



От выборов до выборов

стр. 2



Маршрут здоровья в Елецком районе

стр. 3



«Елецкий Колобок»: поход — за знаниями

стр. 4



Газета жителей Елецкого района и г. Ельца Липецкой области

В КРАЮ РОДНОМ

№ 87 (9239)

Вторник, 30 июля 2013 года

Основана 1 января 1941 г.
Цена в розницу свободная

Знак информационной продукции: 16+

Выборы-2013

Жатва-2013

До единого дня голосования-8 сентября-осталось 40 дней

Территориальная избирательная комиссия Елецкого района информирует о том, что 26 июля 2013 года кандидатами в депутаты Совета депутатов Елецкого муниципального района V созыва зарегистрированы:

по избирательному округу № 5

Немировский Геннадий Валентинович, 1962 г. р., образование — среднее специальное, генеральный директор ЗАО фирма «Елецкие кружева», место жительства: г. Елец, выдвинут в порядке самовыдвижения.

по избирательному округу № 6

Гревцева Ольга Михайловна, 1973 г. р., образование — высшее, ИП, место жительства: г. Елец, выдвинута ЛОО ПП «КПРФ».

по избирательному округу № 9

Фетисов Александр Иванович, 1955 г. р., образование — высшее, пенсионер, место жительства: г. Елец, выдвинут ЛОО ПП «КПРФ».

по избирательному округу № 11

Родионов Андрей Валентинович, 1970 г. р., образование — высшее, методист МИИТ ЕЛЕЦКИЙ ФИЛИАЛ Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Московский государственный университет путей сообщения», место жительства: г. Елец, выдвинут ЛОО ПП «КПРФ».

по избирательному округу № 12

Третьяков Евгений Иванович, 1964 г. р., образование — высшее, глава КФХ «Третьяковых», место жительства: Елецкий район, с. Малая Боевка, выдвинут в порядке самовыдвижения;

Федюшина Надежда Васильевна, 1953 г. р., образование — высшее, пенсионерка, место жительства: Елецкий район, с. Малая Боевка, выдвинута в порядке самовыдвижения.

по избирательному округу № 15

Лукин Александр Владимирович, 1984 г. р., образование — высшее, ИП, место жительства: г. Елец, выдвинут ЛОО ПП «КПРФ».

по избирательному округу № 16

Меркулов Андрей Михайлович, 1978 г. р., образование — высшее, директор филиала ЗАО «Дороги Черноземья» ДЭП-3, место жительства: Елецкий район, д. Хмелинец, выдвинут ЛОО ПП «КПРФ».

по избирательному округу № 17

Карасев Михаил Николаевич, 1961 г. р., образование — высшее, директор ООО «СтройКа», место жительства: г. Елец, выдвинут ЛОО ПП «КПРФ»;

Макаров Геннадий Геннадьевич, 1983 г. р., образование — высшее, временно неработающий, место жительства: г. Елец, выдвинут Региональным отделением политической партии «Альянс Зеленых — Народная партия» в Липецкой области;

Смирнова Наталья Сергеевна, 1962 г. р., образование — среднее специальное, временно неработающая, место жительства: г. Елец, выдвинута в порядке самовыдвижения.

по избирательному округу № 18

Елин Геннадий Александрович, 1959 г. р., образование — начальное профессиональное, механизатор КФХ «Зуева А. Н.», место жительства: Елецкий район, с. Каменское, выдвинут в порядке самовыдвижения;

Орлов Сергей Юрьевич, 1984 г. р., образование — высшее, начальник юридического отдела ЕГУ им. И. А. Бунина, место жительства: г. Елец, выдвинут ЛОО ПП «КПРФ».

М. КОЛОМИЦ,
председатель ТИК Елецкого района.

ОДНИ В ПОЛЕ ВОИНЫ

Сложная ситуация сложилась сегодня на полях района. Начавшуюся жатву прервали затяжные дожди. Убрано всего лишь 5 процентов от имеющихся площадей.

Есть угроза потери урожая не только зерновых культур, но и рапса. Уже сегодня коробочки начинают открываться.

Убирать влажное зерно многие не решаются. Первоклассные озимые теряют клейковину, а значит, и цену на продукт.

К сожалению, синоптики не радуют прогнозами на текущую неделю. По сводкам, облачно и дожди.

Тем не менее в ООО «Колос-Агро» хлеб убирают и в дождливую погоду. Из 3100 гектаров озимой пшеницы на корню осталось всего 700 гектаров.

Главный агроном хозяйства Сергей Пантелеев уверен, что ждать хорошей погоды не придется, и через три дня озимый хлеб будет обмолочен.

— Выручает то, что мощные сушилки на нашем комбинате доводят зерно до кондиции, — говорит он. — Сегодня мы имеем клейковину 26 — 27 процентов. Но а в погожие дни сумели обмолотить участки семенной озимой пшеницы.

Хлеб местами полег, поэтому уборка осложнилась и этим. Тем не менее она здесь продолжается.

М. ИЛЬИНА.

Живая тема

ЧЕМ СТРОЖЕ НАКАЗАНИЕ...

Практика и впрямь подтверждает: чем строже наказание, тем дисциплинированнее ведут себя водители на дороге. Как только штраф возрастает, так сразу вспоминают про нормы ПДД.

С 1 сентября вновь грянут изменения. На минувшей неделе подписан Федеральный Закон «О внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях и статью 28 Федерального Закона «О безопасности дорожного движения».

Минимальный штраф вырастет до 500 рублей вместо нынешних 100. Станет строже и наказание за рецидивные нарушения. Например, за повторный проезд на красный свет уже будет грозить лишение прав. А чтобы получить удостоверение обратно, надо пройти проверку на знание правил дорожного движения в ГИБДД.

За непристегнутый ремень безопасности придется выложить уже 1000 рублей. Перевозка ребенка без детского кресла обойдется водителю в 3000 рублей. Штраф практически приближен к стоимости удерживающего устройства. Может, это подтолкнет родителей задуматься не только о семейном бюджете, но и о безопасности собственных детей? В закон также внесены поправки, касающиеся несоблюдения скоростного режима (самого распространенного нарушения ПДД).

Отменено временное разрешение. С 1 сентября при совершении правонарушения, за которое предусмотрено лишение права управления, водительское удостове-

рение изыматься не будет. Его необходимо сдать, когда вступит в законную силу постановление суда о лишении водителя права управления транспортными средствами. Если же автомобилист этого не сделает, пострадает вдвойне. Во-первых, срок лишения исчисляется со дня изъятия удостоверения. Во-вторых, за управление автомобилем в таком случае еще предусмотрены санкции: наряду со штрафом в размере 30000 рублей и обязательными работами на срок от 100 до 200 часов, закон предусматривает и возможность применения административного ареста на срок до 15 суток.

Было много споров о так называемом промилле, сколько их может быть в крови водителя. Заметим, запрет на управление в состоянии алкогольного опьянения остался, а вот погрешность приборов, которыми водители проверяются на наличие «градусов» установили: она равна 0,16 миллиграмма на литр выдыхаемого воздуха. Если прибор показал такое значение, значит, претензий к водителю нет.

Кстати, теперь за управление в нетрезвом виде не только лишат прав, но и придется заплатить штраф 30 тысяч рублей. Вот только бы ужесточение наказания повлияло на водителей, которые садятся за руль, находясь «под градусом». Если сравнить статистику, то таковых год от года меньше не становится. Скажем, в первом полугодии 2013-го выявлено 75 человек, а в 2012-м — 80. Снижение-то совсем незначительное.

А. НИКОЛАЕВА.

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

ЗА СЫР В МЫШЕЛОВКЕ НАДО ПЛАТИТЬ

Только ленивый сегодня не ругает ЖКХ. Нет воды на улицах, выломали дверь в подъезде, намусорили в местах отдыха — эта структура враз превращается в монстра.

Недавно одна из жительниц села Казаки позвонила в редакцию и пожаловалась на отсутствие воды на улице. Ругала на чем свет стоит главу местного поселения, потом разошлась так, что и Премьеру, Президенту страны досталось.

Когда рабочие ООО «Коммунальщик» приехали, чтобы устранить порыв, выяснилось, что по улице имеется несколько незаконных врезок. К тому же в селе немало должников. На 1 июля текущего года население задолжало около полумиллиона рублей. А на эти средства можно было бы частично заменить ветку водопровода на одной из улиц.

Выходит, что жители, производя незаконные врезки, обворовывают тех, кто живет с ними по соседству, а сами и вовсе от уплаты уклоняются. И к тому же самостоятельно меняют напор в системе, что приводит к порывам или вообще оставляет других без воды.

В прошлом месяце в Казаках ликвидировано три незаконных врезки.

— Прокидывают трубы настолько искусно, маскируют так умело, что даже при пристальном исследовании не всегда можно обнаружить воровство, — говорит учредитель ООО «Коммунальщик» Владимир Ануров. — Порой работают по ночам...

Настолько велико желание обворовывать самих себя, что многие вообще не задумываются о последствиях. Хотя отлично знают верное жизненное правило, что бесплатным бывает только сыр в мышеловке.

Неуплата за воду бременем ложится на ту организацию, которая ее поставляет. И вот «Коммунальщик» такого испытания не выдержал. Многомиллионные долги населения привели предприятие к разорению. Как и кто будет дальше устранять порывы? Об этом никто из жителей не думает. Привыкли к тому, что вода течет из крана бесперебойно. Но не всегда будет так.

Находятся и такие крикуны, которые не прочь обсудить тарифы на воду. Неужто невдомек, что их не устанавливает ни сельская, ни районная власть. Они рассчитываются управляющей компанией с учетом местных особенностей. К примеру, стоимость одного кубометра воды в Елецком районе — 27 рублей 79 копеек. Это не самая высокая цена. В отдельных районах она свыше тридцати рублей.

Снижение же тарифов зависит от финансовой сознательности жителей. А пока ее нет, о каких трудностях может идти речь? Их мы сами порождаем.

М. БЫКОВА.

**ВЫПИСЫВАЙТЕ И ЧИТАЙТЕ РАЙОННУЮ ГАЗЕТУ.
«В КРАЮ РОДНОМ» — В КАЖДЫЙ ДОМ!
ОСТАВАЙТЕСЬ С НАМИ! МЫ РАБОТАЕМ ДЛЯ ВАС!
ВАШЕ ДОВЕРИЕ НАМ ВАЖНО!**



Елецкий район: от выборов до выборов

— Вчера позвонил один глава большого семейства из нашего поселка, поделился радостью: купил новый автомобиль, — рассказывает глава Федоровского поселения Владимир Дербунов. — Искренне рад за него, в равной мере и за всех тех, кто строит дом, покупает квартиру

всегда выделяет администрация птицефабрики.

— Многие семьи всерьез стали развивать собственное дело. Если, к примеру, жена — птичница, а муж и старшие сыновья работают на земле, то за таких душа не болит. Крепко, основательно живут люди, — замечает

зательно в широком размахе кооперативного движения. Кредитный кооператив научил людей во многом смотреть на жизнь по-другому.

За последние пять лет похорошели улицы поселка. Они полностью заасфальтированы. В отдаленных населенных пунктах пока щебеноч-

проблем. Жизнь есть жизнь. Более трех лет назад сделали добротную дорогу. Конечно, по ней бы никогда не ходить. Но в пасхальные дни люди идут, чтобы почтить память близких у своих семейных склепов.

Что ни говори, а позитивного на территории все-таки больше. Рабо-

ЧЕМ БЛАГОСОСТОЯНИЕ МЕРИТЬ?

детям, собирает весомый урожай картошки со своего участка. Можно много говорить о благосостоянии и качестве жизни. Но, как ни крути, оно измеряется конкретными делами...

В Федоровском поселении крепость семьи давно уже не оценивается наличием автомобиля. Сегодня более всего ценится трактор, комбайн, картофелесажалка.

За пять последних лет многие семьи научились самостоятельно работать на земле, трансформировались в фермерские хозяйства...

Три года назад ожила местная птицефабрика «Светлый путь». Один за другим вставали, словно фениксы из пепла, полуразрушенные птичники. Новые хозяйства ООО «Эко-птица» вдохнули живую струю в животноводство, заселили ранее пустовавшие площади зерновыми культурами.

— Сегодня на каждого человека, проживающего на нашей территории, приходится 141 тысяча рублей инвестиций. А всего вложений — 277 миллионов, — продолжает Владимир Дербунов. — Но самое главное то, что из всех рабочих мест, сформированных на производстве, — 353 приходится на местных жителей. План подоходного налога наш сельский Совет выполнил на 250 процентов. Люди довольны. Ежеквартально зарплата повышается на 10 процентов. Сегодня она в среднем превышает 22 тысячи рублей...

Все это позволило не только пополнить казну местной и районной власти и оказать существенную помощь объектам социального назначения в с. Каменское.

В школе отремонтированы гаражи для автобусов, которые подвозят детей. Местная футбольная команда приобрела спортивную форму. К тому же теперь без проблем обходятся поездки в другие города, где проходят соревнования. Транспорт

Владимир Дербунов. — Многие вступают в программы по развитию личных подсобных хозяйств. Из 4 миллионов рублей, которые выделяет на эти цели районная администрация, миллион пришелся на нашу. Двадцать одна семья воспользовалась такой возможностью. Карташов Алексей открыл кафе «Винтаж», многолетняя семья Ефрановых из Ивановки организовала свою семейную ферму. В ее хозяйстве более 15 голов КРС. Они, кстати, также воспользовались субсидией и купили оборудование для мини-фермы...

Есть еще примеры. Вот Юрий Воротынец, известный на всю округу фермер-свиновод. В хозяйстве более 100 голов пятячков. В прошлом году он взял в аренду 200 гектаров земли. На участке размещает кормовую группу, овощи. Кооператив «Елецкий питомник» ежегодно реализует 10 тысяч саженцев и 1,5 тысячи кустов роз...

Федоровское поселение пока-

ные дороги. При заботе и участии районной власти сегодня асфальтируется дорога Елец — Каменское.

Центр села заметно преобразился. Есть аптека, сбербанк, парикмахерская, открыто кафе-бар. Селяне имеют полный набор бытовых услуг. Благоустройство школы, детского сада проводится каждый год. Разбита красивая зона отдыха перед Домом культуры.

О другом хочется сказать. Вот сельское кладбище. Ему более ста лет. Здесь также назрело немало



Территория возле ДК.

тают программы «Молодая семья», «Дети-сироты», «Жилье для ветеранов». Все больше востребованы участки для строительства жилья.

Территория получила 12 миллионов рублей по программе «Переселение из аварийного и ветхого жилья». Десятки семей улучшат условия проживания.

— Но не надо думать, что у нас все безоблачно, — замечает Владимир Дербунов. — Есть проблемы с ремонтом Дома культуры, с оформлением невостребованных паев, узакониванием построек, изготовлением генплана территории. Жизнь ставит каждый день новые вопросы, и мы обязаны их решать...

Недавно Федоровское поселение, как и все остальные, активно приняло участие в праздновании 85-летия района. На выставке подделок достойное место занял новый персонаж — Петя Каменский — золотой петушок, явно претендующий на бренд территории. Если люди это приветствуют, то поистине не так уж и плоха у нас жизнь. Надо только много работать и уметь радоваться плодам своего труда.

М. ИЛЬИНА.



Председатель клуба пожилых людей А. Винникова, глава Федоровского поселения В. Дербунов считают, что новый персонаж Петя Каменский может стать брендом территории.

«Россия: в будущее — без наркотиков»**ОДНА НА ВСЕХ БЕДА**

У Андрея весной родился долгожданный сын. Столь радостное событие он, как водится, отметил в кругу товарищей. С этой компанией стал общаться чуть больше года назад, но за это время как-то все сдружилось, можно сказать, «породнились». Они называют друг друга не иначе как «брат», в особые моменты даже ходят друг к другу в гости. Но более всего любят собираться вместе, чтобы отвлечься от дел насущных.

Андрей — наркоман. Он не признает этого, как и все его друзья. Говорит, что дурман оказывает исключительно лечебное действие, да и к тому же травка помогла вылечиться ему от алкоголизма. Теперь у него не бывает жуткого похмелья после очередной пьянки, а безумное желание покурить, по его словам, — ерунда. Он ни от чего не зависит, в любой момент может отказаться от этого. Только зачем?

Недавно Андрей оказался в отделе полиции. Под воздействием наркотиков устроил дома жуткий скандал. Выгнал из дома жену с детьми, угрожал их убить, разговаривал с предметами, его мучили галлюцинации. Он пробыл в полиции около десяти дней. Такое было впервые, потому домохозяйка надеялась, что это станет Андрею уроком. Однако, вернувшись, молодой человек обвинил жену в предательстве, заявил, что наркотики не бросит. При этом пообещал снизить дозировку, мол, в прошлый раз просто «перестарался».

Семья живет в небольшом селе, средств (как, впрочем, и желания) на лечение в наркологических клиниках у них нет. Уйти с двумя детьми в неизвестность молодая мама боится, ее никто нигде не ждет. Вот так и живет в постоянном страхе за себя, детей. Родителей уже нет в живых, оба страдали алкоголизмом. Выйдя замуж, она надеялась, что, наконец, обретет достойную жизнь. Ведь Андрей до свадьбы был обычным, веселым парнем. Выпивал, как ей казалось, немного. По выходным да по праздникам. А потом что-то изменилось. После рождения старшей дочери начались пьянки, длились они дней пять, а то и всю неделю. А теперь еще и наркотики...

К ним он пристрастился в новой компании. Она сначала даже не замечала изменений в поведении мужа. Андрей постоянно находился в приподнятом настроении, и все бы ничего, но его взгляд ее пугал. А потом она узнала, что ждет ребенка, и постаралась не обращать внимания на странные поступки Андрея. Думала, это временные забавы. Оказалось, нет.

Его утро начиналось с того, что он шел не на работу, а к друзьям. Вскоре место в местном хозяйстве потерял. Тогда один из «друзей» предложил поехать вместе с ним в Москву на заработки. И Андрей уехал. Как выяснилось потом, там они покупали и наркотики. Здесь этого им хватало на две недели. Жена не знала о том, сколько Андрей получает. И работает ли вообще. Он всегда привозил домой определенную сумму. Сколько тратилось на наркотики, откуда брались деньги — жена не знала.

Идет время, ситуация не меняется. Куда идти, к кому обратиться за помощью, девушка не знает. Она уверена, что пока Андрей сам не захочет отказаться от привычки, никто не в силах его запретить. И разговорами тут тоже не поможешь. Девушка лишь надеется, что все закончится, и очень скоро.

М. ОРЛОВА.

Вести из библиотек**КНИГОЧЕЙ-2013**

Просторный музыкальный зал Дома культуры п. Ключ жизни на один день превратился в книжное царство. Яркие издания праздника. А назывался он «Книгочей-2013».

Организовали и провели его библиотекари В. Денисова и Н. Авдеева. Помогали им педагоги общеобразовательной и музыкальной школ, работники Дома культуры, местная администрация.

Ребята сразу же активно включились в игру. Они дружно отгадывали сказки по картинкам и отрывкам. Отвечали на вопросы.

Справились и с самым сложным заданием — написать рассказ, слова которого начинаются на определенную букву.

После подведения итогов назвали самых активных. Ими стали Н. Копцева, А. Шатских, Д. Макиенко, М. Першикова, В. Сафонова, А. Сулейманова.

Ну а в подарок ребятам вручили книги.

Такие праздники стали традиционными. С каждым годом число юных книгоочеев растет, в библиотеку приходят новые читатели. И у них есть все шансы стать победителями в очередной игре.

И. СТЕПАНОВА.



Заведующая библиотекой В. Денисова проводит игру со зрителями.

В административной КОМИССИИ**ЗЕМЛЯ НЕ ДОЛЖНА ПУСТОВАТЬ**

Ветхие, брошенные усадьбы в селах и деревнях встречаются нередко. Некоторые хозяева покинули их много лет назад и думать о них забыли. Иных владельцев уже нет в живых, а наследники (если таковые имеются) не стремятся в село, при этом забывают, что содержать усадьбу в порядке все равно в первую очередь их задача.

Заботу о таких «жилых» домах на себя часто берет администрация того поселения, где они расположены. Ежегодно весной здесь наводят порядок, обкашивают бурьян, делают по возможности все необходимое, чтобы хоть как-то улучшить вид. Сегодня современные сельские жители особо тянутся к красоте, стараются сделать улицы краше и уютнее. Такие неравнодушные к своему селу люди зачастую сами проявляют инициативу по благоустройству заброшенных территорий. Но как быть с теми, кто осознанно (или по незнанию) игнорирует правила и свои прямые обязанности?

Ко всему прочему, существует и такая проблема, как невостребованные земельные участки, которые в свое время жители брали для развития личного подсобного хозяйства в бессрочное пользование. Но для сельскохозяйственных целей они так и не использовались. Такие участки (проще говоря — огороды) есть практически в каждом сельском поселении. Территории, небольшие по площади, из года в год зарастают бурьяном, чем портят внешний вид поселения в целом. Редко где и впрямь можно увидеть плантации картофеля, капусты, других культур. Когда ухоженный участок окружен землей, заросшей сорняком, халатное отношение владельцев к своим обязанностям — налицо.

— Граждане, учреждения, организации, предприятия без образования юридического лица, владеющие и пользующиеся земельными участками на праве собственности, аренды или ином установленном законом праве, обязаны содержать их в надлежащем порядке, — говорит секретарь районной административной комиссии Татьяна Муратова. — Так гласит закон. Сегодня мы проводим беседы с жителями, предупреждаем их об ответственности, специалисты сельских администраций, сотрудники правоохранительных органов также проводят профилактическую работу в данном направлении. Если после этого территория землепользования не будет благоустроена (очищена от сорняков и прочего), будут применяться штрафные санкции. Напоминаем, сумма для граждан составляет от 300 до 5000 рублей.

И даже здесь селянам идут навстречу, им дается время для того, чтобы окосить территорию, привести ее в надлежащий вид. Иногда жители объясняют такое запущенное состояние земли отсутствием времени, возможностью, состоянием здоровья (многие владельцы уже пенсионного возраста). В таком случае существует масса вариантов, как можно использовать эти участки — передать их, к примеру, фермерскому хозяйству, людям, которые могут и хотят заниматься овощеводством. Земля не должна пустовать, ведь не зря говорят: за труды она потом воздаст сторицей.

М. СКВОРЦОВА.

Линия жизни

Маршрут здоровья

ГОВОРИМ НЕДУГУ «НЕТ»

Из чего здоровье складывается? На этот вопрос у каждого найдется свой ответ. Одни скажут: нужно заниматься физкультурой и спортом. Другие подчеркнут: важна профилактика и своевременная консультация у специалиста. А третьи добавят: хорошее настроение, доброта — вот залог здоровья. И все будут правы. Вот только почему-то, зная «рецепты», следовать им не спешим.

Главный врач ГУЗ «Елецкая ЦРБ» Джамал Юзбеков, приветствуя участников областной профилактической акции «Маршрут здоровья-2013» (она проходила недавно в поселке Солидарность), заметил:

— Очень важно, чтобы каждый знал: о здоровье надо заботиться постоянно, а не время от времени. И цель этого мероприятия — в первую очередь привлечь внимание населения к данной проблеме. Специалисты, которые прибыли в Архангельское поселение, стараются дать ответы на все вопросы, интересующие граждан...

Коль скоро наше здоровье и от настроения зависит, первым «слово» взяли самодеятельные артисты местного ДК, они подготовили несколько концертных номеров. А затем за работу взялись медики.

На площади перед ДК был открыт своеобразный информационный центр. Методическую литературу, брошюры, буклеты по самым разным

проблемам представили областная научная медицинская библиотека, региональная стоматологическая поликлиника, центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями. Специалисты последнего проводили анкетирование, а еще предложили каждому изготовить из бумаги ярко-красные

метила заместитель главного врача по поликлинике ГУЗ «Елецкая ЦРБ» Галина Демиденко.

Врачи областной детской больницы разместились отдельно, в кабинетах местной школы. Так было удобнее и для специалистов, и, конечно же, для пациентов, ведь некоторые из них совсем маленькие,



Работает передвижной «Центр здоровья».

цветы — как символ надежды на выздоровление всех тех, кто оказался под «колпаком» опасного недуга.

По тому количеству людей, что пришли на прием к самым разным специалистам, жителей Архангельского поселения в невнимании к своему здоровью не упрекнешь. Очередь выстроилась к передвижному комплексу, где можно было сделать УЗИ, провести исследование крови.

К кардиологу на прием записались порядка 60 человек, к хирург-травматологу — более 20.

— Прием ведут не только специалисты областного центра, но и районного звена. Так что все, кто пришел, получат необходимые консультации, пройдут обследование, — от-

ждать своего часа приема лучше, как говорится, под крышей.

Одна из родительниц сказала, что подобные акции нужны, особенно тем семьям, у которых маленькие дети. Не всегда есть возможность отправиться на прием в областную клинику, а тут специалисты сами приезжают, считай, что домой.

А медики меж тем подчеркивают — для здоровья нельзя жалеть времени. Всегда можно найти 15 — 20 минут для пробежки по стадиону или просто прогулки по свежему воздуху. И для занятий в спортзале время «выкроить» можно. А уж для того, чтобы отказаться от сигарет и алкоголя, и вовсе не нужны особые условия. Важно желание быть здоровым.

Хочется подчеркнуть то, что за последние пять лет в районе стала улучшаться демографическая ситуация, а продолжительность жизни — длиннее. Все это говорит о том, что качество жизни сельчан неуклонно растет. Тому способствуют условия для занятий спортом, да и здоровый образ жизни все больше прививается в сельских поселениях.

А. ВАСИЛЬЕВА.

Проверено на себе

ЦЕЛЬ И СРЕДСТВА

Абсолютно здоровых людей в пожилом возрасте, пожалуй, не бывает. Один на сердце жалуется, у другого давление. Разговоры о том, у кого что болит, обычно ведутся в очереди в поликлинику или на скамеечке возле дома. А мне всегда хочется спросить: а что вы сделали для того, чтобы сохранить здоровье?

Конечно, есть ситуации, когда без таблеток и уколов не обойтись. Ну а просто поддерживать хорошее самочувствие, считаю, можем сами.

Начнем с того, что каждый день необходима физическая нагрузка. Можно просто ходить пешком, если позволяет здоровье, ездить на велосипеде. Заметьте, речь не идет о тяжелых работах в огороде. Нам, пенсионерам, такие нагрузки не по силам.

Еще советую обратить внимание на то, что на столе. Вредные продукты исключить, как бы тяжело не было.

И, конечно, никаких сигарет. Это привычка до добра не доведет.

Я на пенсии три года. Появилось свободное время. Живу в селе, поэтому возможности побродить по лесу, подышать свежим воздухом — есть всегда.

Врач посоветовал мне убрать из рациона жареную, жирную пищу. Так что от любимой картошки с салом пришлось отказаться.

Зато чувствую себя прекрасно. В поликлинику обращаюсь гораздо реже. А теперь вот решил зарядкой по утрам заниматься.

Вот я хочу сказать — наше здоровье — в наших руках. Пересмотрите свой образ жизни пока не поздно. Цель оправдывает средства.

И. КУЗНЕЦОВ.

* Здоровье — мудрых гоним.

П. БЕРАНЖЕ.

* Здоровье — великое дело как для того, кто им пользуется, так и для других.

Т. КАРЛЕЙЛЬ.

* Если человек следит сам за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам.

СОКРАТ.

Прислушайтесь к совету

Как сберечь позвоночник

Работаю весь день на ногах, а потом еще и домашних дел немало. К вечеру спина каждый раз болела, иногда с трудом разгибалась. Я поняла, что долго так не выдержу, и задумалась над тем, как себе помочь.

Нашла несколько способов, которые помогают снять напряжение с позвоночника при работе и занятиях домашними делами.

Когда приходится долго стоять, например, во время готовки или глажки, я делаю вот что. Беру невысокую скамеечку и поочередно ставлю на нее ноги. Так с поясницы снимается значительная часть нагрузки.

При подъеме любых тяжелых наклоняться можно только с согнутыми коленями, а спину держать прямой. Это касается и работы в наклон. Поэтому при мытье полов теперь встаю на колени.

Каждые полчаса я «вытягиваю» позвоночник. Встаю прямо, поднимаю руки вверх и тянусь за ними, как деревце тянется к солнышку. А вот резкие наклоны и повороты для поясницы вредны. Так можно сорвать мышцу, защемить нерв.

После работы ложусь на пол на спину. Ноги обязательно сгибаю в коленях — это разгружает поясницу. Под шею кладу небольшую подушечку, чтобы и она не напрягалась. Полежу 15 минут в таком положении — и спине намного легче.

Все это помогло убрать боли в спине и сделало ведение хозяйства не таким тяжелым для позвоночника.

Т. САВВИНА.



На информационных площадках можно было получить консультации по самым разным вопросам.

Зеленая аптека

В помощь слабым сосудам

Пастушья сумка — весьма ценное растение! Если у человека хрупкие сосуды, сильно зашлакован организм, то пастушья сумка — первый помощник.

Собранные листья пастушьей сумки пропустить через мясорубку, отжать через несколько слоев марли, хранить в холодильнике. Принимать 3 раза в день по 1/2 ст. л., разбавляя сок водой (50 — 100 мл).

Но пользоваться можно не только свежими листьями, но и сушеными — готовить чай. Лечебный эффект такой же! А всего-то и надо, что ежедневно во время приготовления обычного чая добавлять в заварку 1 — 2 щепотки сухих листьев пастушьей сумки.

Закаляйся, как сталь!

БОЛЬШЕ ЧЕМ СПОРТ

«Эндо», «штальдер», «вейлер», «подъем махом вперед», «ласточка»... Все это названия сложных силовых элементов, еще совсем молодого и только начавшего развиваться среди подростков на елецкой земле спортивного движения «воркаут». На самом деле за видимой легкостью, с которой юные атлеты выполняют их, стоят долгие упорные тренировки, вывихи и растяжения. С жизнью районных «турникменов» нас познакомил лидер команды «Воркаут — Елец» Александр Перцев.

— Нам не нужны звания и регалии, мы тренируемся не ради рекордов и не для того, чтобы поразить кого-то своими навыками, — рассказывает он. — Мы идем на площадки, потому что воркаут уже стал неотъемлемой частью нашей жизни. Мы хотим собственным примером показать молодежи, что существует множество способов интересно проводить время и отдыхать с пользой для здоровья. К тому же нам нравится то ощущение свободы, которое дают тренировки на улице. Я говорю не только о све-

жем воздухе, об отсутствии стен и толпы, а, скорее, о том, что на уличных площадках можно найти самые разнообразные конструкции и не ограничивать себя только турниками и брусками. Каждая тренировка становится не просто рутинным выполнением упражнений, а превращается в творческий процесс. Придумывание новых комбинаций само по себе очень интересно и весело, а мышцы и рельеф — только следствие наших тренировок. На первый взгляд подобные занятия кажутся довольно экстремальными. На самом деле это не так, все начинается с простейшего подтягивания на перекладине, а после в процессе развития навыков появляются более сложные элементы.

Сегодня основной костяк коллектива составляют: Владимир Гуреев, Александр Гридчин, Данила Бурдуков, Александр Перцев и его тезка, негласный лидер и вдохновитель команды, которого сами ребята, дабы избежать путаницы, но и с некоторой долей иронии, величают «Юрьевичем». Заметно, что моло-

дые люди любят общаться. Поэтому в перерывах между подходами к турнику не стоят с секундомером в руках, проверяя, не подошло ли время делать очередной «выход на две». Нет. Вместо этого они весело болтают, шутят о тренировках или о жизни в целом. Именно поэтому

на тренировках всегда царит такая дружеская и теплая атмосфера, которая заряжает энергией на неделю вперед. Как они сами признаются, если ты занимаешься воркаутом и не улыбаешься, значит, ты делаешь что-то не так.

С. МИХАЙЛОВ.



Выступление «турникменов» собрало зрителей.



Летние каникулы

ПОХОД — ЗА ЗНАНИЯМИ

Село Нижний Воргол, где я живу, а также его окрестности можно назвать музеем. Здесь столько всего интересного. Кажется, каждый уголок хранит историю. Наверное, потому в этих местах и открыли туристическую тропу.



Мы побывали на известной многим старой мельнице, на Воргольских скалах, узнали немало легенд и исторических фактов.

София ТОЛСТОУХОВА.

с. Нижний Воргол.

Юные таланты

ВОЩЕВЫЯ «РАДУГИ»

Радуга — это яркие краски на небе. И вокальный ансамбль «Радуга», что создан много лет назад в Талицком ДК, объединяет ярких, талантливых детей, которые своим творчеством радуют окружающих.

Настоящими активистами называет худрук ДК Татьяна Бардик участников «Радуги» Настю Вереницу, Арину Комаричеву, Аню Баранову, Катю Жуйкову, Вардун Атоян, Кирилла Соковых, Диму Пономарева. Ребята не только не пропускают занятий в ансамбле, но и еще охотно помогают культработникам в организации праздничных программ, вечеров, конкурсов.

Пусть не выйдут на большую сцену, но то, что дружат с песней, изучают народную культуру, наверняка лишним в жизни не будет.



Выступают участники ансамбля «Радуга».

Пальчики оближешь!

ПИРОГ ДЛЯ МАМЫ

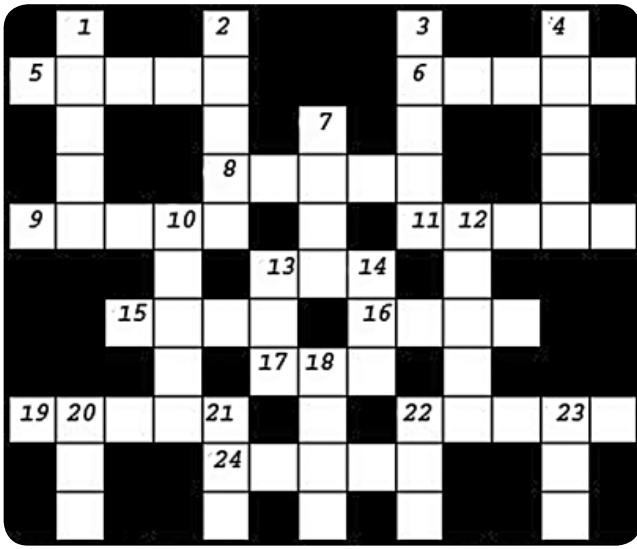
Возьмите: по одному стакану манной крупы, сметаны или кефира, сахара, 100 г сливочного масла, 0,5 ч. л. соды (погасить уксусом), 3 яйца, ванилин.

Манку перемешать со сметаной или кефиром и дать набухнуть минут 30. Добавить размягченное сливочное масло, растертое с сахаром яйца, соду. Все хорошо перемешать до однородной массы.

В пирог по желанию можно добавить цукаты, изюм. А можно сверху покрыть его расплавленным черным шоколадом и украсить малиной, крыжовником, смородиной.

Кроссворд «УГАДАЕМ ВСЕ СЛОВА»

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Она песенки поет да орешки все грызет. 6. Негромкие звуки, слова, чаще всего недовольство. 8. Млекопитающее семейства куньих, иначе — вонючка. 9. Бамбуковый медведь. 11. Болотная трава. 13. Стояние воды. 15. Спор. 16. Есть в каждом доме. 17. Повар на судне. 19. Морской разбойник. 22. Это «пропуск» на киносеанс или «чек» за проезд в автобусе. 24. Из нее возгорается пламя.



Дневник наблюдений

В ДОБРЫЙ ПУТЬ!

Однажды на улице я нашел маленького птенца. Наверное, он выпал из гнезда.

Принес его домой. Мама сказала, что это стриж. В книжке мы прочитали, как правильно его кормить. И решили оставить птичку до тех пор, пока она не вырастет и не встанет на крыло.

Наш стриж с удовольствием ел творог, а еще разных жучков и мошек.

Он очень забавно учился летать. Сначала у него это плохо получалось.

Стриж жил у нас почти целый месяц. За это время птенец вырос и окреп. Мы решили, что ему пора на волю.

Теплым летним вечером он выпорхнул в окно, покружил над нашим домом и улетел. В добрый путь, малыш!

А. МЕШАЕВ.

п. Газопровод.

ЗАГАДКИ

От кого, мои друзья, убежать никак нельзя? Неотвязно в ясный день рядом с нами бродит ... (Тень)

Пушистая вата плывет куда-то. Чем вата ниже, тем дождик ближе. (Облако)

Утром бусы засверкали, всю траву собой заткали. А пошли искать их днем, ищем, ищем — не найдем. (Роса)

Голубой платок, алый колобок, по платку катается, людям улыбается. (Эпнигоз 'одён)

Разноцветные ворота на лугу построил кто-то. Постарался мастер тот, взял он красок для ворот не одну, не две, не три — целых семь, ты посмотри. Как ворота эти звать? Можешь их нарисовать? (Радуга)

Поздравляем с днем рождения участника Великой Отечественной войны из п. Соколье Алексея Анатольевича ТАРАСОВА!

Желаем мира, добра, благополучия и, конечно, крепкого здоровья.



Администрация, Совет ветеранов района.



30 июля * Международный день дружбы. Отмечается в соответствии с резолюцией 65-й сессии Генеральной Ассамблеи ООН.

* 110 лет назад (30 июля — 23 августа 1903 г.) в Брюсселе, затем в Лондоне состоялся II съезд РСДРП, главным итогом которого стало создание в России революционной марксистской партии — партии большевиков.

* 25 лет назад (1988) в Домбаровском ракетном соединении, дислоцированном в Оренбургской области, на боевое дежурство заступил первый ракетный комплекс РС-20 В «Воевода» (по западной классификации SS-18 «Сатана») — ныне самая мощная в мире межконтинентальная баллистическая ракета.

31 июля * 100 лет назад (1913) в Красном Селе под Петербургом состоялся первый в России военно-воздушный парад.

«Хозяюшка»

СОВЕТУЕТ

* Кастрилы и сковороды из сталеникелевых сплавов, электроплиты и духовки нуждаются в особом внимании хозяйки, так как «сбежавший» суп, пригоревший соус или жир оставляют на них пятна, которые трудно отчистить.

* Реклама бытовой химии обещает чудеса чистоты. Но во многих очищающих средствах содержатся вещества, загрязняющие окружающую среду и вредные для здоровья. Добиваться идеальной чистоты лучше с помощью традиционных средств: уксуса, соды, нашатырного спирта и (не удивляйтесь) разрыхлителя теста.

* Даже пластиковый или деревянный скребок может оставить царапины на никелированных и эмалированных поверхностях. Поэтому металлическую посуду и духовку мойте сразу после окончания приготовления еды. Пока брызги жира свежие, они легко смываются теплой водой с небольшим количеством жидкости для мытья посуды.

* Грязь, оставшаяся в бороздках нагревательных дисков электроплиты, удалите, посыпав на нее небольшое количество разрыхлителя теста, а затем протрите влажной губкой и смойте чистой водой.

* Если вы пользовались духовкой 2 — 3 раза, но ни разу ее не мыли, придется приготовить специальный состав для размягчения пятен. Мелко натрите хозяйственное мыло, размочите его в воде и добавьте соды. Полученной кашицей протрите стенки духовки.

Footer containing contact information for the newspaper, including the editor's name (M.V. Bykova), address (Lipetsk), and registration details.