текущего года нужно подать заявление в Пенсионный фонд по месту получения пенсии или ЕДВ.

Александра Малышева также рассказала о возмещении расходов к месту отдыха на территории Российской Федерации один раз в два года неработающим пенсионерам, являющимся получателями пенсии по старости, пенсии по инвалидности. Неработающие пенсионеры, получатели трудовой пенсии по старости и по инвалидности имеют право на

компенсацию льготного проезда один раз в два года к месту отдыха и обратно на территории РФ.

Получатели государственных, социальных пенсий, а также пенсий других ведомств (МВД, ФСБ) право на данную льготу не имеют.

Возмещение расходов производится: железнодорожным транспортом (в плацкартном вагоне пассажирского поезда); водным транспортом; воздушным транспортом (в салоне экономического (нижнего) класса); автомобильным транспортом (в автобусах общего типа).

Граждане подают письменное заявление с приложением следующих документов: паспорт – оригинал + копия (1 лист и прописка); трудовая книжка + копия (1 лист и лист с датой увольнения); пенсионное удостоверение + копия, страховое свидетельство.

Особое внимание она обратила на то, что при приобретении пенсионером электронного авиабилета документами, подтверждающими произведённые им расходы на оплату стоимости проезда к месту отдыха и обратно, будут являться распечатка электронного пассажирского авиабилета (на русском языке) на бумажном носителе (маршрут-квитанция) и посадочный талон.

В случае, если электронный билет выдан на английском языке, то необходимо представить справку (перевод) на русском языке.

Пенсионерам, имеющим инвалидность, необходимо предоставлять справку с ФСС (фонда социального страхования) о том, что в текущем году бесплатный проезд по санаторно-курортной путёвке не использован (кроме тех, кто отказался от набора социальных услуг (НСУ)).

Пресс-служба администрации Нижневартовского района.

КАЛЕЙДОСКОП

Самое короткое выражение смысла жизни: мир движется, совершенствуется; задача человека участвовать в этом движении, и подчиняться, и содействовать ему.
Лев ТОЛСТОЙ.

ОБЩЕСТВЕННЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ

Их опыт цены не имеет

В минувшую пятницу состоялось отчётно-выборное собрание местной общественной организации ветеранов войны и труда, ветеранов боевых действий и Вооружённых сил Нижневартковского района.

Это длинное название прозвучало на собрании в последний раз.

В работе собрания принимали участие заместитель главы администрации Нижневартковского района по социальным вопросам Оксана Липунова, заместитель председателя Думы района Ольга Дурова, глава городского поселения Излучинск Ирина Заводская, глава поселения Аган Сергей Калиновский, делегаты от первичных организаций.

Местная общественная организация ветеранов войны и труда, ветеранов боевых действий и Вооружённых сил Нижневартковского района была создана в 2006 году по инициативе главы администрации района Бориса Саломатина. Возглавила её Анна Лобанова. И за семь лет деятельности общественной организации было сделано немало. Произошло объединение ветеранов и пенсионеров, проживающих в городских и сельских поселениях. Были созданы первичные организации. На сегодня её нет только в селе Корлики. Но в этом году она уже создаётся. Более двух тысяч человек, инициативных и неравнодушных, вошли в общественную организацию ветеранов и пенсионеров. «Программа социальной поддержки населения с каждым годом расширяется, – отметила заместитель главы администрации района по социальным вопросам Оксана Липунова. – В ней именно по инициативе вписываются все новые и

новые пункты. Так, пенсионеры внесли предложение организовать туристические поездки в Ханты-Мансийск и Тобольск, приобретать путёвки в санаторий «Самотлор», проводить встречу двух поколений. Ни один праздник ко дню села, района, пожилого человека не обходится без инициативы и участия общественной организации. В районе с 2006 года действует акция милосердия «Душевное богатство». И благодаря ВИПу мы не оставляем без внимания и заботы ни одного пенсионера и инвалида».

На собрании были награждены Почётной грамотой администрации района за инициативный подход в реализации общественно значимых программ по поддержке отдельных категорий граждан района, активную общественную работу с молодёжью и гражданами старшего поколения Анна Лобанова, Нина Коротаяева, Валентина Ковалькова, Нина Кокшарова, Нина Браславская.

«В вас заключены вся мудрость, сила духа района, задор и энтузиазм, пример, который вы подаёте молодому поколению, очень дорогого стоит», – сказала заместитель председателя Думы района Ольга Дурова, приветствуя делегатов собрания.

Нельзя забыть председателей первичных организаций Ваховска и Охтеурья Бориса Ологина и Галину Градкову, ко-

торые работали с первых дней основания организации. Память о них почтили минутой молчания.

«Внимание, забота и милосердие – это главное, чем мы руководствуемся в своей работе», – сказала Анна Николаевна Лобанова в своём отчёте о проделанной работе ВИПа.

Также на собрании были заслушаны отчёты руководителей первичных организаций Ново-



аганска, Ваты и Зайцевой Речки.

Отдельным вопросом стоял отчёт о финансово-хозяйственной деятельности общественной организации, которую озвучила бухгалтер Валентина Ковалькова.

Вся работа местной общественной организации получила высокую оценку. Со дня принятия Устава общественной организации прошло более шести лет. За это время произошли значительные изменения в законодательстве, разрослась сама организация. Поэтому требуется внести изменения в Устав. Начальник управления по вопросам социальной

сферы администрации района Ханиф Абдуллин озвучил основные моменты изменений:

– В связи с созданием общественной организации «Боевое братство» предлагается из названия исключить фразу «ветеранов боевых действий и Вооружённых сил» и утвердить новое наименование «Местная общественная организация ветеранов войны и труда, инвалидов, пенсионеров Нижневартковского района». Высший руководящий орган «общее собрание» поменять на «конференция членов организации». Уточнён порядок выдвижения делегатов

от первичных организаций, порядок определения норм представительства от первичных организаций на конференцию. Состав утверждается советом организации в процентном отношении от числа членов, состоящих на учёте в первичной организации. Конференция созывается советом организации не реже одного раза в три года. Совет является постоянно действующим органом, он избирается на три года. В его состав входит 21 человек. Контроль финансово-хозяйственной деятельности организации осуществляет ревизионная комиссия, которая также избирается на конференции сроком на три года.

После единогласного принятия нового Устава прошли выборы в совет организации. Председателем местной общественной организации ветеранов войны и труда, инвалидов, пенсионеров Нижневартковского района избрана Валентина Ковалькова. Заместителями председателя назначены руководитель Новоаганской первичной организации Нина Коротаяева и Анна Лобанова, чей опыт работы бесценен.

Александра ГРЕБЕНЩИКОВА.
Фото из архива редакции.

АКТУАЛЬНО

Налогоплательщика долг не красит

Очередная пресс-конференция, состоявшаяся в Межрайонной инспекции ФНС России № 6 по ХМАО – Югре, которую на этот раз провёл её начальник Дмитрий Кощенко, была посвящена предварительным итогам работы инспекции за текущий год и оплате имущественных налогов. Предлагаем вашему вниманию изложение наиболее важных тем состоявшегося разговора.

Поступления в бюджеты

В первой части диалога с журналистами Дмитрий Александрович озвучил итоги работы МИ ФНС № 6 за 9 месяцев 2013 года. В целом они положительные и характеризуются следующими показателями. Так, по состоянию на 1 октября этого года инспекцией обеспечено поступление платежей в бюджеты всех уровней и внебюджетные фонды в сумме 26 миллиардов 160 миллионов рублей. Сборы налогов в разные уровни бюджетов за этот период выражаются такими цифрами: в федеральный направлено 9,386 млрд. руб.; в окружной – 10,571 млрд. руб.; г. Нижневартовска –

4,778 млрд. руб.; в бюджет Нижневартковского района – 1,333 млрд. руб. и г. Радужного – 0,935 млрд. руб. С 1 января 2013 года в качестве структурного подразделения в состав МИ ФНС № 6 вошла бывшая инспекция ФНС по городу Радужному. Исполнение поступления в бюджет муниципального образования Нижневартковский район за 9 месяцев текущего года составило 111% (контрольное задание – 1201458 тыс. рублей, факт – 1333451 тыс. руб.). По Нижневартовску этот показатель составил 100%, по Радужному – 96%.

Долги значительны

Далее Дмитрий Кощенко проанализировал последние

данные по оплате имущественных налогов физическими лицами. Как известно, заплатить налог на имущество (дома, квартиры, другие виды недвижимого имущества, находящиеся в собственности физических лиц) необходимо было до 1 ноября 2013 года, а земельный и транспортный налоги – до 10 ноября 2013 года. Тем, кто не успел сделать это в установленные сроки, придётся оплачивать увеличенные суммы – с пени, начисляемой за каждый день просрочки.

Руководителя инспекции особо тревожат цифры задолженности. Конечно, самый большой долг по имущественным налогам у жителей Нижневартовска – самого крупного города, находящегося в зоне ответственности инспекции, на втором месте по имеющейся недоимке – радужнинцы. Общая задолженность по имущественным налогам в Нижневартковском районе тоже значительна. Так, на 19.11.2013 г.

(с учётом начислений за 2012 год) она по физическим лицам составляет: по транспортному налогу – 24685 тыс. руб. (4909 должников); по имущественному – 9078 тыс. руб. (6233 должника) и по земельному – 347 тыс. руб. (1860 должников).

Что делать?

Этот вопрос сегодня в Нижневартковском районе актуален для нескольких тысяч жителей, имеющих задолженности по имущественным налогам. Что же им делать? Прежде всего – проверить свои налоговые расчёты. Самый удобный путь для этого – с помощью электронного сервиса «Личный кабинет налогоплательщика для физических лиц». Электронный помощник позволит получить актуальную информацию о задолженности по налогам, о суммах начисленных и уплаченных налоговых платежей, об объектах движимого и недвижимого имущества, а также распечатать налоговые уведомления и квитанции на оплату. Проце

говоря, через «Личный кабинет» можно обратиться в налоговые органы без личного визита туда.

Для получения доступа к этому полезному сервису налогоплательщику необходимо зарегистрироваться, написав заявление и имея при себе паспорт и свидетельство о присвоении ИНН, в любой налоговой инспекции (или через сайт УФНС – www.r86.nalog.ru). Затем там же получить регистрационную карту с первичным паролем, войти в «Личный кабинет налогоплательщика» и сменить первичный пароль на постоянный. Конечно, такой путь потребует определённых затрат времени и сил, но он окупит себя в будущем.

Второй путь для получения информации по начислению и уплате имущественных налогов более традиционный. Обратитесь в телефонную справочную службу инспекции по телефону 8-800-200-48-47, и вам обязательно помогут.

Александр СТРАБЫКИН.

ПРО МОЛОДЁЖЬ

Будущее принадлежит тем, кто свято верен своей мечте.
Элеонора РУЗВЕЛЬТ.

КТО ТАКИЕ ВОЛОНТЁРЫ



Делегация Нижневартовского района приняла участие в окружном слёте волонтеров Югры «Спешите делать добро», который состоялся в городском поселении Белый Яр Сургутского района.

Организаторами слёта выступили ассоциация детских и молодёжных объединений округа при поддержке департамента образования и молодёжной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и автономного учреждения «Центр технических видов спорта». Делегация Нижневартовского района состояла из шести человек – активистов волонтерского движения «Новое поколение».

«Новое поколение» в районе действует с 2002 года. Движение объединяет молодёжь Новооганска и привлекает её к участию в добровольческой деятельности.

Официально на сайте: www.jaba.ru зарегистрировано 53 добровольца, но ещё немало желающих стать волонтерами. За текущий год движение организовало и прове-

ло более пятидесяти волонтерских акций.

Программа окружного слёта была выстроена весьма интересно: по желанию выбирали секцию и проходили обучение, потом меняли направление и занимались уже в другой. Их было несколько: «Вариативность содержания волонтерской деятельности», «Философия позитивного поколения», «Волонтерство – новое осмысление», «Серебряное волонтерство», «Молодёжь и правопорядок». С нами занимались тренеры из Тюмени, Москвы, Санкт-Петербурга, Новосибирска.

А вы знаете, кто такие серебряные волонтеры? Это те, кто, даже выйдя на пенсию, не пожелали себе спокойной старости. Вместо этого они включились в новую для себя деятельность – волонтерство. Это

Спешите делать добро

прекрасная возможность снова почувствовать себя активным гражданином, получить шанс поделиться с молодёжью своими знаниями и жизненным опытом. Многие волонтеры «серебряного возраста» работают на тестовых соревнованиях в Сочи. В числе первых они опробовали олимпийские трассы и сооружения.

Каждая делегация получила домашнее задание, в котором необходимо было продумать тематику социальной акции и провести её с населением Сургута.

На второй день мы, объединившись с делегациями из Нижневартовска, Мегиона и Советского района, провели акцию «День единых действий» в средней школе посёлка Барсово. Игра по станциям «Спортивная», «Подари улыбку», «Чудо-фото», «Подвижные игры», «Оставь свою ладонь на память», «Подари хорошее настроение», «Танцевальная» проходила в большом спортивном зале. Например, на станции «Танцевальная» волонтеры учили ребят танцевать.

«Я никогда не видела столько счастливых глаз и улыбок, получается, что мы подарили им праздник», – вспоминает волонтер Александра Щербакова.

«С первого дня на слёте царил дружеская атмосфера, мы нашли много новых друзей. Нас занимали увлекательными мастер-классами, весёлыми и насыщенными мероприятиями. Нам не хотелось уезжать», – делится впечатлениями участник слёта Дмитрий Сущик.

Руководитель волонтерского движения «Новое поколение» Екатерина Антонова тоже не осталась безучастна: «Мои впечатления от прошедшего мероприятия остались незабываемыми. Побывав на увлекательных мастер-классах, я многое поняла. Например, то, что я хочу продолжать волонтерскую деятельность и призывать всех желающих присоединиться к девизу прошедшего слёта «Спешите делать добро». А ещё я посетила мастер-класс «Поиск пропавших детей». Тренер Николай, которому исполнилось всего лишь 18 лет, уже является руководителем поискового отряда в Москве. На счету его команды

мероприятием для меня стали акции, проходившие в школах Сургутского района. Наша делегация состояла из пяти команд, в которые вошли ребята из разных уголков округа, но нас это не смутило, а только сплотило. Все свои заготовки мы объединили в одну общую увлекательную программу для школьников. Все участники оказались артистичными и активными и не переставали удивлять».

Уезжать действительно не хотелось, такие слёты молодёжи нужны обязательно, здесь ты многое понимаешь, загораясь идеями, позитивом. Хотим поблагодарить управление по физической культуре, спорту и молодёжной



97 поисков. Свою деятельность он начал в 15 лет. Желая вступить в ряды поисковиков в нашем округе было немного, но такие люди есть. Самым незабываемым

политике за предоставленную возможность участия в слёте.

Ольга ВОРОНИНА,
руководитель делегации
Нижневартовского района.
Фото **Дмитрия СУЩИКА**.

ПРЕДПРОФИЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Я б в нефтяники пошёл...

Определение своего места в мире взрослых людей, обретение собственной профессиональной идентификации, построение долгосрочной жизненной и профессиональной перспективы всегда являлось максимально важной задачей для подростков, входящих во взрослую жизнь.



Как научиться соединять все знания воедино и принимать решения? Как научиться быть при этом самостоятельным и нести ответственность за свои решения и поступки? Что не-

обходимо учитывать при выборе жизненного пути?

Несколько лет подряд для учащихся девятых классов в Ваховской средней школе реализуется предпрофильная под-

готовка. Предпрофильная подготовка – система педагогической, психологической, информационной и организационной поддержки учащихся основной школы, включающая мероприятия по профильной ориентации и психолого-педагогической диагностике учащихся, их анкетирование, консультирование, организацию «пробы сил». Данная ориентация призвана способствовать принятию школьниками осознанного решения о выборе направления дальнейшего обучения и созданию условий для повышения готовности подростков к социально-профессиональному самоопределению.

Ещё не повзрослев и не став самостоятельными, не имея опыта принятия решений, молодые люди должны определиться в столь важном вопросе. Взрослые люди – родители, педагоги, психологи, социальные работники – много делают для того, чтобы помочь молодым в выборе дела по душе, предостеречь их от возможных ошибок. Ведь чем раньше подросток поймёт,

какие черты характера ему свойственны, тем больше у него шансов всесторонне подготовиться к поступлению в интересующее его учебное заведение, чётко определить все возможные пути и способы получения понравившейся профессии или хотя бы осознать, какая профессиональная сфера является для него наиболее привлекательной.

Именно для того, чтобы помочь подросткам определиться со своей будущей профессиональной деятельностью, каждый год руководство ОАО «Славнефть-Мегионнефтегаз» предоставляет возможность посещать нашим школьникам Аригольский участок НГП-2 Ватинского НГДУ. В этом году экскурсия состоялась 15 ноября. Экскурсию организовал и провёл начальник участка комплексной эксплуатации и обслуживания Аригольского, Максимкинского, Ининского месторождений НГП-2 ВНГДУ Александр Шевченко. Он интересно рассказал о нефтяных месторождениях, о сложной технологической цепочке – от

скважины до перерабатывающего завода. Он сказал, что данная профессия требует от человека внимательности, ответственности и большой ответственности. Напутственные слова и много интересного было сказано ребятам и заместителем начальника НГП-2 ВНГДУ Салаватом Хасановым. Мастер Виталий Храпатый рассказал ребятам про работу узла подготовки нефти, сложном технологическом процессе.

В прошлом 2012-2013 учебном году после девятого класса только один ученик собирался поступать в нефтяной техникум города Нижневартовска. Но после экскурсии и по окончании девятого класса поступили четверо учеников.

Школьники впервые были на таком масштабном объекте, и некоторые уже сегодня для себя сделали выбор своей будущей профессии.

Т. ЕРШОВА,
педагог-психолог, руководитель
элективного курса
по профориентации
Ваховской ОСШ.

ЗДРАВСТВУЙ, РЕДАКЦИЯ!

Нет на свете излишеств прекраснее,
чем излишек благодарности.
Жан де ЛАБРИЮЕР.

МАСТЕРСТВО

Сердце отдаю детям

В районном центре дополнительного образования детей «Спектр» приветствовали участников II профессионального конкурса «Сердце отдаю детям» среди педагогов центра.



жюри под руководством И.С. Телегиной, кандидата педагогических наук, доцента Нижневартковского государственного университета. В состав жюри входили представители общественности, профсоюзной организации, управляющего совета. Для поощрения участников и награждения победителей отозвались спонсоры В.А. Гриненко, директор ООО «Диана», предприниматели Л.Н. Кузнецова, М.М. Мельникова, за что выражаем им глубокую благодарность.

И вот волнующий момент награждения. В номинации «Лучшее открытое занятие» победителем стала М. Николаева, а лучшей в защите образовательной программы – Л. Озерова. Убедительно представила своё педагогическое кредо Т. Гутникова, она же и стала победителем конкурса. Теперь наши педагоги-финалисты стали участниками районного конкурса «Сердце отдаю детям».

Светлана ЭРИК,
зам. директора РЦДОД «Спектр».
Фото И. МИРЗАЕВОЙ.

Конкурс педагогического мастерства – важное событие для педагога, повышающее престиж в обществе и среди коллег, это обмен опытом и профессиональными знаниями. Участниками в конкурсе «Сердце отдаю детям» стали семь педагогов центра: Марина Валерьевна Николаева, Вячеслав Гасанович Гасанов, Светлана Павловна Мартыненко, Надежда Владимировна Дедюхина, Елена Георгиевна Пятыгина, Любовь Александровна Озерова и Татьяна Юрьевна Гутникова. Несмотря на то, что все педагоги работают в разных направлениях, имеют разное образование, разный стаж работы и квалификационные категории, все конкурсанты провели блестящую работу и подтвердили высокое звание педагога дополнительного образования. Их объединяет творческий подход и безмерная любовь к своей профессии, которую они считают самой лучшей на земле.

За время конкурса педагоги представили своё педагогическое

кредо, поделились опытом работы с детьми, познакомили со своей образовательной программой и результатами её реализации, провели открытые занятия. Оценивать конкурсные испытания было призвано компетентное



ПО СЛЕДАМ ПРАЗДНИКА

«Радуга» и радужки поздравляли мам

Мама! Мамочка! Сколько тепла таит в себе это магическое слово. Все люди в мире почитают и любят своих матерей. Слова мама, мать – одни из самых древних на Земле и почти одинаково звучат на языках всех народов. Мама учит нас быть мудрыми, даёт советы, заботится о нас, передаёт свои песни. Мамы вкусно готовят, создают уют в доме, согревают всех своей заботой и любовью.

В «Радуге» стало доброй традицией устраивать сюрпризы мамам и бабушкам к самому светлому празднику, который отмечается в последнее воскресенье ноября. Готовясь к этому дню, дети выпускают газеты, учат стихи, песни, мастерят подарки, организуют выставку поделок и рисунков, стараются, как могут, выразить мамам благодарность за любовь, заботу и труд. В этот замечательный праздник мы готовы говорить много кра-

сивых слов о милых мамочках.

Праздничная программа в центре «Радуга» началась с поздравительного ролика, который был подготовлен к этому дню творческим объединением студией детско-молодёжного телевидения «НТВ-шка». Обучающиеся центра с экрана обращались в зрительный зал к своим мамам со словами благодарности и любви, поздравлениями с праздником. Признания воспитанников смени-

лись красивым праздничным клипом с участием детей. Началась концертная программа. Со сцены звучали стихи и песни для любимых мам, наполненные признательностью и нежностью. А дети из творческого объединения «Очумелые ручки» под руководством Палины Ивановны Кирдун показали сценку, как они в «Радуге» готовят мамам подарки.

Необычным стал номер «Рождение картины» творческого объединения «Фантазёры». Под звучание нежной и мелодичной песни о маме на глазах зрителей на белом полотне появились штрихи, плавные линии, сплетались между собой, соединялись в удивительную композицию. За шесть минут, что звучала песня, на сцене родилась картина, на которой в ореоле

цветов была изображена склонившаяся над ребёнком и излучающая любовь и нежность молодая женщина. Такой сюрприз подготовила и представила педагог дополнительного образования Наталья Кадырова со своей воспитанницей Аней Ульяновой. А маленькая дочка Натальи Валерьевны, которая пришла в «Радугу» вместе с мамой, говорила: «Это моя мама!» – каждому, с кем успела пообщаться во время праздника, и было слышно, сколько гордости звучит в детском голосе.

Дети гордятся своими мамами, тонко чувствуют уважение и восхищение окружающих к ним, радуются их успеху. А мамы радуются достижениям своих детей. Центр «Радуга» гордится своими воспитанниками. На-

ши дети участвуют в конкурсах различного уровня. Своими успехами они вселяют в педагогов и родителей уверенность в том, что мы делаем важное дело для всего человечества – воспитываем достойных людей. Поэтому приятный для детей и их мам момент очередной церемонии награждения за участие и победы в нескольких серьёзных конкурсах был совсем не лишним на этом празднике.

А наша вездесущая «НТВ-шка» под руководством Нины Шамало, как всегда, вела съёмку, чтобы постараться максимально сохранить этот праздник для истории «Радуги» и для всех радужек: детей и взрослых. А значит, праздник не кончился...

Альбина АБУЛЛИНА,
ЦДОД «Радуга».

ДЕНЬ МАТЕРИ

Ода дорогому человеку

Мама – самый дорогой человек на свете. Какое это красивое слово: МАМА. Его хочется произносить вновь и вновь. Это слово дорого детям. День матери – особенный день, мы все должны знать о нём.

В этот день принято поздравлять матерей и беременных женщин, в отличие от Международного женского дня, когда поздравления принимают все представительницы женского пола. Мы все должны заботиться о них и делать им только приятное!

Ко Дню матери в КДЦ «Респект» были оформлены тематические наглядные стенды и проведены праздничные мероприятия, посвящённые Дню матери.

7 ноября с детьми была проведена программа с забавными конкурсами, а потом все дружно любовались рисунками, которые дети нарисовали для своих любимых мам.

20 ноября прошла творческая мастерская «Подарок любимой мамочке моей». Ребята из природного материала мастерили забавных домовят, позже была организована фотовыставка.

24 ноября, чтобы доставить женщинам-мамам радость, заставить их забыть о бесконечных заботах и делах, в «Респекте» прошёл праздничный концерт «Тепло материнских рук», зрителями которого стали мамы и бабушки. Прозвучали тёплые поздравления для мам, стихотворения, пожелания, танцы и песни. По окончании праздника ребята вручили подарки всем мамам – цветы и поделки, сделанные своими руками.

Дорогие женщины! Пусть ваши лица устанут только от улыбок, а руки – от букетов цветов. Пусть ваши дети будут послушны, а мужья – внимательны! Пусть ваш домашний очаг всегда украшают уют, достаток, любовь!

Методисты КДЦ «Респект»,
с. Большетархово.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Здоровье – всему голова.
Михаил ШОЛОХОВ.

Чтобы «мотор» не забарахлил

В ноябре в Излучинской поликлинике традиционно проходит месячник, посвящённый профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. В рамках месячника проводились осмотры населения на предмет обнаружения сердечных патологий. Стоит отметить, что основная часть выявленных заболеваний сердца обнаруживается во время диспансеризации населения. В настоящий момент в районе она ещё продолжается.

Главный способ поддерживать сердце здоровым – это профилактика. Всегда легче предотвратить болезнь, чем бороться с её последствиями. Поэтому если человек подозревает, что с его «мотором» не всё в порядке, ему следует обратиться к врачу. «Заболеваний сердца очень много, и их проявления могут быть разными. Но основные симптомы, которые бывают при большинстве заболеваний, схожи: одышка (чувство нехватки воздуха, которое может возникать и в покое, и при нагрузке, в зависимости от стадии заболевания), боли в сердце (за грудной). Иногда это не совсем боль, а чувство давления или жжения за грудиной. Боль может отдавать под лопатку, в руку. Что касается людей, у которых в жизни присутствуют факторы риска, то для них прямо показаны профилактические осмотры. Даже если симптомов заболевания не наблюдается, сходить в больницу и проверить состояние своего здоровья не помешает. Ведь возможен и бессимптомный ход заболевания.

Поэтому пациенту с факторами риска стоит обратиться к врачу.

Факторы риска

К факторам риска относятся излишний вес, курение, артериальная гипертония, сахарный диабет. Если говорить о возрасте – средний возраст мужчин-пациентов составляет 50-60 лет. Но разброс идёт от 30 до 80 лет. Рискованный возраст для мужчин начинается после 45 лет. Для женщин риск сердечно-сосудистых заболеваний увеличивается немного позже – около 55 лет. Иногда стоит обратить внимание на наследственность, которая играет большую роль в этом вопросе. Так, нарушение обмена веществ, которое приводит к атеросклерозу, имеет генетическую предрасположенность. В случаях, когда проблемы с сердцем начинаются у тридцатилетнего человека – дело во вро-

ждённых или приобретённых пороках сердца, которые по какой-то причине не были диагностированы ранее.

То есть чаще всего предпосылками к развитию заболевания в таком возрасте является наследственность, какие-либо травмы, а не образ жизни, нездоровое питание и вредные привычки, которые напоминают о себе ближе к 50 годам.

Род профессии так же может повлиять на здоровье человека. Это касается и сердечно-сосудистых заболеваний. Дело в том, что для их профилактики человеку необходимы ежедневные физические нагрузки на свежем воздухе не менее 30 минут в день. Будь то велопрогулка или просто быстрая ходьба. Сидячая работа, курение, жирная пища и отсутствие физической активности работает на руку заболеванию. И, конечно, стрессы – они тоже оказывают своё влияние на организм как факторы риска. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний полезна так называемая средиземноморская диета. Для сердечно-сосудистой системы полезны овощи, фрукты, клетчатка, морская рыба и отказ от жирного мяса, в частности от баранины и свинины. Из мяса рекомендуется употреблять индейку, мясо кролика, телятину, куриное без кожи. Рекомендуется употреблять обезжиренные молочные продукты, ограничить использование в пищу яиц – не более двух в неделю. Ваш организм так же скажет вам спасибо за отказ от масла, сала. Профилактика включает в себя устранение факторов риска. Сюда входит и коррекция образа жизни: ежедневная физическая активность, контроль своего веса, регулярная сна и отдыха. Сон должен быть полноценным, его отсутствие приводит к артериальной гипертонии. Сюда же можно включить отказ от курения – это первоочередная вещь.



Немаловажен и контроль артериального давления, особенно если проблемы с давлением у человека были ранее. В таком случае обязательно нужно иметь тонометр и регулярно контролировать своё состояние. Если давление поднимается, необходимо идти к терапевту, который назначит необходимые препараты. И здесь нужно отметить, что артериальную гипертонию вылечить нельзя. Препараты нужно принимать постоянно. Даже в том случае, если давление на данный момент нормальное. Также периодически следует проходить диспансеризацию. При отклонении от нормы врач назначит соответствующее лечение.

Качество и доступность.

Уровень высокотехнологичной помощи больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями в Ханты-Мансийском автономном округе соответствует ведущим западным клиникам. И что важно, несмотря на то, что этот вид медицинских услуг дорогостоящий, любой житель Югры может получить необходимую помощь бесплатно. И этим необходимо пользоваться ради собственного здоровья.

У вас займёт всего одну минуту прочесть следующее... А жизнь человека может быть спасена.

Нейрохирурги говорят, что если они в течение трёх часов успевают к жертве инсульта, то последствия приступа могут быть устранены. Трюк состоит в том, чтобы распознать и диагностировать инсульт и приступить к лечению в первые три часа – что, конечно, не просто.

Распознай инсульт

Существуют четыре шага к распознаванию инсульта:

- попроси человека улыбнуться (он не сможет этого сделать);
- попроси сказать простое предложение (например, «Сегодня хорошая погода»);
- попроси поднять обе руки (не сможет или только частично сможет поднять);
- попроси высунуть язык (если язык искривлён, повернут – это тоже признак).

Если проблемы возникнут даже с одним из этих заданий – звони в неотложку и описывай симптомы по телефону.

Один кардиолог сказал, что, разослав это сообщение 10 адресатам, можно быть уверенным, что чья-нибудь жизнь, может быть и наша, будет спасена. Мы шлём каждый день столько «мусора» по свету, что может стоит разок пустить по проводам действительно что-то полезное и нужное.

Холодно ли тебе, девица...

Вот и вступила в свои законные права настоящая зима. Для кого-то эта пора замечательная и великолепная, чудесная и незабываемая. А кому-то она приносит сплошные неприятные сюрпризы, что для большинства людей выливается в заболевания, вызванных вирусными инфекциями, а у некоторых «счастливиц» и вовсе развивается такая экзотическая проблема, как аллергия на холод.

Причины возникновения аллергии на холод

Очень сложно однозначно говорить о данном виде аллергии в виду отсутствия самого аллергена-агента. Это означает, что необходимые антитела организмом совершенно не производятся, как в ситуации с пылью или пылью.

Но при всём этом холод является тем пусковым механизмом, в результате которого в клетках организма происходят иммунные сбои, что впоследствии выражается в нарушении их целостности и быстрому высвобождению гистамина – спутника аллергических реакций.

Также причинами, усиливающими холодовую аллергию, могут быть: наследственная предрасположенность, интоксикация всего организма, хрони-



ческие инфекции, такие как тонзиллит, пиелонефрит, кариес, а также гельминты, нарушения работы желудочно-кишечного тракта и печени, стрессы и неправильный приём медикаментов.

Кстати, для того чтобы выяснить, есть ли у вас аллергия на холод или нет, необходимо приложить к любому участку сво-

го тела кусочек льда не более чем на 10 минут. Если, убрав лёд, вы обнаружите высыпание и ощущение зуда, тогда вы, скорее всего, предрасположены к ней. Но всё же это ещё не окончательный диагноз, и вам потребуются консультация специалиста для его подтверждения или опровержения с помощью определённых анализов и тестов.

Профилактика аллергии на холод

К сожалению, повлиять на погодные условия мы не в состоянии, поэтому наша основная задача – уменьшить их отрицательное воздействие на организм.

Перед вами основные правила, которых вам следует чётко придерживаться:

Выбирайте одежду, изготовленную только из натуральных тканей. Лучший вариант – хлопок, который не вызывает аллергию.

Одежда должна быть всегда сухой. Если вы промокли на улице, обязательно переоденьтесь.

В холодное время всегда пользуйтесь гигиенической помадой.

За 30 минут до выхода на улицу

нанесите на кожу лица и рук специальный крем с УФ-защитой.

В вашем гардеробе обязательно должны присутствовать тёплые перчатки, шапка, шарф, высокие зимние сапожки, свитер и штаны на утеплителе.

В холодное время откажитесь от использования различных скрабов для тела и мыла на щелочной основе.

Перед выходом на улицу, примерно за полчаса, согрейтесь тёплым чаем.

По возможности ограничьте приём кофе, шоколада, копчёностей, citrusовых, клубники и ананаса. И обязательно откажитесь от мороженого.

Перед приёмом пищи из холодильника необходимо её предварительно нагреть до комнатной температуры.

Добавьте в свой ежедневный рацион питания такие необходимые любому организму продукты (к тому же богатые омега-3 жирными кислотами), как орехи, рыбу и оливковое масло.

При появлении на коже волдырей их необходимо обработать зелёной.

При сильном и невыносимом зуде прикладывайте к поражённым местам на коже примочки из раствора пищевой соды.

