



Краевая массовая газета

www.ap22.ru

Нас читают 107 лет

Издаётся с 12 августа 1917 года

Алтайская ПРАВДА

Храним традиции. Шагаем в будущее



Среда, 30 октября, 2024 год

№ 204

(31317)



ГЛАВНОЕ

Вдвое больше

В регионе увеличили до 800 тысяч рублей выплату для граждан, поступающих на военную службу по контракту. Ранее ее размер составлял 400 тысяч рублей.

Постановление распространяется на тех, кто заключил контракт с 25 октября по 31 декабря текущего года.

Выплата положена тем военнослужащим, которые проходят службу в Донецкой и Луганской народных республиках, Запорожской и Херсонской областях и Украине.

Дмитрий СЕРДОВ

Крупный объект

В Рубцовске начали строить новую поликлинику Алтайского краевого противотуберкулезного диспансера.

Работы ведут в рамках региональной инвестиционной программы. Модульная поликлиника площадью 400 квадратных метров будет принимать 100 человек в день. Как отмечают в краевом Минздраве, ранее таких медицинских объектов в регионе не было, только амбулатории и ФАП.

Сейчас рабочие монтируют подкупок сетей отопления, водоснабжения, водоотведения. Уже готов котлован под фундамент. На местном заводе завершается производство блок-контейнеров под амбулаторию.

Объект планируют сдать к концу текущего года.

«Урал» – в обороте

В Алтайском крае появились новые банкноты номиналом 5000 рублей.

Об этом сообщила Юлия Лужнова, эксперт отделения Барнаул Банка России. На пятитысячной купюре изображены достопримечательности Екатеринбурга и Уральского федерального округа. Ее лицевая сторона воспроизводит стелу «Европа – Азия», оборотная – памятник «Сказ об Урале» в Челябинске, стелу «66 параллель» в Салехарде.

«Ни в коем случае не следует покупать у кого-то новые банкноты. Это не памятные купюры, – уточнил эксперт. Бумажные деньги прежнего образца с аналогичным номиналом остаются законным средством платежа и после введения новых денежных знаков».

Константин ГРИШИН

События на Украине

Об основных событиях 978-го дня специальной военной операции России.

Российские войска освободили населенный пункт Цукурно в ДНР.

За сутки потери ВСУ составили более 2045 военнослужащих, сообщило Минобороны РФ.

ПВО уничтожила 48 украинских беспилотников над Воронежской, Курской, Орловской, Брянской, Белгородской и Липецкой областями.

В Брянской области пресечена попытка нарушения границы, ликвидированы четыре диверсанта, остальные поражены ракетно-артиллерийским ударом, сообщили в ФСБ.

Нанесен удар по военной академии в Харькове, где у ВСУ был военный штаб с иностранными кураторами.

Татьяна ПЕРВОВА

По информации РИА Новости

Эти и другие новости читайте на сайте: www.ap22.ru

Школа высококого полёта



После мастер-классов педагоги отправились на экскурсию по краевому центру.

Более 100 педагогов из двенадцати регионов страны приехали в Барнаул на II Межрегиональный педагогический форум «Алтай собирает пеликанов». Это лучшие представители учительского сообщества, победители и лауреаты всероссийских профессиональных конкурсов.

ником конкурсного движения. Творческие педагоги из разных концов нашей необъятной страны – от Москвы до Сахалина – приехали в Барнаул, чтобы обменяться опытом и с пользой пообщаться с единомышленниками», – отметил он.

Подчеркивалось, что главная цель форума – объединить педагогические сообщества из различных регионов для общения, обмена опытом и обсуждения актуальных вопросов образования.

Символ заботы

Хрустальный пеликан – главный приз Всероссийского конкурса «Учитель года России». Он символизирует самопожертвование, заботу и милосердие, поэтому с этой птицей ассоциируется педагогическая деятельность. Именно учителя оберегают, учат и выпускают во взрослую жизнь молодое поколение.

II Межрегиональный форум «Алтай собирает пеликанов» проходил с 25 по 28 октября в рамках форума «Дни образования и науки на Алтае – 2024». Его торжественное открытие состоялось в Центре развития творчества детей и молодежи Барнаула. От имени губернатора края Виктора Томенко участников форума приветствовал заместитель председателя правительства региона Юрий Абдуллаев.

«Мы рады, что Алтайский край на несколько дней стал местом обитания пеликаней стаи учителей года и тех, кто стремится стать участ-

Обменивались опытом

Учителя из Москвы и Владивостока, Ленинградской, Новосибирской, Тульской, Томской, Кемеровской, Сахалинской, Магаданской областей, Республики Алтай, Красноярского и Алтайского краёв делились передовыми педагогическими практиками.

В течение трех дней проходили мастер-классы как для самих учителей, так и для учащихся педагогических классов, студентов педвузов и колледжей.

В школе № 125 были организованы мастер-классы по шести тематическим секциям. Спикеры делились своим опытом в области развития читательской грамотности и эмоционального интеллекта, организации наставничества, использования искусственного интеллекта на уроках и другим.

(Окончание на 3 стр.)



Алтай собрал самых лучших.



Живые пеликаны ждали участников в Барнаульском зоопарке.

РЕЗОНАНС

Завод в Кулунде продолжит работу



Сливочное масло – один из самых популярных товаров в магазине.

Приказ о массовом сокращении АО «Кулундаконсервмолоко», о котором писала «Алтайская правда», отменен, и это дает надежду на то, что предприятие продолжит работу, хотя и с усеченным коллективом.

Как рассказал «АП» глава Кулундинского района Сергей Балухин, после того, как планы массового сокращения на заводе стали достоянием общественности, губернатор края Виктор Томенко провел совещание с профильным вице-губернатором Александром Лукьяновым, министром сельского хозяйства Серге-

ем Межиным и основным акционером «Кулундаконсервмолока» Юрием Пекшевым. После этого приказа о массовом сокращении работников предприятия был отменен.

Однако Сергей Балухин говорит, что 25–30 человек, в основном пенсионеров, все же уволят, чтобы уменьшить издержки предприятия.

Напомним, что 2 октября представитель совета директоров АО «Кулундаконсервмолоко» Юрий Пекшев объявил коллективу, что в ближайшее время его ждет сокращение, а оборудование и здание завода будут законсервированы до тех пор, пока не удастся решить вопрос дефицита сырья. Сейчас руководство и собственники завода заняты его поиском.

«Я тоже встречался с руководителями хозяйств нашего района, которые реализуют молоко другим предприятиям края, так как получают за него более высокую цену, чем от «Кулундаконсервмолока». Но они пока не знают, какую цену им предложит Пекшев, поэтому не приняли решения о смене покупателя, – уточнил Сергей Балухин.

Жители Кулунды негативно отнеслись к планам возможного закрытия предприятия и активно протестовали. Многие уверены, что это привело бы к распаду села, и призывают собственника, если он не справляется, отдать предприятие государству.

Евгений ШУМИЛОВ

57 тыс.

Алтайских школьников участвовали в олимпиаде «Безопасные дороги»

Это на 10 тыс. ребят превышает цифру прошлого года. Олимпиада направлена на повышение уровня знаний о ПДД и формирование культуры безопасного поведения на дорогах.

КАЛЕНДАРЬ «АП»

Не только ЗАГС

30 октября 1965 года в Барнауле открылся Дом бракосочетания.

Его разместили в здании на проспекте Комсомольском, 77, с банкетным залом. Первый танец молодожены исполняли под музыку оркестра. Церемония проходила под звучание классических композиций.

С 1977 года Дом бракосочетания получил статус дворца, в этот же период в Барнауле зафиксировано рекордное количество браков – 4812. В 1984 году дворец переезжает в здание на проспекте Ленина – памятник истории и культуры конца XIX века, где и находится по сей день. Оно было построено для семьи купцов Мальковых, которые жили там до начала XX века.

Отметим, что с 1 января по 27 декабря 2023 года в Алтайском крае заключено 13 743 брака.

ПРОГНОЗ

в крае сегодня в Барнауле

Ветер западный, ночью 7–12 м/с, местами по востоку порывы до 25 м/с, днем 4–9 м/с. Гололедные явления. В утренние часы местами туман.

+1° +6° 0° +2°

31 октября

Ветер западный, 2–7 м/с, местами порывы до 12 м/с. На дорогах местами сильная гололедица.

1 ноября

Ветер юго-восточный, 2–7 м/с, местами порывы до 12 м/с. На дорогах местами гололедица.

Внимание: призы!

Традиционная акция «Удачная подписка – 2025» для подписчиков на газету «Алтайская правда» проходит с 1 октября по 31 декабря.

Каждому пятидесятому участнику – поощрительный приз. Каждому сотому – полезная бытовая техника.

50300 (без официальных документов) – 650 руб. на 6 месяцев

73652 (льготная подписка для участников и ветеранов ВОВ инвалидов I и II групп) – 429 руб. на 6 месяцев

50303 (с официальными документами) – 1320 руб. на 6 месяцев

Копию квитанции о подписке на первое полугодие 2025 года с контактным телефоном отправить в редакцию по адресу: 656049, г. Барнаул, ул. Коммунаров, 105, каб. № 403 или на адрес электронной почты: podписка@ap22.ru

ПАНОРАМА

МАЛОЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО

Небывалая ставка

С 28 октября ключевая ставка Банка России составляет 21%. Такой цены заемных денег в третьем тысячелетии наша страна еще не знала.

Прибавка сразу на два процентных пункта стала для многих аналитиков неожиданностью, к тому же регулятор дал понять, что может в декабре довести ставку до 23%.

Свое решение в ЦБ объяснили тем, что уровень инфляционных ожиданий по-прежнему высокий, а рост внутреннего спроса все еще значительно опережает возможности расширения предложения. И отдельно отметили, что дополнительные бюджетные расходы и связанное с этим расширение дефицита бюджета в 2024 году способствуют росту цен. Несмотря на очень высокие ставки, корпоративное кредитование продолжает расти, все еще высоким остается потребительская активность населения.

Вместе с ключевой вырастут банковские ставки как по кредитам, так и по депозитам, что должно, по замыслу ЦБ, увеличить аппетиты населения к сбережению и охладить его потребительскую активность.

Крестьяне недовольны

95% сельхозпроизводителей не удовлетворены сложившимся уровнем цен на сельхозпродукцию. Таковы данные опроса, проведенного Центром экономической и социальной информации среди руководителей предприятий Алтайского края.

Пятая часть сельхозпроизводителей удовлетворена объемом собранного урожая. При этом ни один респондент, принявший участие в опросе, полностью не реализовал его: 60% ждут более высоких цен, другие потихоньку продают.

Для обеспечения уборочной кампании больше половины респондентов (54%) привлекают заемные средства. По мнению 39% участников опроса, доходов от реализации урожая будет недостаточно для полного погашения привлеченных средств. На возврат кредитов после реализации урожая рассчитывают только 18% руководителей хозяйств.

По их мнению, уборку затруднили плохие погодные условия, повышение цен на ГСМ, сельхозтехнику и комплектующие к ней, а также низкая стоимость сельскохозяйственной продукции.

Для успешного завершения уборочной кампании в текущем году сельхозпроизводители считают необходимым введение субсидий на покупку ГСМ, ядохимикатов и удобрений, льготные кредиты, а также проведение государственной интервенции на рынке зерна.

Круглая дата

На прошлой неделе прошли торжественные мероприятия, посвященные 70-летию завода «Троицкий маслосыророл», который входит в состав компании «Киприно».

Как сообщают в Алтайшпицпроме, в течение последних лет производственные мощности предприятия модернизировались: был запущен цех по сушке молочной сыровотки, проведена масштабная реконструкция, в результате которой установлено высокотехнологичное оборудование. Построены современные сырохранилище и цех по приемке молока, увеличена мощность соляного отделения и камер созревания сыра, а также установлена система климатического контроля. «Троицкий маслосыророл» – второй завод компании «Киприно», где установлена полностью автоматизированная линия по уходу за сыром. Теперь предприятие может перерабатывать до 250 тонн молока в сутки.

Николай ПОСТЫШЕВ

Не перед телевизором же сидеть

Еще не успев толком восстановиться после тяжелого ранения, полученного во время специальной военной операции, Максим Автоманов открыл швейный цех. А помогли ему в этом сосед-предприниматель и государственная поддержка. Мы отправились в село Зелёный Дол Петропавловского района, чтобы поговорить с начинающим бизнесменом.

Очнулся в госпитале

Максим рассказал, что еще в детстве увлекся шитьем: нравилось строчить на машинке. Поэтому после службы в армии поехал в Барнаул и устроился на небольшое предприятие швецом, получил второй разряд, потом пошел на повышение, в закрытки.

В мае 2023 года Автоманов, ведомый патристическими чувствами, отправился воевать на Украину. И хотя срочную службу нес в ракетных войсках, на СВО оказался в десантно-штурмовом отряде.

Под Соледаром после выполнения боевой задачи попал под минометный обстрел. Очнулся уже в госпитале. Получил тяжелое осколочное ранение. Мина повредила всю левую сторону. Врачи погoda выжили раненого. Вначале – в Питере, потом – в Москве, Самаре.

Сейчас Максим уже неплохо двигается, память потихоньку восстанавливается, хотя говорит медленно. Это последствие инсульта.

– До ранения я гитаристом был, пел. Сейчас так не получается, – признается Автоманов, осторожно опуская левую руку на воображаемый гриф.

Смена вектора

Врачи запретили парню любой физический труд.

– Мне 28 лет, не перед телевизором же сидеть! Решил вернуться к своей профессии, – объяснил ветеран смену вектора жизненного пути. Благо швейное дело не требует больших нагрузок.

В июне этого года он получил 350 тыс. рублей от государства в рамках социального контракта, который заключил со службой занятости. Деньги пустил на приобретение швейных машин.

Вначале, как самозанятый, он работал на дому. Кому костюм сошьет, кому – куртку. А потом Максиму кто-то подсказал, что можно найти работу через Интернет. Зашел на



Максим Автоманов на рабочем месте.



Цех, где работает наш герой.



Вот такие куртки шьет предприниматель.

соответствующий сайт и действительно увидел заказ на изготовление крупной партии зимних костюмов из давальческого сырья.

Крупный заказ

Автоманов откликнулся на предложение, зарегистрировавшись 22 июля как ИП. С помещением помог местный предприниматель Вадим Башкиров. Он построил магазин с цокольным этажом, в котором хотел открыть спортзал для земляков, даже купил беговую дорожку и штангу, но на другой спортивный инвентарь денег не хватило. Поэтому занимался сам долгими зимними вечерами.

– А тут я Максиму заказал сварочный костюм шить и подумал, что ему это помещение может пригодиться для шитья, – вспоминает Башкиров. – А он как раз искал место, где можно работать. И наши желания совпали.

Сейчас Автоманов шьет школьную форму по заказу компании из Красноярска. Из 86 курток пока изготовил только 11. Изделие довольно сложное: с отстегивающейся подкладкой, множеством карманов и манжетами. – На фабричном конвейере, где швеи выполняют по одной операции, на такую куртку уйдет минут 20, – прикидывает мастер. – А у меня несколько часов.

Партнер предоставляет сразу материал, нитки, иголки и другие расходники. Транспортная компания

доставляет это сырье в Белокуриху, а оттуда Максим со своим компаньоном Башкировым его забирает. Пока Автоманов просит своего родственника, у которого есть «Газель».

Деньги – не проблема

Хотелось бы купить прицеп, да свободных средств не хватает.

– Был бы прицеп, мы бы его приладили к моей легковушке и никого просить не надо, а так один занят, другой в ремонте, – рассуждает Башкиров.

По мнению заместителя руководителя Центра поддержки предпринимательства Алтайского фонда МСП Алёны Никулиной, деньги – не проблема. Она советует бизнесменам

15
РАБОЧИХ МЕСТ
ПЛАНИРУЕТ СОЗДАТЬ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
МАКСИМ АВТОМАНОВ

Фото Е. ШУМИЛОВА

занять их в Алтайском фонде финансирования предпринимательства под 4,75%. Если брать до 300 тыс. рублей, то достаточно иметь двух поручителей и залога не требуется.

Для поиска дальнейших заказчиков Никулина рекомендует Автоманову на цифровой платформе МСП (МСП.РФ) найти сервис «Ресурсы промышленных компаний» и с его помощью изучить перечень организаций, которые ищут поставщиков. Среди них могут быть и бюджетные организации.

Предприниматель говорит, что ему пока не под силу шить продукцию «под ключ». Для этого придется искать сырье и организовывать обязательную маркировку изделий. Но менеджер компании «Прокс» Елизавета Григорьева считает, что и этот вопрос решаемый. Надо только приобрести компьютер и принтер для печати этикеток с Data Matrix или найти организацию, которая это делает.

– Это только кажется, что для маркировки требуются космические суммы. На самом деле стоимость лицензии, в которую входит до 10 тыс. кодов, составляет 10 тыс. рублей, – обнадежила Елизавета.

Планы

В будущем Максим Автоманов планирует расширить производство. Он уже обучает нескольких женщин из Зелёного Дола и соседних деревень искусству работы на швейных машинах. В результате будет создано 15 рабочих мест.

Также рассчитывает расширить парк технологического оборудования. – Хочу купить машины для изготовления петель, закрепок, пришивания пуговиц.

Новое направление предлагает осваивать Вадим Башкиров. В его старом магазине есть свободное помещение, в котором он Автоманову предлагает организовать участок по перетяжке мебели.

Действительно, не лежать же на печи парню в 28 лет, даже если у него еще болела рана.

ВЛАСТЬ И БИЗНЕС

На что жалуетесь?

Уполномоченный по защите прав предпринимателей в Алтайском крае Андрей Осипов провел интернет-форум, на котором ответил на вопросы журналистов и деловых людей.

По информации бизнес-омбудсмена, на его имя в основном поступали вопросы, связанные с земельными и имущественными отношениями; жалобы на неисполнение государственных и муниципальных контрактов, действия налоговых органов, банков, правоохранителей. В большинстве случаев уголовные дела возбуждались по статье 159 УК РФ («Мошенничество»). С жалобами на избрание меры пресечения, связанной с реальным лишением свободы, в адрес бизнес-омбудсмена предприниматели не обращались. Последнее время в отношении таких обвиняемых следователи берут подписку о невыезде или отправляют под домашний арест. В настоящее время на рассмотрении уполномоченного находится одна жалоба по уголовному преследованию. Однако по закону он не имеет права участвовать в уголовном



Пока контролеры проверяют предпринимателей в профилактических целях.

процессе, а может только выражать свою позицию.

По словам Андрея Осипова, 41% от общего числа жалоб в этом году был решен положительно.

– Многие предприниматели даже с помощью юристов не могут решить возникающие у них проблемы. А мы, руководствуясь законом и своими правами, часто помогаем бизнесу распутывать самые сложные дела, – отметил бизнес-омбудсмен, добавив, что за 5 лет экономический эффект от этой деятельности, то есть сумма

средств, полученных предпринимателями или не взысканных с них в результате восстановления их нарушенных прав при содействии регионального уполномоченного, составила более 41 млн рублей.

Главное – профилактика

Последнее время в соответствии с поручениями президента РФ в стране снижается избыточная административная нагрузка на субъекты предпринимательской деятельности при сохранении необходимого уровня безопасности.

Так, три года назад вступил в силу Федеральный закон № 248 «О государственном контроле», в котором акцент с проверок смещен на профилактические визиты, проводимые в форме беседы с предпринимателями. – На наших встречах с предпринимателями мы постоянно популяризируем профилактические визиты и объясняем пред-

принимателям, что они могут приглашать надзорные органы. Это позволяет заранее выявить возможные риски при ведении деятельности и избежать нарушений. Обращаем внимание бизнеса на то, что профилактический визит – это не проверка! При его проведении органом госконтроля не принимаются какие-либо меры, не выносятся предписания об устранении нарушений обязательных требований и т. д. Разъяснения, полученные предпринимателем в ходе профилактического визита, носят строго рекомендательный характер. Кроме того, по итогам таких встреч контрольно-надзорный орган не может назначить проверку, – подчеркнул Андрей Осипов.

Однако мораторий на налоговые проверки не установлен. И, как следствие, около 10% жалоб в адрес уполномоченного в этом году были на действия «сборщиков податей». В основном они касались вопросов неправомерности возбуждения дел об административных правонарушениях, отказа в приостановлении выездной налоговой проверки, расщорки уплаты налогов.

Исключение на налоговые проверки действует для аккредитованных ПК-компаний до 3 марта 2025 года.

Проверки возвращаются

Во время ежегодного послания Федеральному собранию президент РФ Владимир Путин предложил отказаться с 1 января 2025 года от введенного Постановлением Правительства РФ от 10.03.2022 № 336 «Об особенностях организации и осуществления государственного контроля (надзора), муниципального кон-

троля» моратория на проверки бизнеса. А это значит, что проверки вернутся, но должны будут носить риск-ориентированный характер.

– Их станет больше, на сколько – пока вопрос времени, информации по реальным изменениям в Постановление № 336 еще нет, – заметил Андрей Осипов.

Он рекомендует предпринимателям сейчас обратить внимание на недочеты в своей деятельности и исправить их, чтобы в дальнейшем они не привели к неприятным или даже чрезвычайным ситуациям, будь то пожарная безопасность или пищевые отравления.

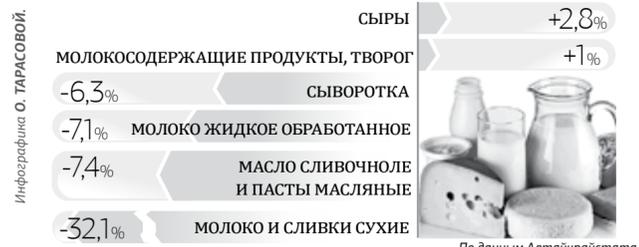
В этом году Осипов провел мониторинг установленных органами муниципального контроля индикаторов риска в области земельных отношений. По выявленным нарушениям отправил обращения в муниципальные образования. В результате индикаторы риска были изменены или полностью отменены.

Андрей Осипов сообщил, что в ноябре текущего года планирует провести заседание Общественного и Экспертного советов при уполномоченном по защите прав предпринимателей в Алтайском крае совместно с представителями контрольно-надзорных органов на тему «Как будут проводиться проверки по индикаторам риска в 2025 году». Как обычно, мероприятие будет транслироваться онлайн. Все заинтересованные лица смогут подключиться. Анонс о предстоящем заседании будет размещен на официальном сайте, на официальных страницах в социальных сетях «ВКонтакте», «Одноклассники» и телеграм-канале бизнес-омбудсмена.

ЯЗЫКОМ ЦИФР

Засушили молочку

На сколько выросло (сократилось) производство молочной продукции в Алтайском крае за 9 месяцев 2024 г.



«АП»-ИНФО

Три маршрута

«Вы много пишите о росте туристического потока в Алтайский край. А за счет чего он растет?»
Олег Гриценко, Михайловский район.



У НАШИХ СОСЕДЕЙ

ГРАНТЫ

Проект на эмоциях

Невыгодно и негативно

Планы по строительству крупнейшей атомной электростанции в Красноярском крае отменены – «Росатом» отказался от этого проекта.

Ранее предполагалось, что станция будет введена в эксплуатацию к 2042 году. Эксперты отметили, что строительство АЭС экономически невыгодно и может негативно повлиять на угольную отрасль. Вместо атомной станции планируется возведение угольной электростанции. Однако «Росатом» намерен построить две АЭС: в Иркутской и Томской областях.

Даёшь, молодёжь!

Новосибирские ученые разрабатывают вещество, которое поможет избежать осложнения при замене суставов и быстрее заживать раны.

Операция по замене суставов, которая многих ставит на ноги, имеет свои подводные камни. «Самым частым осложнением является развитие перипротезной инфекции. Пришла идея поместить антимикробный пептид в костный цемент, который используют для крепления протеза», – рассказала заведующая молодежной лабораторией НИИ клинической и экспериментальной лимфологии Наталья Бондаренко. Профилактику инфекций закладывают еще на этапе операции. Главной героиней истории – пептидомиметик – искусственно созданное вещество, разработка молодежной лаборатории НИИ клинической и экспериментальной лимфологии.

Воробьиный сыч и злобные сороки

Неравнодушные кемеровчане спасли крошечного сыча, которого чуть было не заклевали сороки.

Один из самых маленьких представителей сов в результате нападения получил черепно-мозговую травму и сейчас проходит реабилитацию в Центре помощи диким и экзотическим животным при Кемеровском государственном университете. Малютка весом 47 граммов – взрослая особь редкого воробьиного сыча. Такие птицы в длину достигают всего 15–19 сантиметров, а весят 55–80 граммов. Это самая маленькая сова Кузбасса, она обитает на территории всей области, но в Кемерове увидеть ее можно нечасто.

Осторожно: мошенники

Телефонные мошенники начали применять новую схему обмана в Томской области: злоумышленники представляют сотрудникам «Россетей» и предлагают провести замену электросчетчиков.

Мошенники называют фамилии и имена якобы действующих сотрудников компании «Россети», а также предоставляют вымышленные контактные данные. При этом они настойчиво просят у граждан код, который приходит в СМС-сообщении, под предлогом регистрации в МФЦ. «Злоумышленники утверждают, что все действия согласованы через МФЦ, однако их цель – получить доступ к личным кабинетам потребителей на портале госуслуг или к их счетам в финансовых организациях. Это может привести к серьезным последствиям, вплоть до оформления кредитов и займов на имя жертвы», – сообщает пресс-служба компании «Россети Томск».

Подготовил
Константин СОМОВ

На базе спортивной школы «Юбилейный» в Рубцовске создан уникальный молодежный центр здоровьесберегающих технологий «Территория Эмоций 22».

ПРОТИВ
СТРЕССА

Не было бы центра, да встретились единомышленники, которые о чрезмерной эмоциональной нагрузке на спортсменов знают не понаслышке. Родители и тренеры каждый день видят, что дети испытывают стресс, которого и так хватает в обычной жизни, но в спорте его уровень просто зашкаливает.

Директор спортшколы Ирина Кобзаренко загорелась идеей создать пространство, где воспитанники могли бы отдохнуть и получать знания и навыки, способствующие стрессоустойчивости. А воплотить ее помогла команда представителей Рубцовского института (филиала) Алтайского государственного университета. Специалист по связям с общественностью, а в прошлом баскетболистка «Юбилейного» Ангелина Савкова разработала проект «Территория Эмоций 22», который был поддержан грантом Росмолодежи в размере 700 тысяч рублей. А воплотить его в жизнь помогла команда представителей института в лице Юлии Савченко, Инны Корчагиной и Марии Мозер.

На средства гранта полностью оборудовали помещение, предоставленное спортшколой. Уже состоялись тренинги с профессиональными психологами, а на минувшей неделе с ребятами встретились знаменитые спортсмены Сергей и Наталья Шубенковы.

ЗАСЛУЖЕННЫЙ
ГОСТЬ

Заслуженный мастер спорта и чемпион Европы по легкой атлетике Сергей Шубенков провел ментальный тренинг для молодых спортсменов Рубцовска. Он поделился с ребятами своим опытом и знаниями в области психологической подготовки, управления эмоциями, спорте и морально-волевой дисциплины. Воспитанники спортшколы узнали, как правильно настроиться на соревнования, справиться с волнением и преодолевать преграды на пути к успеху.

Ребята забросали выдающегося легкоатлета вопросами, на которые



Наталья и Сергей Шубенковы приехали в центр здоровьесберегающих технологий.



Воспитанники спортшколы «Юбилейный» на встрече с известными спортсменами.

700 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ
СОСТАВИЛА СУММА ГРАНТА РОСМОЛОДЕЖИ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «ТЕРРИТОРИЯ ЭМОЦИЙ 22»

он охотно ответил. Сергей акцентировал внимание на том, что ментальная подготовка так же важна, как и физическая, и обе составляющие критично влияют на достижение высоких результатов. Он посоветовал юным спортсменам верить в свои силы, ставить перед собой амбициозные цели и не бояться трудностей.

Место силы

– Мы каждый день учим детей справляться со стрессом, – рассказывает директор «Юбилейного». – Большинство

людей комфортно ничего не делать. Как только возникает необходимость действовать, появляется внутреннее сопротивление, и это первый стресс. Затем, по мере привыкания к тренировкам, увеличиваются их объемы, интенсивность, сложность. Таким образом, ежедневно растет уровень терпимости к нагрузкам. Но у спортсменов тоже случаются сбои, ведь мы не роботы. Влияние оказывают многие факторы: погода, преподаватель и даже опоздание транспорта. Все это нагружает дополнительно. Однако чем

выше работоспособность, тем выше и стрессоустойчивость. Но важно также иметь пространство для расслабления.

Комнату психологической разгрузки Ирина Кобзаренко называет местом силы, где после тяжелых тренировок можно полежать на полу, покачаться в подвесном кресле, посмотреть мотивационное видео или расслабляющие комедийные фильмы, пообщаться на отвлеченные темы. Переход от тренировочного процесса к отдыху в комфортной обстановке помогает спортсменам восстановиться и зарядиться позитивом. А главное, для этого не нужно куда-либо – просто открыть дверь в комнату и оказаться совсем в другой атмосфере. И вот уже уровень гормона стресса кортизола упал и поменялся на другой уровень гормона радости эндорфина.

БОЕВАЯ
ГОТОВНОСТЬ

Спортивная деятельность, особенно соревновательная, требует от спортсмена большой отдачи сил, в том числе эмоциональных. В тренировочном процессе есть понятие «боевая готовность», которое охватывает все виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, теоретическую и, конечно, психологическую. Все они взаимосвязаны, и психологическая подготовка имеет очень большое значение в установке на победу и достижении высокого результата.

– Даже если ты идеально физически готов, малейшая неуверенность может привести к поражению, – говорит Ирина Кобзаренко. – Проект «Территория Эмоций 22» представляет собой важный шаг в создании поддерживающей среды для юных спортсменов. Он не только помогает им справиться с эмоциональными вызовами, но и способствует получению необходимых знаний для достижения своих целей.

В ОТКРЫТОМ
ДОСТУПЕ

Доступ к комнате психологической разгрузки есть у воспитанников всех тренеров, и не только. На базе «Юбилейного» проходят соревнования краевого масштаба. По словам наставника проекта Юлии Савченко, это место также будет способствовать психологической разгрузке приезжих спортсменов.

– В будущем при масштабировании проекта мы планируем организовать видеоконференции со спикерами и участниками из разных территорий Алтайского края, развивать партнерское сотрудничество, – добавляет она.

Для партнера проекта, Рубцовского института (филиала) Алтайского государственного университета, он интересен тем, что преподаватели и студенты смогут оттачивать свои профессиональные навыки. Практико-ориентированный подход к обучению будущих психологов помогает им лучше подготовиться к реальной работе и способствует более глубокому пониманию существующих проблем.

Не исключено, что появятся новые идеи, а команда, готовая их реализовывать, уже есть.

Людмила
МАКОВЕЦКАЯ
(фото автора
и Натальи КОСТЕНКО)

Школа высококого полёта

(Начало на 1 стр.)

В пленарной части форума выступили победители, лауреаты и финалисты Всероссийского конкурса «Учитель года России».

Среди них – педагог из Смоленского района Грануш Степанян. В сентябре этого года она достойно представила Алтайский край на всероссийском конкурсе и впервые за 10 лет вошла в двадцатку лауреатов. Обращаясь к коллегам, Грануш заметила, что учиться передовому опыту – это естественное стремление творческих учителей, а затем исполнила песню.

Работа форума продолжилась в практических секциях, где участникам было предложено более 30 интенсивов.

После официальной части гостям показали спектакль «Барышня-крестьянка» и провели экскурсию по историческим местам Барнаула. Также участники посетили Барнаульский зоопарк «Лесная сказка», где полюбовались прекрасными пеликанами. Эта птица стала символом конкурса.



Гости уезжали с подарками.

СОБЕРЁМ ВСЮ РОССИЮ

Как отметил депутат Алтайского краевого Законодательного Собрания Сергей Писарев, идея создать такую замечательную площадку, где педагоги могли бы делиться опытом, возникла в прошлом году.



Педагоги из разных регионов собрались на форуме.

«Был проведен первый конкурс, и, по моему мнению, он удался, о нем заговорили на общероссийском уровне, стали интересоваться, подключаться. И в этом году он собрал еще больше гостей. На площадках форума учителя рассказывали новые методики, новые технологии, дели-

лись всем самым прогрессивным, что есть в Алтайском крае: от организации и проведения мероприятия до общения с детьми. Потому что практика и конкретный опыт – это самое главное в наш век информационного прогресса, когда надо идти в ногу со временем.

Прошедший форум стал хорошей возможностью показать систему образования Алтайского края для всей страны. Следующий, который пройдет через год, я уверен, будет более представительным, и в конечном итоге мы соберем всю Россию в Барнауле! – сказал Писарев.

Педагоги развезались по домам заряженные новыми идеями и приятными впечатлениями.

«Не устану восхищаться уровнем организации форума. Второй, а такое чувство, что у вас вековой опыт в сплочении лучших учителей страны! Мы действительно увезем домой новинки в преподавании, приемы, находки, кто-то уйдет просто с идеей проекта, которая зрела давно.

Алтай, спасибо за отзывчивость, как встретили нас тепло в первый день с песнями и гитарой, так и поносилось. Мы много общались, мы учились и спорили! А какие подарки мы увезем домой!» – поделился своими впечатлениями гость из Ямало-Ненецкого автономного округа.

Татьяна ПЕРВОВА

РЕКЛАМА «АП», ул. Короленко, 105, 5 этаж, 501 каб. Тел. 63-34-78.

Извещение о необходимости согласования проектов межевания земельных участков

Заказчик: Маркова Надежда Ивановна, адрес: Алтайский край, Алейский район, с. Моховское, ул. Степная, д. 26, тел. 8-929-395-9466. Исходный земельный участок с кадастровым номером 22:01:020906:238, расположенный: Алтайский край, Алейский район, примерно в 10,4 км по направлению на юго-запад от с. Моховское. Заказчик: Кравченко Алексей Анатольевич по доверенности от Веприк И.А. адрес: Алтайский край, Романовский район, с. Романово, ул. Спартаковская, д. 46, кв. 2, тел. 8-923-162-8244. Исходный земельный участок с кадастровым номером 22:03:000000:13, расположенный: Алтайский край, Баянский район, с. Верх-Чуманка. Кадастровый инженер, подготовивший проекты: Кравченко Алексей Анатольевич, аттестат № 22-11-95, 658640, Алтайский край, Романовский район, с. Романово, ул. Спартаковская, д. 46, кв. 2, e-mail: krawchenko.a.20@mail.ru, тел. 8-923-162-8244. Ознакомится с проектами межевания можно по адресу: 658640, Алтайский край, Романовский район, с. Романово, ул. Советская, д. 69. Возвращения направить по адресу: 658640, Алтайский край, Романовский район, с. Романово, ул. Советская, д. 69, кадастровому инженеру Кравченко А.А., и в орган регистрации прав по месту расположения земельного участка в течение 30 дней с момента опубликования извещения.

Извещение

На основании Закона РФ «Об обороте земель сельскохозяйственного назначения» ставлю в известность участников обремененной собственности земельного участка с кадастровым номером 22:51:000000:68, расположенного: Российская Федерация, Алтайский край, Троицкий район, земли ТОО «Сибирь», о согласовании проектов межевания. Заказчик работ по подготовке проектов межевания земельных участков – Нелобов Александр Андреевич (почтовый адрес: 659830, Алтайский край, Троицкий район, п. Гордеевский, пер. Заводской, д. 2а, тел. 8-906-943-5599).

Кадастровый инженер, подготовивший проекты межевания земельных участков, – Федорова Ольга Валерьевна (почтовый адрес: 656906, г. Барнаул-34, а/я 439, адрес электронной почты: k1221180@bk.ru, тел. 8-906-941-7651).

С проектами межевания земельных участков можно ознакомиться со дня опубликования извещения в течение 30 календарных дней по адресу: г. Барнаул, р. п. Южный, ул. Куйбышева, д. 1.

Предложения о доработке проектов межевания земельных участков, возражения относительно размера и местоположения границ выделяемого в счет земельных долей земельного участка принимаются в течение 30 календарных дней со дня опубликования извещения по почтовому адресу: 656906, г. Барнаул-34, а/я 439.

Объявление

об открытии вакантных должностей судей В соответствии с п. 2 ст. 5, п. 8 ст. 6, п. 12 ст. 6.1 Закона РФ № 3132-1 от 26.06.1992 «О статусе судей в Российской Федерации», пп. 3 п. 2 ст. 19 ФЗ № 30-ФЗ от 14.03.2002 «Об органах судейского сообщества в Российской Федерации» Квалификационная коллегия судей Алтайского края объявляет об открытии следующих вакантных должностей:

- Алтайский краевой суд – 4 судьи;
- Михайловский районный суд Алтайского края – судья;
- Рубцовский городской суд Алтайского края – 2 судьи;
- судебный участок Хабаровского района Алтайского края – мировой судья.

Заявления от претендентов на указанные должности и документы, установленные п. 6 ст. 5 Закона РФ «О статусе судей в Российской Федерации», принимаются ежедневно (в рабочие дни) с 9.00 до 16.00 по адресу: г. Барнаул, пр. Ленинский, д. 25, каб. 201.

Последний день приема заявлений и документов 22 ноября 2024 года до 15.00.

Справки по тел. 63-28-96.

О дне рассмотрения поступивших заявлений кандидатов будет сообщено дополнительно.

Сообщение

Администрация Каркавинского сельсовета Косихинского района Алтайского края в соответствии с частью 4 статьи 12 Федерального закона от 24.07.2002 № 101-ФЗ «Об обороте земель сельскохозяйственного назначения» информирует о возможности приобретения 2 долей в праве общей долевой собственности на земельный участок из земель сельскохозяйственного назначения, предназначенный для сельскохозяйственного производства, с кадастровым номером 22:19:040005:1, расположенный по адресу: Российская Федерация, Алтайский край, Косихинский район, в границах колхоза «Луч».

Размер земельных долей составляет по 264,44 баллогектара или по 11,13 га.

Кадастровая стоимость 1 кв. м 3 руб. 19 коп.

Сельскохозяйственная организация или крестьянское (фермерское) хозяйство вправе приобрести указанные земельные доли по цене, определяемой как произведение 15 процентов кадастровой стоимости одного квадратного метра такого земельного участка на момент заключения договора купли-продажи земельных долей и площади, соответствующей размеру этих земельных долей, наравнен в течение шести месяцев с момента публикации данного сообщения.

С заявлением о заключении договора купли-продажи земельных долей можно обращаться лично, отправлением на электронную почту администрации adm-karkavino@yandex.ru или почтой по почтовому адресу: Алтайский край, Косихинский район, с. Каркавино, ул. Рабочая, д. 22. Дополнительную информацию можно получить по телефону: +7 (385-31) 2-55-43.

Уведомление

Извещение о проведении общего собрания участников долевой собственности земельного участка, поданное ООО «АлтайАгро» и опубликованное в газете «Алтайская правда» № 193 (31306) от 15.10.2024, считать недействительным.

Присоединяйтесь к группам «Алтайской правды» в социальных сетях. Общайтесь, участвуйте в акциях и розыгрышах!

ОБЪЯВЛЕНИЯ ЧАСТНЫХ ЛИЦ ПУБЛИКУЮТСЯ ПО КУПОНОМ.

ПРОДАЮ
Автомобиль спорт,
автомобильности

- Диски: литые (бу, диаметром 14), стальные (бу, диаметром 14). Тел. 8-913-252-2220.
- Автошины и диски (бу, диаметром 15). Тел. 8-913-252-2220.

Разное

- Ковер (бу, в хорошем состоянии, размер 2 х 3). Тел. 8-913-255-9864.
- Палас (бу, в хорошем состоянии, 2 х 3,2). Тел. 8-913-255-9864.

РАЗНОЕ

- Отдам в добрые руки маленькую

собачку (метис таксы, по семейным обстоятельствам, ласковый, доброжелательный). Тел. 8-962-803-2795.

● Отдам в добрые руки кошку-мышловку (тигрового окраса, стерилизована, к туалету приучена). Тел. 8-962-803-2795.

● Отдам в добрые руки котят (тигровый мальчик и дымчатая девочка, к туалету приучены). Тел.: 44-83-09, 8-962-813-9730.

● Отдам в добрые руки щенков (различных возрастов и окраса, возможна доставка). Тел. 8-903-992-3885.

● Отдам в добрые руки крупного кота тайской породы (возраст 1,5 года, к туалету приучен). Тел. 8-962-803-2795.

КУПОН
частного объявления для публикации
в специальном выпуске
«АЛТАЙСКАЯ ПРАВДА» – СРЕДА»

Рубрика _____

Гос. регистрация (почтовый букарик) _____

Обращаться по адресу: _____

Данные клиента (в газете не публикуются)

И.И.О. _____

Адрес _____

Дата _____

Тел. _____

Подпись _____

Краевой совет ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооружённых Сил и правоохранительных органов, Совет ветеранов речного флота Алтайского края с прискорбием извещают о кончине на 96-м году жизни

ЮРИНОЙ

Раисы Исаковны, многолетнего бесшестного главного государственного санитарного врача водного транспорта Алтайского края.

Прощание с Раисой Исаковной пройдет 31 октября 2024 года в 11 часов в траурном зале Краевой клинической больницы по адресу: г. Барнаул, ул. Ляпидевского, д. 1, корпус 3.

СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

Было бы желание

В приюте «Ласка» будут стерилизовать и чипировать собак на заявки жителей частного сектора Барнаула. В планах – 180 питомцев. На эти цели из городского бюджета выделили 1 миллион рублей.

В «Ласке» обращают внимание, что обратиться могут в том числе пожилые люди, у которых нет возможности лично привести собаку в клинику. Для них организуют доставку животных.

Владельцу необходимо дать согласие на операцию и установку чипа. Это особенно актуально в свете принятого закона о регистрации собак на территории края. Животных с чипами надо будет просто завизировать в Управлении ветеринарии Алтайского края.

В «Ласке» считают, что это не только решит проблему ненужных «свадеб», но и избавит от головной боли по переустройству неостребованных щенков. Операции проводят опытные врачи качественными материалами в пункте стерилизации «Только желанные щенки», открытым приютом «Ласка» при поддержке Фонда президентских грантов. «Врачи клиники уже провели более 6 тысяч операций», – добавила руководитель «Ласки» Софья Куликова.

И морозы не страшны

К Новому году в Бийске на Петровском бульваре установят новый арт-объект – фонтан.

Конструкция будет располагаться напротив гостиницы. Работать световой фонтан сможет даже при -40 градусах. Власти готовы заплатить за установку 1,37 млн рублей.

Элементы конструкции подсвечивают диодами.

В настоящее время власти города ищут подрядчиков. Установить объект планируют к 25 декабря.

Кроме того, в мэрии города обратились к предпринимателям с просьбой до 15 декабря украсить фасады зданий специальной подсветкой, а витрины – светящимися гирляндами.

Антон ПЕТРОВ

Повышенный спрос

2 и 4 ноября скорый пригородный поезд Барнаул – Славгород совершит дополнительные рейсы.

Это связано с повышенным спросом граждан во время праздников. По обратному маршруту он поедет 3 и 5 ноября.

Расписание поезда не изменится. Он отправится со станции Барнаул в 15.40, прибудет в Славгород в 22.00. В обратном направлении из Славгорода поезд стартует в 8.00, прибывает на станцию Барнаул в 14.20.

В будни этот пригородный поезд курсирует через день, делая остановки на станциях Ребриха, Корчино, Овечкино, Гилёвка, Ленки, Новоблаговещенка, Кулунда, Табуны, уточнили в РЖД.

Спасибо
Минину и Пожарскому

В честь Дня народного единства россияне будут отдыхать двое суток.

Выходными днями по случаю всенародного праздника считаются воскресенье, 3 ноября, и понедельник, 4 ноября.

При этом суббота, 2 ноября, станет коротким рабочим днем. Две трети опрошенных россиян проведут праздники дома в семейном кругу, каждый восьмой планирует работать, остальные отправятся в путешествие, посетят городские мероприятия или отдохнут на даче, уточняют аналитики SuperJob.

Константин ГРИШИН

ПРИРОДА И ЛЮДИ

След большого
когтя

На Алтае нашли новый ареал обитания снежных барсов.

Об этом рассказали ученые из национального парка «Сайлюгемский». Они изучили жизнь популяции трансграничных барсов, населяющих горный массив Талдуайр в Кош-Агачском районе Республики Алтай. Он расположен между восточной окраиной Курайского хребта и хребтом Чихачёва.

Научные сотрудники парка «Сайлюгемский» собрали данные, неопровержимо свидетельствующие о том, что в регионе обитают эти редкие животные. Они нашли задирры от когтей на коре деревьев и следы от задних лап барсов.

Участники экспедиции установили новую сеть из восьми фотоловушек. Весной исследователи планируют получить подтверждение своей гипотезы.

Константин НИКОЛАЕВ

Как зимуют
пауки-пигмеи

Сотрудниками АлтГУ установлен факт наличия зимней, подснежной, активности пауков в Сибири.

Ранее считалось, что зимой жизнь пауков и других членистоногих замедляется.

В конце прошлого октября старший преподаватель кафедры зоологии и физиологии Александр Фомичев и биолог Юрий Дьячков отправились в пихтово-кедровую тайгу в Заринском районе. Там они установили почвенные ловушки оригинальной конструкции. После этого случился снегопад.

Специалисты полагали, что под толстым слоем снега, который является



Фото из открытых источников

хорошим теплоизолятором, жизнь членистоногих может не останавливаться даже во время жестоких зимних морозов.

И вот в апреле ученые вернулись в тайгу в долине реки Алабамбай. Снег все еще лежал. Из-за этого поиски и выкапывание ловушек заняли весь световой день. Но, как оказалось, не зря. Результат превзошел все ожидания: в ловушках оказалось множество разнообразных пауков, многоножек, жуков стафилинов и даже редких выскрилок.

Следующие несколько месяцев исследователи занимались обработкой собранного материала. Выяснилось, что все 13 видов принадлежали к семейству пауков-пигмеев (Linyphiidae). Они отличаются наибольшим разнообразием не в тропиках, как подавляющее большинство, а в boreальных лесах. Из-за своего небольшого размера, обычно около 2 мм, и особенностей биохимии пауки-пигмеи преадаптированы к низким температурам.

Основу питания под снегом составляют, вероятно, мельчайшие насекомые – коллемболы. Более того, среди собранных пауков оказалось много половозрелых самцов. Факт их наличия может свиде-

тельствовать о том, что пауки даже размножаются во время зимы.

Алтайский
Бегемот

Очередное пополнение в барнаульском зоопарке «Лесная сказка». Новым жильцом стал камышовый кот по кличке Бегемот. Внешне он действительно напоминает персонажа романа Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита».

«Бегемот» – именно так зовут черного камышового кота, который приехал к нам на ПМЖ, чтобы создать семью с нашей скромной камышовкой Жужей», – сообщили в «Лесной сказке».

В настоящее время Бегемот находится на карантине. Прежде чем влюбить в себя Жужу, ему предстоит немного адаптироваться.

Подарок
учителям

В Барнаульском парке культуры и отдыха «Центральный» в честь 85-летия Алтайского института развития образования им. А.М. Топорова высадили кедры. Кроме того, часть саженцев посадили в сквере возле института.

Как рассказали в институте, в парке появится аллея «Учительская слава». Это знаковое событие для всех педагогов.

В Алтайском крае и Республике Алтай уже третий год реализуют проект «Кедр в добрые руки». За это время в ходе акции на общественно значимых территориях высажено более 26 тысяч хвойных деревьев. Проект позволил каждому из участников внести свой вклад в сохранение экологического баланса в регионах.

Дмитрий СЕРДОВ

Катись, яблочко,
да по тарелочке

В свой график просветительской работы специалисты Краевого центра общественного здоровья и медицинской профилактики внесли и мастер-класс для учащихся барнаульской гимназии № 5 о том, как правильно питаться и почему важно включать в рацион овощи и фрукты.

На личном примере

Есть ли различия в полезном питании младшего, среднего и старшего школьника? На этот вопрос ответила Ольга Шмакова, врач-педиатр Краевого центра общественного здоровья и медицинской профилактики:

– По составу их питание несильно различается, больше по объему. К примеру, школьникам от 7 до 11 лет нужно съедать ежедневно 650 граммов фруктов и овощей, а детям старше 12 лет – более 700 граммов. С каждым годом растет количество детей с ожирением и избыточной массой тела. Поэтому уже сейчас важно говорить с детьми о важности правильного меню и необходимости соблюдения режима дня.

Врач отметила, что если фрукты употребляет каждый второй ребенок, то с овощами дела обстоят хуже – их ест только четверть детей. Специалист советует родителям приучать школьников к здоровому питанию на своем примере. При этом нужно минимизировать или исключить из рациона ребенка фастфуд, чипсы и сладкие газированные напитки.

– Нужно вырабатывать полезные привычки, к примеру не пропускать завтраки, так как это основной источник энергии на весь день. К сожалению, большинство детей не завтракает. Формирование полезных привычек идет из семьи. Нужно на личном примере показывать, какой должен быть режим питания. Чтобы заинтересовать ребенка, есть лайфхаки, например попробуйте красиво оформить полезное блюдо, – советует педиатр.

По словам медиков, утром лучше всего съедать, помимо каши или овсянки, запеченные и свежие фрукты и овощи, пить чай и какао. Хорошо добавлять немного цельнозернового хлеба – источника медленных углеводов, которые препятствуют резким скачкам инсулина. Блюдо на



В столовой гимназии № 5 кормят вкусно.

«ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК ИДЕТ ИЗ СЕМЬИ. НУЖНО НА ЛИЧНОМ ПРИМЕРЕ ПОКАЗЫВАТЬ, КАКОЙ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ. ЧТОБЫ ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ РЕБЕНКА, ЕСТЬ ЛАЙФХАКИ, НАПРИМЕР ПОПРОБУЙТЕ КРАСИВО ОФОРМИТЬ ПОЛЕЗНОЕ БЛЮДО».

обед должно включать 100 граммов белка и состоять наполовину из овощей – тушеных, свежих, не считая картофеля. Также можно включить в рацион неваренные супы. Хорошо, если в составе есть свекла и морковь. Ужинать врачи советуют не менее чем за три часа до отхода ко сну. Ве-



Фрукты – основной источник витаминов.

Чтобы расти

чером можно съесть белковые продукты, мясные и рыбные, творожные запеканки. Полезна и отварная рыба без видимого жира. Половина блюда должна состоять из овощей – тушеной капусты, брокколи. Для разнообразия можно добавить в блюдо сок лимона, приправы, йодированную соль.

По словам Надежды Пузырёвой, заместителя директора по воспитательной работе образовательного учреждения, питание учащихся – это серьезный вопрос. В гимназии ему уделяют большое внимание:

– Типовое меню для наших ребятшек составляют сотрудники комбината школьного питания, в нем обязательно присутствуют овощи и фрукты. Кроме того, мы проводим конкурсы правильного питания, где ребята представляют свои полезные блюда.

Для ребят младшего школьного возраста весной и осенью здесь организуют «витаминки» – специальное время, когда после третьего урока дети рассказывают друг другу об овощах и фруктах, которые приносят из дома.

Третьеклассник Саша Деркач рассказывает, что любит обедать в школьной столовой, кормят вкусно.

– Мое любимое блюдо – рис с мясом, – говорит он. – Был бы рад, если бы фрукты давали чаще, люблю яблоки, бананы и мандарины. Между школьной и фруктовой выберу скорее второе. Нужно есть фрукты, чтобы расти и быть здоровым.

Снизить риски

О правильном питании школьникам рассказала и Кристина Никитина, технолог комбината школьного питания «Глобус». Так, потребление овощей и фруктов в достаточном количестве способствует росту и развитию детей, сохранению психического здоровья, увеличивает продолжительность жизни, обеспечивает здоровье сердца, снижает риск онкологических заболеваний, ожирения, развития диабета, улучшает состояние кишечника и иммунитет.

– Среди овощей полезны томаты, картофель и чеснок. Из фруктов – яблоки, бананы, апельсины и лимоны. Бананы содержат в себе большое количество калия, который стимулирует работу сердца, улучшает проводимость импульсов в сердечной мышце, – говорит Никитина. – Апельсины способствуют предотвращению появления атеросклеротических бляшек в сосудах и улучшают общие показатели в крови.

Яблоки содержат пектин, витамин С и другие антиоксиданты, способствующие снижению уровня плохого холестерина. Полезно есть ягоды – смородину, клубнику и малину. В них также содержится витамин С и вещества, способствующие снижению риска развития патологий сердца и сосудов.

Юлия МИХЕЙЛИС,

фото предоставлено Краевым центром общественного здоровья и медицинской профилактики

КРИМИНАЛ

Отправители-
отравители

Алтайские полицейские пресекли деятельность участников группы, занимавшейся незаконным сбытом наркотиков в нескольких регионах России.

Двое мужчин, одному из которых 28 лет, а второму – 26, отправили из Московской области посылки с запрещенными веществами. Доставлялись они в Республику Северная Осетия – Алания, Самарскую область и Алтайский край.

Криминальный товар злоумышленники прятали в коробки с обувью, обрабатывали специальным средством, чтобы служебные собаки не могли обнаружить тайники. Но это наркобизнесу не помогло. Сначала были задержаны шестеро получателей «чудо-посылок». В дальнейшем сотрудники полиции Алтайского края вышли на след и во взаимодействии с сотрудниками МВД России задержали в Подмосковье и отправителей.

У участников группы были изъяты свыше 2,7 кг героина, а также упаковочные материалы, весы, мобильные телефоны и банковские карты, на счета которых поступала плата за сбыт наркотиков.

Возбуждены уголовные дела, все подследственные взяты под стражу.

На чём хотели
нажиться...

В Центральный районный суд Барнаула поступило уголовное дело в отношении двух злоумышленников, продавших недоброкачественные дорогостоящие лекарства для лечения

редкого заболевания крови под видом соответствующих всем стандартам.

Используя служебное положение, фигуранты находили поставщиков препарата для возможной последующей реализации в лечебные учреждения.

В документы вносились заведомо подложные и не соответствующие действительности сведения о цене приобретения, легальности, соблюдении условий хранения и транспортировки лекарства. В итоге злоумышленниками было приобретено 64 флакона за более чем 7 миллионов рублей. В свою очередь, Министерство здравоохранения края приобрело их за более чем 16 миллионов, рассказали «АП» в Объединённой пресс-службе судов.

Такую же схему те же самые люди использовали при перепродаже 75 флаконов антионкологического препарата. У неупомянутого поставщика его купили за чуть более 9 миллионов рублей, а в стационар продали дороже почти на 5 миллионов. Теперь «великим комбинаторам» придется ответить за это в суде.

Жадность сгубила

Экс-директор одной из школ Первомайского района обвиняется в мошенничестве, а также присвоении и растрате с использованием своего служебного положения.

Мужчина обеспечил подготовку приказов о премировании сотрудников образовательного учреждения. Но после того, как те получили стимулирующую выплату, под различными предлогами: направления денег на нужды школы или ошибочного начисления – просил передать ему деньги. Ущерб, как потом выяснили правоохранители, составил более 860 тысяч рублей.

Кроме того, премиями дело не ограничилось. Директор школы частично похитил еще и вверенные ему деньги, которые были выделены для выплаты заработной платы подчиненным. Он обеспечил изготовление фиктивных приказов о совместительстве сотрудников и передаче ему в дальнейшем полученных ими выплат в общей сумме более 1 млн рублей. В результате комитета по образованию районной администрации был причинен имущественный ущерб на данную сумму.

В ходе следствия в обеспечительных целях арестовано имущество фигуранта на 1 млн 400 тысяч рублей, сообщила «АП» помощник руководителя регионального управления Следкома Ольга Чеснокова. Кроме того, в суде уже рассматривается уголовное дело по обвинению его во взятничестве в период работы в одной из школ Барнаула.

Ни топлива,
ни денег

Пенсионерка из Благовещенского района стала жертвой мошенников, решив купить дрова по объявлению в Интернете.

Пожилая женщина рассказала в полиции, что решила купить дрова. В социальной сети увидела соответствующую рекламу, где был указан номер телефона. Позвонила по нему, и ответивший мужчина попросил внести сначала оплату, продиктовал номер карты.

Но как только покупательница перечислила 16 400 рублей, продавец перестал выходить на связь. Пенсионерка поняла, что стала жертвой обмана. Уголовное дело возбуждено по признакам мошенничества.

Подготовила Тамара ЛОГИНОВА

Алтайская
ПРАВДА

Учредители: Правительство Алтайского края, Алтайское краевое Законодательное Собрание и краевое государственное унитарное предприятие газета «Алтайская правда».

Главный редактор: Г.Г. РООР
Шеф-редактор: О.Г. КУПЧИНСКИЙ
Редакционная коллегия:
О.Ф. ИВАНОВА, О.В. АНТОНОВ,
Е.Д. НАЛИМОВ, Т.А. ПОПОВА,
Е.А. ШУМИЛОВ, К.Е. ШИРЯЕВА,
Л.Г. КАРПОВА.

Адрес редакции и издателя: 656043,
Алтайский край, г. Барнаул, ул. Короленко, 105.
Сайт: www.ap22.ru, E-mail: mail@ap22.ru
Телефоны: 35-46-85, 35-31-44 (факс) – приемная;
63-34-78 – отдел рекламы (reklama22@ap22.ru);
63-37-17 – отдел подписки и распространения газет;
63-52-17 – информационный портал.

Наш расчетный счет:
Алтайское отделение
№ 86-44 ПАО Сбербанк
ИД № 0406028105020000000103,
К/С 30101810200000000604,
БИК 040173604, ИНН 2225003653,
КПП 222501001

Газета выходит во вторник, среду, четверг,
пятницу, субботу.
Общий тираж – 18 962 экз.
Индекс П0300 (73652 – льготный).
Тираж – 18 598 экз.
Индекс П0303 (с официальными документами).
Тираж – 364 экз. Заказ № 9110. Свободная цена.

ТЕЛЕФОНЫ СОБСТВЕННЫХ КОРРЕСПОНДЕНТОВ:
БИЙСК – П.П. Сидоренко – 8-960-943-4187
ЗАРИНСК – К.В. Литвинова – 8-923-167-7068
КАМЕНЬ-НА-ОБИ – Н.Н. Исаева – 8-906-946-4433
РУБЦОВСК – Л.В. Маковецкая – 8-923-651-7691
СЛАВГОРОД – С.В. Демкина – 8-923-654-3885