



**Молодым  
езде  
у нас дорога**

стр. 2



**За здоровый  
образ жизни**

стр. 7



**«Блокпост»:  
в зоне  
внимания —  
подростки**

стр. 8



# В краю родном

Газета жителей Елецкого района и г. Ельца Липецкой области

№ 60-61 (9369-9370)

Суббота, 31 мая 2014 года

Основана 1 января 1941 г.  
Цена в розницу свободная

Знак информационной  
продукции: 16+



Выпускники школ ждут начало ЕГЭ.

## ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К ЗВЕЗДАМ

**В районе школьники сдали ЕГЭ по русскому языку**

В вестибюле школы поселка Солидарность непривычно тихо. Учеников ждут не только их педагоги, но и сотрудники районного отдела внутренних дел, которые обеспечивают порядок и безопасность по проведению Единого государственного экзамена по русскому языку.

В 7 часов 40 минут директор школы Татьяна Кулавецкая получила от курьера спецсвязи пакеты с экзаменационными материалами. Экзамен по русскому языку будут сдавать 73 выпускника. В этот раз испытание пройдут и те ребята, которые в прошлом году по разным причинам его не выдержали. Таких будет восемь.

Еще накануне были подготовлены аудитории, где будет проходить ЕГЭ. В кабинетах, в коридорах есть предупреждение о том, что ведется видеонаблюдение. Установка камер слежения — сегодня необходимое условие в цепочке проведения экзаменов. В девять часов по московскому времени выпускники вошли в здание. Каждый из них был проверен металлоискателем. Сотовые телефоны — в сторону. Даже для журналистов, аккредитованных по этому случаю, провели дознание с пристрастием, проверив при этом аж дважды паспорт.

Но дети оказались на высоте. Они в ожидании начала испытаний не были напряжены и напуганы. Напротив, улыбались, но чувствовалось, учащиеся мобилизованы на серьезное выполнение заданий. Пусть у них все сложится удачно. Они обязательно проторят путь к своей звезде, несмотря на то, что он сопряжен с такими житейскими проверками.

Дата

## БЕЗ ТАБАЧНОГО ДЫМА

Ежегодно 31 мая по инициативе ЮНЕСКО отмечают Всемирный день без табака. Нынешняя дата по уменьшению влияния табачного дыма на здоровье населения в нашей стране отмечается по прошествии одного года с момента вступления в силу (1 июня 2013 года) Федерального Закона Российской Федерации «Об охране здоровья граждан от воздействия табачного дыма и последствий потребления табака». Слово — врачу-наркологу ГУЗ «Елецкая РБ» Дмитрию ПАТРИНУ:

— Ежегодно от болезней, связанных с курением, преждевременно погибают от 350 до 500 тысяч россиян. Потребление табака увеличивает риск развития сердечно-сосудистых, бронхолегочных, желудочно-кишечных, эндокринных и онкологических заболеваний и других видов патологии. Среди взрослого населения России 65 процентов курильщиков — мужчины, 30 процентов — женщины. Распространенность потребления табака среди юношей и девушек составляет соответственно 40 и 7 процентов. Среди учащихся ПУ курят 75 процентов. Наибольший рост потребления табака в последние годы (в 3 раза) отмечен среди женщин, детей и подростков.

Курение пагубно сказывается и на беременности женщины. Последствия печальны — потеря веса при рождении малыша, насыщение крови угарным газом, нарушенный сердечный ритм. Пассивное курение детей и подростков в огромной степени — результат пренебрежения к их здоровью со стороны взрослых, в основном в семье.

Позаботьтесь о своем здоровье и о здоровье близких, откажитесь от табака.

Подготовила Т. БОГДАНОВА.

**ВЫПИСЫВАЙТЕ И ЧИТАЙТЕ  
РАЙОННУЮ ГАЗЕТУ!**



Завтра — Международный день защиты детей

## РАСТИ В ЛЮБВИ И РАДОСТИ

Международный день защиты детей официально учрежден Конгрессом международной демократической федерации женщин в 1949-м. Первое празднование детского дня было назначено на 1 июня 1950 года, тогда его отметили в более 50 странах мира. Сегодня эта дата значима еще больше. В XXI веке дети нуждаются в защите и поддержке не меньше, чем прежде. Задача праздника — обратить внимание на проблемы несовершеннолетних, особенно на ребятшек, оставшихся без родительской опеки или вынужденных проживать в неблагополучных семьях. Организаторы мероприятий, приуроченных к дате, стараются не только подготовить развлечения и конкурсы для малышей, но и сделать все возможное, чтобы взрослые поняли: кроме них никто не может помочь детям.

В нашем районе задолго до празднования повсеместно прошла акция, посвященная Дню защиты детей. Множество мероприятий состоялись в школах, детских садах, Домах культуры. И 1 июня ребята не останутся без внимания, в каждом поселении для них подготовлены веселые праздники.

Заметим, День защиты детей это не только один из самых радостных международных праздников для детворы, но и напоминание взрослым об ответственности за подрастающее поколение, которое, как никто другой, нуждается в их постоянной заботе и защите.

Т. АНДРЕЕВА.

## Новости недели

### Слова признательности, сердечности

В канун Международного дня защиты детей в Доме культуры п. Ключ жизни состоялся праздник опекунских и приемных семей, которые сегодня объединены одним словом — замещающие.

Нельзя ребенка заменить мать и отца, но можно отдать свое сердце, любовь, доброту и ласку. Это и отдают детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, а еще подставили крепкое плечо и повели по жизни.

В адрес таких родителей глава района Олег Семенихин сказал немало добрых, сердечных слов.

Им дарили подарки, букеты цветов, им говорили спасибо за то, что нашли в себе силы и разум обогреть маленького человечка, защитить его от невзгод.

### Народные избранники утвердили изменения в бюджете

На минувшей сессии районного Совета депутатов народные избранники рассмотрели четыре вопроса. Они утвердили Положение о Молодежном парламенте района. С информацией выступила Ксения Ефанова — председатель Молодежного парламента.

Проголосовали за внесение изменений в решение Совета депутатов от 18.12.2013 г. «О районном бюджете на 2014 год и на плановый период 2015 и 2016 годы». Доложила по данному вопросу начальник отдела финансов райадминистрации Александра Щекланова.

О том, как школьники будут отдыхать и набираться сил, здоровья во время летних каникул, проинформировал начальник отдела образования Александр Денисов.

Начальник отдела земельных и имущественных отношений администрации района Юрий Воробьев вынес на рассмотрение сессии вопрос о передаче в государственную собственность Липецкой области имущества, закрепленного на праве оперативного управления за Комплексным центром социального обслуживания населения.

По всем вопросам депутаты приняли соответствующие решения. На сессии выступила депутат районного Совета депутатов Екатерина Хрусталева, она же представитель палаты молодых законодателей при Совете Федерации и представляет Липецкую область. Ее выступление — своеобразный отчет о деятельности членов Молодежного парламента России.

### Всем миром расчистили берега

На территории Елецкого поселения проведена акция по расчистке родников.

На плотину в селе Аргамач-Пальна вышли работать отряд МЧС, дети местной школы, работники ООО «Елецкий». Руководитель этой организации выделил технику, с помощью которой удалось убрать сухие ветки, обломки деревьев и все вывезти.

По словам главы поселения Олега Егорова, все остались довольны. Берега реки Пальны теперь свободно «задышали», равно как и маленькие роднички, которые весело ударили струйками из земли.

(Соб. инф.)

Знай наших!

### ПЕРВАЯ ПОБЕДА

Юная Маргарита Рыжкова (с. Каменское) заняла второе место в открытом кубке Воронежской области по каратэ среди детей 10 — 11 лет.

Это первый успех воспитанников МБКУ «Поселенческий центр культуры и досуга» Федоровского сельсовета, на базе которого вот уже год работает спортивный кружок. До этого ребята принимали участие в кубке г. Ельца, где получили ценные призы.

Маргарита и другие подростки занимаются у инициативного и энергичного тренера Михаила Кобзева. Кстати, и в летнее время спортивный кружок продолжит свою работу. Сейчас дети готовятся к показательным выступлениям, которые пройдут первого июня на праздничном мероприятии «Здравствуй, лето!».

И. ТАРАВКОВА.

## Земляки

**БУТОВЫ ВСТРЕЧАЛИ БУТОВЫХ**

На адрес Черкасской администрации пришло письмо. В нем просьба большой и дружной московской семьи Бутовых (дети, внуки, правнуки) — организовать для них туристический маршрут по интересным местам села. Такую услугу им решили оказать местные власти. Гостей встретили местные Бутовы, а также художественный руководитель ДК И. Чванова.

Ирина Анатольевна устроила для гостей экскурсию по залам музея «Берегиня», который она возглавляет. Подробно и увлекательно рассказала о прошлом села, ремеслах (плетение корзин, гончарное производство, изготовление гармоней, кружевоплетение, резьба по дереву), которыми владели предки, о традициях и нравах в казачьей среде. Немало добрых слов прозвучало в адрес моряка крейсера «Авроры» М. Ляпина, участника парада Победы 1945 года И. Грицких, вице-адмирала лауреата Государственной премии С. Бутова, командора-палубника на минном мониторе «Азов» Волжской флотилии О. Гнездилова, профессора, доктора медицинских наук В. Бутовой, участников войны, тружеников тыла, воинов-афганцев.

Интересный факт выяснился в ходе беседы с гостями. Оказывается, что их дед, Михаил Николаевич, уроженец здешних мест. Родился он в 1876 году в простой крестьянской семье, учился в двухклассной церковно-приходской школе. По окончании работал по найму у помещика, потом — на железной дороге. В 1914-м был призван на фронт. В апреле 1917 года М. Бутов был делегирован от пяти полков 57-й артиллерийской бригады и отдельной части при штабе на Всероссийский Крестьянский Совет. Наказы избирателей были жесткие: окончание войны без аннексий и контрибуций, передача всех земель в собственность государства, свободные выборы, восьмичасовой рабочий день.

С августа 1919 года М. Бутов находился на деникинском и врангельском фронтах. По возвращении в Елец работал одновременно в горкоме и укоме РКП(б), был товарищем председателя Елецкого Совета Комиссаров, редактировал еженедельный

крестьянский, политический и хозяйственный журнал «Вестник Комиссариата земледелия». По долгу службы встречался с писателем Михаилом Пришвиным, всероссийским старостой Михаилом Калининым. В кабинете руководителя стоял телефонный аппарат, который связывал его через коммутатор с секретарем ЦК и управляющим делами Совнаркома в Кремле. Работу М. Бутова на посту руководителя районной власти отметил в своем докладе на 4 съезде конференции фабрично-заводских комитетов в Москве В. Ульянов (Ленин).

В 20-х годах Михаил Николаевич по рекомендации партийных органов возглавил коммуну в Черкассах.

Потом — ВЦСПС, политработа в РККА в Иваново-Вознесенской пехотной школе. Институт народного хозяйства им. Плеханова. Следующий этап — рабфак в Ельце, аспирантура Плехановского института, экономический Институт красной профессуры. Преподавал политэкономии, руководил кадрами.

Все это подтверждено документами, которые гости подарили музею. Впечатляют фамилии под указами и постановлениями властных структур: народный комиссар земледелия С. Середа, секретарь ЦК Молотов. Интересны карты Елецкого уезда 1919 года, картограмма уречения земли по волостям.

В знак благодарности за столь щедрый и дорогой подарок местные авторы вручили гостям свои книги в бумажном и электронном виде. В ДК был организован просмотр документального фильма из жизни современного села «Потомки белых лебедей».

Затем делегация Бутовых с экскурсоводом проехала по интересным местам села. Посетили Броды. С этой улицы начиналась Войсковая (ныне село Черкасы) казачья слобода. Интересны некоторые детали далекой старины. Первые поселенцы — черкасы — рубили избы по-особому: ровно, тесно, что называется «впритык». Между стенами размещали небольшие, тщательно отесанные квадратные плиты с пустотами посередине. Звали

те плиты «Перепелиные ворота». Что это означало? Поселяне таким образом устанавливали запрет на проход случайных лиц на их наделы и огороды. Только пернатым можно было перелетать через их земли к реке. Это характеризует предков черкас как людей разумных, хозяйственных, умеющих ценить не только право на собственность, но и каждую пядь родной земли.

Представители семьи Бутовых узнали, что здесь, по лугам, мимо мельницы, в излучине реки Быстрой Сосны, проходила Большая дорога в 4 тележных колеи. Шла она поперек каменного моста через овраг Березовый к Талицкому броду. Далее — по Лебедянской дороге — в Елец, на рынки и торжки. Именно этим старинным путем они и приехали в село.

Гости были очарованы видом на реку, степным раздольем, свежестью листьев и воды. На память о посещении памятного места сделали фото старинного брода — переката.

Следующими пунктами для посещения стали Хутор, Матюшкина, Сапожок. Гости узнали много нового и поучительного из истории древних улиц.

На Кочетовке они посетили старейшую женщину села Л. Позднякову (Бутову). Долго говорили о старине. Выяснилось, что правление первой коммуны, которую организовывал и возглавлял дед Бутовых — Михаил Иванович, находилось рядом, в ста метрах от проезжей дороги. Сохранились даже камни от того строения.

При расставании Любовь Андрияновна подарила землякам фото своего отца Андрияна Андреевича Бутова. На снимке: бравоый казак с тремя Георгиевскими крестами на груди. Посетовала, что не может найти фото, на котором ее отец изображен в окружении царицы Александры Федоровны, ее свиты, личной охраны семейства Романовых.

Поездка в родные места семье Бутовых удалась. При прощании они признались, что были рады побывать на родине предков. Обменялись с местными Бутовыми телефонными и электронными номерами, обещали поддерживать связь с земляками, жителями Черкасского поселения.

В. БУТОВ.

с. Черкасы.

**Благоустройство****ПОДВОРЬЯ РАСШИРЯЮТСЯ, А ПРОБЛЕМЫ РАСТУТ**

**Хорошо, когда сельские хозяйства расширяют свои хозяйства: разводят живность, разнообразно разводят птицу. Сельские подворья с наступлением сезона растут, а вместе с тем и растут проблемы. О них говорит секретарь административной комиссии Татьяна МУРАТОВА:**

— Неоднократно на рассмотрение комиссии выносились случаи безобразного выгула птицы. Куры разгуливают на чужих огородах, где клюют рассаду, нанося тем самым вред владельцу участка. Птица гуляет сама по себе, где захочет, но только не на своем подворье.

Мало того, птица не раз была замечена и на территориях памятников в некоторых сельских поселениях. Такие случаи просто из «ряда вон». И, конечно, не стоит их оставлять без рассмотрения. Напоминаю, что такие факты могут плачевно обернуться для владельцев.

Если ваша живность нанесла вред, будьте добры возместить хозяину участка ущерб.

Кроме того, подобные случаи находятся на контроле в административной комиссии. За подобные нарушения предусмотрен штраф от 500 до 5 тысяч рублей. Будьте, пожалуйста, внимательны к своей живности, следите за ней и не доводите до штрафных санкций.

Т. БОГДАНОВА.

**Мониторинг****НА КОНТРОЛЕ — ОВОЩИ**

Управлением потребительского рынка и ценовой политики области при проведении мониторинга качества и безопасности пищевой продукции 23.04.2014 г. в гипермаркете «Карусель» ЗАО «ТД Перекресток», расположенном по адресу: г. Липецк, ул. Гагарина, д. 100 «б», были приобретены огурцы свежие, капуста белокачанная свежая, свекла столовая, перец сладкий свежий, томат. Поставщиком данной продукции является ООО ТД «Воронежская Фруктовая Компания» (Воронежская обл., Новоусманский р-н, п. Отрадное, ул. Придорожная, д. 28).

Овощи были направлены в ОГБУ «Липецкая областная лаборатория» для исследования на содержание нитратов. Результаты испытания показали несоответствие огурцов свежих и капусты белокачанной свежей требованиям технического регламента Таможенного союза ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции», утвержденного решением комиссии Таможенного союза от 09.12.2011 № 880, а именно:

1. Согласно протоколу лабораторных исследований № 14 от 24 апреля 2014 г., в огурцах свежих содержание нитратов составило 506±45 мг/кг при величине допустимого уровня не более 400 мг/кг.

2. Согласно протоколу лабораторных исследований № 12 от 24 апреля 2014 г., в капусте белокачанной свежей содержание нитратов составило 698±58 мг/кг при величине допустимого уровня не более 500 мг/кг.

Для принятия мер в соответствии с действующим законодательством информация направлена в Управление Роспотребнадзора по Липецкой области. Также результаты мониторинга качества и безопасности пищевой продукции освещаются в телепередаче «Азбука качества», транслируемой по телеканалу «Липецкое время» каждый четверг в 07:05; 08:05; 18:50.

**Молодежный парламент****«ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ КАПИТАЛ» КСЕНИИ**

Ксения Ефанова совсем недавно стала председателем Молодежного парламента Елецкого района. У энергичной девушки уже много идей по реализации молодежной политики.

— Известно, что велосипед не падает, пока едет, а общество живет до тех пор, пока развивается, — говорит Ксения, — поэтому работа Молодежного парламента должна быть направлена на развитие человеческого и социального капитала молодежи Елецкого района. Для начала, конечно, нужно четко понимать, что это такое? Смысл данного понятия раскрылся в последние 30 лет, когда было выдано несколько Нобелевских премий в области экономики за введение понятия «человеческий капитал». Лауреатом одной из них стал Теодор Шульц. Он доказал, что каждый работодатель мечтает о сотруднике, обладающем набором шести качеств: три вида здоровья (физическое, психическое и социальное), два вида интеллекта (критическое мышление, творческая интуиция) и совесть. Именно эти качества являются составляющими понятия «человеческий капитал».

Сама Ксения Ефанова из п. Солидарность (сейчас живет в Ельце), училась она в местной школе, о которой вспоминает с теплотой. Много лет входит в состав вокального коллектива «Млада» (ДК п. Солидарность, руководитель Екатерина Селеменева).

Когда Ксении было 14 лет, побывала во Всероссийском детском центре «Орленок». Поездка на Черное море и знакомство с активной молодежью заставило взглянуть на свою жизнь по-новому.

— Я поняла, что надо делать будни разнообразными, обязательно всесторонне развиваться как личность, — говорит Ксения. — Стала больше читать, заниматься английским языком, обязательно путешествовать.

У Ксении Ефановой много друзей по всему миру, с ними она общается по Интернету, увлекается индийской кухней. Часто собирает подруг у

себя дома, где они занимаются созданием красочного панно по японской технике «Кинусайга».

Ксения с красным дипломом окончила «Детскую школу искусств им. Л. С. Соколовой», где училась на театральном отделении. Участвовала в разнообразных молодежных проектах. По итогам тематической смены «Ты — предприниматель» Всероссийского

социация учащейся молодежи» в г. Ельце и Елецком районе, было реализовано несколько проектов: международный — «Dance 4life» и областной — «Здоровым быть можно», направленных на пропаганду здорового образа жизни, — говорит Ксения. — Летом прошлого года побывала на приеме лучших представителей молодежи Липецкой области,



Ксения Ефанова всегда в гуще событий.

молодежного образования форума «Селигер-2009» ее проект «Мягкий асфальт» вошел в перечень 100 лучших, в 2013 году он был реализован. Любознательная девушка также прошла курс образовательной программы фонда социального развития и охраны здоровья «ФОКУС-МЕДИА».

Сейчас Ксения студентка четвертого курса факультета педагогики и методики начального образования ЕГУ им. И. Бунина. Ее будущая специальность — «организация работы с молодежью». С 2013 года обладатель стипендии Президента РФ.

— Мной, как представителем Липецкой областной молодежной общественной организации «Ас-

гда получила благодарственное письмо от губернатора Олега Королева за вклад в реализацию молодежной политики региона. Я задала Олегу Королеву вопрос о возможности создания центра «Человеческий капитал» в нашей области. Губернатор поддержал мою инициативу и ответил: «Мне было всегда обидно, что мы не создаем условия для роста человеческого капитала. А что это за капитал? Это интеллект, душа человеческая».

В нашем районе немало умных, талантливых, перспективных молодых людей. Многим только надо помочь в воплощении их идей в жизнь.

И. ТАРАВКОВА.

**Социальные гарантии****«ЛУЧШИЙ СТРАХОВАТЕЛЬ»**

**По результатам четвертого ежегодного Всероссийского конкурса «Лучший страхователь» (по итогам 2013 года), проводимого ПФР, в числе победителей названо ООО «Елецкий».**

В нашей области участниками этого смотра стали 25800 работодателей, уплачивающих страховые взносы на обязательное пенсионное и медицинское страхование. Главная цель конкурса — повысить уровень социальной ответственности работодателей и их вовлечения в процесс формирования будущей пенсии своих сотрудников.

— Основными критериями определения победителей стали: своевременная уплата страховых взносов в пенсионную систему, представление документов по персонализированному учету и уплате взносов, а также регистрация в системе обязательного пенсионного страхования всех своих сотрудников, — рассказала начальник отдела УПФР в Елецком районе Наталья Хитрых.

Региональная конкурсная комиссия Отделения ПФР по Липецкой области определила по итогам отчетного года 14 наиболее социально ответственных работодателей в четырех категориях. В одной из них победителем и стало ООО «Елецкий», входящее в группу компаний «ТРИО». Руководит предприятием исполнительный директор Александр Иванович Коробейников.

Работодатели, признанные лучшими страхователями, будут награждены почетными дипломами, подписанными Председателем Правления ПФР Антоном Дроздовым и управляющим ОПФР по Липецкой области Иваном Савиным.

К сказанному добавим, что елецкие предприятия уже были в числе победителей данного конкурса. Отраднo, что социальные гарантии работникам ставятся во главу угла деятельности хозяйствующих субъектов.

(Соб. инф.)



## ЖЕНСКИЙ СУНДУЧОК

### ПИТАЕМСЯ ПО ЦИКЛУ

Питание по циклу — самое полезное для женщины, утверждают многие физиологи и приверженки «дамского» рациона. Автор циклической диеты Дебра Хоуп-Ридсель — профессиональный диетолог — давно специализируется на вопросах женского здоровья. Изначально разработанный ею особый план питания ставил целью устранение симптомов ПМС (кстати, их по оценкам специалистов, около 150). Он был опробован на тысячах женщин. И выяснилось, что такая диета не только улучшает самочувствие, но и помогает следить за фигурой, причем максимально органично корректирует пищевое поведение в зависимости от фаз цикла и соответствующей им гормональной активности.

В гормональном цикле женщины несколько периодов, но условно их можно объединить в 2 большие фазы. Составляя ежедневное меню, можно ориентироваться как на них, так и на рекомендации на каждую неделю цикла.

В первой половине (2 недели) питание должно быть сбалансированным, но преимущественно содержащим курятину или рыбу, овощи, фрукты и крупы. Потребление жирных молочных продуктов, жареной пищи и алкоголя следует ограничить. От красного мяса по возможности тоже лучше отказаться, так как оно увеличивает нагрузку на печень.

Не забывайте перекусывать минимум 2 раза в день, чтобы поддерживать постоянный уровень сахара в крови.

Питайтесь дробно — садитесь за стол каждые 3 — 4 часа.

#### Примерное меню

Завтрак: три четвертых чашки хлопьев с отрубями, 1 чашка обезжиренного молока, 1 чашка нарезанной дыни с клубникой или одна вторая чашки черники (не в сезон можно использовать размороженные ягоды и фрукты).

На перекус: одна вторая чашки фруктов или 10 мини-морковок, 5 грецких орехов, 300 мл чая или воды.

Обед: чашка овощного супа, 100 г индейки, кусок хлеба, салат из помидоров, пол-яблока, чашка соевого молока.

На перекус: 150 г йогурта, чашка воды или чая.

Ужин: 150 г лосося или любой рыбы на пару, чашка брокколи или других овощей, большая порция салата, маленькая запеченная картофелина.

На перекус: 1 фрукт и 10 миндальных орехов, одна вторая чашки кефира или питьевого йогурта, 1 цельнозерновое печенье.

Во второй половине (еще 2 недели) основной упор в питании должен приходиться на овощи и фрукты, на мясо лучше не налегать. Вместо него стоит отдать предпочтение вегетарианским источникам белка. Вот рекомендации для этого периода.

Ограничьте потребление молока, а также любых молочных продуктов. Никакого алкоголя и сахара.

Одной порции мяса/рыбы в день достаточно.

Не более 2 чашек чая или кофе в день.

Не более 7 яичных желтков в неделю.

Урежьте количество перекусов до двух в день.

#### Примерное меню

Завтрак: 1 чашка хлопьев с отрубями, 200 мл соевого или кокосового молока, одна вторая чашки свежих ягод по сезону или половину банана.

На перекус: 1 яблоко.

Обед: 1 чашка овощного или чечевичного супа, половина фрукта, салат из шпината, заправленный уксусом, чашка чая.

На перекус: чашка ягод, фруктов или овощная запеканка.

Ужин: 100 г стейка из тунца, одна вторая чашки риса басмати с зеленым горошком, салат с помидорами и сладким луком, чашка зеленого чая.

## КАБАЧОК НАСЫЩАЕТ И ЛЕЧИТ

Чтобы такого приготовить своим домашним сейчас, когда за окном жара?

В это время всегда обращаюсь к овощу, который выручает: насыщает, лечит, поднимает жизненный тонус. Это — кабачок. Известно, что блюда из него полезны при болезнях желудочно-кишечного тракта, подагре, кожных заболеваниях.



Предпочтительнее всего салат из свежих плодов. Очистить молодые кабачки, порезать тонкой соломкой, уложить в салатник, обрызгать соком лимона, посолить, добавить половину тертого яблока, заправить нежирной сметаной, посыпать зеленью петрушки, укропа.

Или еще: нарезать тонкими кружками очищенный кабачок, добавить половину нарезанного тонкими дольками помидора. Для заправки: в салатнике смешать три зубчика чеснока, растертого с солью в ступке, мелко нарезанную зелень укропа, добавить щепотку молотого черного перца и две столовые ложки оливкового масла.

На десерт приготовьте оладьи из кабачков: натереть на крупной терке кабачки, добавить муку, растертые с солью желтки. Хорошо перемешать. Если масса получится густой — разведите ее молоком. Осторожно введите взбитые яичные белки. Пожарьте оладьи на растительном масле. Подавайте со сметаной.

Когда в вашем саду созреет черная смородина, советуем приготовить повидло с ягодами и кабачками. Нужно сварить сироп из 1 литра воды и 1,5 килограмма сахара (кипятить 30 минут). Положить в него 1,2 кг очищенных и нарезанных мелкими кубиками кабачков. Варить еще 30 минут. Добавить 1,5 килограмма промытой и просушенной смородины и варить все вместе в течение одного часа. Готовую массу протереть через сито и разложить в стерилизованные банки.

### Как сварить вкусный борщ

На кастрюлю 3 л потребуется: половина небольшого кочана капусты; 2 помидора; 2 моркови; 1 сладкий перец; 3 картофелины; 2 луковицы; 1 — 2 зубчика чеснока; 2 небольшие свеклы; 1 лавровый лист; 2 ч. л. томатной пасты; сахар, соль, зелень по вкусу; небольшой кусочек сала. Капусту мелко нашинкуйте, а овощи нарежьте: картофель — соломкой, остальные кубиками. Разложите в отдельные емкости.

Доведите бульон до кипения, посолите по вкусу, заложите картофель. Пока варится картофель, на сковороде с раст. маслом обжарьте лук, морковь, сладкий перец, помидоры (с них лучше снять кожицу, предварительно опустив на 30 сек. в кипяток) и заложите все в кастрюлю с картофелем. Затем выложите на сковороду свеклу, добавьте одну вторую ч. л. сахара, томатную пасту и одну четвертую ч. л. уксуса или лимонного сока, обжаривайте, помешивая, в течение 5 мин. и выложите в кастрюлю с овощами, следом — капусту. Доведите борщ до кипения и варите на слабом огне 20 — 25 мин. За 5 минут до готовности добавьте лавровый лист. В это время измельчите зелень, слегка посолите, добавьте измельченный чеснок и мелко нарезанное сало, разморозьте все в пюре или пропустите через мясорубку и выложите в борщ. Теперь выключите огонь, накройте кастрюлю крышкой и дайте борщу настояться минимум 20 мин.

## ВОЗЬМИТЕ КЕФИР В СОЮЗНИКИ

**Знали ли вы, например, что массовое производство кефира в России началось, как в остро-сюжетном любовном романе, с похищения и неразделенной любви? Или что кефир, оказывается, намного полезнее йогурта? Мы собрали самые любопытные факты о популярном кисломолочном напитке и в очередной раз убедились: он заслуживает того, чтобы каждый день быть на нашем столе.**

Родина кефира — Северный Кавказ. По легенде, кефирные грибки подарил горцам пророк Магомет и научил готовить божественный напиток, который в разных местах называли по-разному: кефир, кэгы, кхагу, чыппэ и т. д.

В старину кефир делали так. Бурдюк с молоком и закваской выносили на дорогу у дома, и каждый прохожий должен был пнуть его ногой. От солнца молоко нагревалось, а периодическое встряхивание позволяло закваске смешиваться с молоком, что ускорило брожение.

В России кефирные грибки появились в 1908 году. Решив наладить производство кефира, известный молокозаводчик Николай Бландов отправил в Кисловодск красивую молодую сотрудницу Ирину Сахарову. Она должна была очаровать князя Бек-Мирзу Бойчарова, поставщика местных сыроварен, и купить у него кефирные грибки. Но князь все никак не мог решиться, и

делка откладывалась.

В надежде получить грибки у местных жителей Сахарова вместе с коллегой ездил по аулам. Во время одной из таких поездок на Ирину напали. Сын князя, влюбленный в девушку, похитил ее и предложил руку и сердце. Она ответила отказом. Ее коллега обратился в полицию, и сына князя арестовали.

На суде сторонам было предложено примирение. Сахарова согласилась при одном условии: князь должен подарить ей 10 фунтов кефирных грибков. На другой день находчивая девушка получила желаемое вместе с большим букетом цветов.

Первые бутылки с кефиром поступили в Боткинскую больницу, поскольку считалось, что он обладает лечебными свойствами. И это действительно так.

**Кефирные грибки — это целая колония различных микроорганизмов, стрептококков, палочек, бактерий и дрожжей,** которые со-обща борются с патогенной флорой в организме, убивают возбудителей желудочно-кишечных заболеваний и даже туберкулеза.

**Свежий кефир обладает легким слабительным действием, двух-, трехдневный, наоборот, закрепляет.** Больше трех суток хранить открытый напиток даже в холодильнике

не стоит: он становится совсем кислым, и его можно использовать разве что в качестве раз-

рыхлителя теста или для приго-

товления домашних блинчиков

и пирогов.

**Пробиотики, содержащиеся**

**в кефире, расслабляют, успо-**

**каивают и снижают уровень**

**тревожности — к такому выводу**

**пришел доктор Эмеран Майер из**

**Лос-Анджелеса. Группа ученых**

**под его руководством провела**

**исследование: 60 добровольцев в**

**течение некоторого времени пили**

**кисломолочные продукты, все они**

**через некоторое время отметили,**

**что стали более уравновешенны-**

**ми, и компьютерная диагностика**

**подтвердила это, выявив положи-**

**тельные изменения в соответ-**

**ствующих участках мозга.**



## ПОМОГАЕТ ХУДЕТЬ

Кефир хорошо насыщает и улучшает пищеварение. Только тем, кто хочет сбросить вес, выбирать лучше все-таки нежирный напиток — 1 — 1,5 процента.

**Кефирный напиток по вкусу напоминает кефир, но его полезными свойствами не обладает.** В производстве первого используют закваску молочнокислых культур. Кроме того, в нем могут содержаться стабилизаторы, загустители и растительные жиры. Внимательнее изучайте этикетку! В составе настоящего кефира — только молоко (цельное, обезжиренное или нормализованное) и кефирные грибки.

**Из-за агрессивной рекламы йогурта потребление кефира снижается.** Хотя полезных микроорганизмов в нем намного больше, чем в его новомодном «собрате», — до миллиарда в каждом грамме, или 1 — 2 процента массы продукта. Кстати, для производства этих кисломолочных продуктов используются разные молочнокислые культуры.

## ГОТОВИМ ИЗ СВЕЖЕЙ СЕМГИ

Охлажденная семга сохраняет свежесть 14 дней с момента забоя. Дата отправки — на упаковке.

#### Разделяем семгу

Вы пришли в магазин, и — вот удача! — в продаже есть отличная норвежская семга. Блестящая чешуя, красные жабры, прозрачные глаза — все признаки свежести налицо. Предлагаем вам купить рыбу целиком, это будет значительно экономичнее, чем разделанная рыба.

#### Несколько важных советов

\* Оставшуюся на костях мякоть легко снять обычной ложкой и использовать для тартара или рыбного фарша.

\* Норвежская семга не требует длительной кулинарной обработки. Для запекания стейков в духовке достаточно 15 минут, а приемлемая температура — 180 градусов.

\* Никогда не храните рыбу на коже и филе вместе, чтобы не допустить попадания бактерий с чешуек рыбы на филе.

\* Если на несколько дней рыба останется в холодильнике, срежьте жир — он быстрее всего приобретает неприятный запах.

1. Отделите голову, делая надрезы под плавники. Удалите жабры.
2. Разрежьте рыбу вдоль позвоночника от головы к хвосту.
3. Отделите хребет. Затем аккуратно срежьте реберные кости.
4. Используя пинцет или щипчики, удалите крупные косточки из спинки семги.

#### Тартар из семги

200 г филе норвежской семги (хвостовая часть, обрезь) и 50 г копченой норвежской семги мелко порубите, добавьте одну вторую мелко нарезанной красной луковицы, 2 ст. л. оливкового масла, соль и свежемолотый черный перец. Перемешайте, подавайте с лаймом.

#### Сладко-соленая спинка семги

Смешайте 2 ст. л. соли, 3 ст. л. сахара, по 1 ч. л. молотого тмина и карри, натрите 400 г филе спинки семги со всех сторон, оставьте на 2 часа мариноваться. Один раз переверните. Через 2 часа промойте филе водой, обсушите, обжарьте на сковороде со всех сторон до появления белой корочки. Подавайте с пюре из цветной капусты на молоке.

## ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

«Здоровье — как у космонавта!» — с гордостью говорят те, кто видит на тонометре заветные цифры «120 на 80». Но в наше время таких людей немного. Если вам больше 40 лет и ваше давление выше, чем 140 на 90, важно прочитать внимательно на нашей странице советы специалистов. Это наверняка вам поможет перестроить свою жизнь, чтобы избежать самого худшего — инсульта.

Слово специалисту

### ДЛЯ ДОЛГОЙ И АКТИВНОЙ ЖИЗНИ

От сердечно-сосудистых заболеваний (прежде всего ишемической болезни сердца (ИБС) и инсультов) в России ежегодно умирает более 1 миллиона человек. Чаще всего эти заболевания возникают у мужчин старше 40 — 50 лет с наследственной предрасположенностью. Однако доказано, что человек может (если захочет!) существенно снизить вероятность возникновения этих болезней. Такие факторы риска, как нарушение обмена липидов (жиров), избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, неконтролируемый сахарный диабет и постоянные стрессовые ситуации, вполне поддаются коррекции. Слово — врачу-терапевту ГУЗ «Елецкая РБ» А. МАЛИКОВУ:

— Для того чтобы выяснить, есть ли у вас нарушения липидного обмена, достаточно измерения в плазме крови уровня общего холестерина. Такое определение должно входить в план профилактического осмотра любого человека старше 40 лет. Коррекцию начинают с изменения режима питания. Это включает уменьшение потребления продуктов животного происхождения (жирные сорта мяса, сало, сливочное масло, сметана, яйца, колбаса), замену животных жиров растительными, увеличение потребления продуктов растительного происхождения (овощи, фрукты, орехи, колбаса) и рыбных блюд. С помощью изменений в питании уровень холестерина в плазме крови часто удается снизить на 10 — 15 процентов. Если же с помо-

щью диеты в течение трех месяцев удастся нормализовать липидный спектр крови, а риск развития ИБС у пациента высокий, то обязательно нужно обратиться к врачу, который назначит соответствующие лекарственные средства.

Значение повышенного артери-



ального давления как фактора риска инсульта и сердечной недостаточности доказано многочисленными исследованиями. По данным медиков, до 40 процентов взрослого населения России имеют артериальную гипертонию и, или не знают о своем заболевании, или лечатся нерегулярно и плохо контролируют АД. При этом снижение массы тела, ограничение употребления соли до 5 г/сут., умеренность в употреблении алкоголя, регулярные физические упражнения, увеличение потребления калия, использование методов релаксации, умеренность в потреблении кофеина при небольшом повышении АД может быть достаточным для нормализации давления.

У лиц с артериальной гипертонией уровень общего холестерина (Хс) в крови должен быть ниже 5 ммоль/л. Если артериальная гипертония сочетается с сахарным диабетом, перемежающейся хромотой, инсультом в анамнезе, то уровень холестерина должен быть ниже 4,5 ммоль/л. Если у человека есть стенокардия или он уже перенес инфаркт миокарда, то даже при нормальном давлении уровень Хс должен быть ниже 4,5 ммоль/л.

Оба типа сахарного диабета (инсулинозависимый и инсулинонезависимый) заметно повышают риск развития инсульта и заболеваний периферических сосудов, причем у женщин в большей степени, чем у мужчин. В последние годы внимание медиков привлек и так называемый метаболический синдром, при котором риск развития ИБС особенно высок. Метаболический синдром — это сочетание сахарного диабета (в т. ч. латентного) с дислипидемией, гипертонией и ожирением.

Избыточная масса тела, особенно ожирение, повышает риск развития ИБС и других заболеваний, связанных с атеросклерозом. Более опасно так называемое центральное ожирение (мужского типа), когда жир откладывается на животе. Для определения степени ожирения обычно используют индекс массы тела, о степени центрального ожирения можно судить по окружности талии и отношению окружности талии к окружности бедер.

Для снижения массы необходимо соблюдение двух условий: диета низкой калорийности и повышение физической активности. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний лучше всего подходят быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах. Подобрать оптимальную для вас программу вам поможет врач или специалист по лечебной физкультуре.

Заболевания сердечно-сосудистой системы часто связаны с разного рода стрессами, а значит, снижение их числа, интенсивности, а самое главное — изменение нашего отношения к ним — являются очень хорошей профилактикой. Любому человеку необходимы положительные эмоции: получайте удовольствие от жизни и чаще улыбайтесь и себе, и окружающим вас людям.

Среди курящих сердечно-сосудистые заболевания распространены в гораздо большей степени, чем среди некурящих. Курение не приносит ничего, кроме вреда, поэтому постарайтесь полностью отказаться от него.

Конечно, если у вас уже есть какие-то проблемы со здоровьем, то обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом, прежде чем начать какие-то активные действия по изменению своего образа жизни. Но помните: физические нагрузки, позитивное мышление, правильное питание, отказ от вредных привычек и регулярные профилактические осмотры необходимы для долгой, активной жизни. В конце концов, здоровый образ жизни просто моден, а ведь сильно отставать от моды не хочется никому.

### Важно знать ЧТО ОЗНАЧАЮТ ЦИФРЫ

Артериальное давление обозначается двумя цифрами, стоящими через дробь. Первое число — это верхнее давление, или так называемое систолическое. Второй показатель — нижнее давление, или диастолическое. Их еще называют сердечным и почечным давлением соответственно.

Первый показатель давления означает силу, с которой сердце прогоняет, выталкивает кровь из левого желудочка в сосуды. Обычно считается, что чем чаще бьется сердце, тем выше давление в артериях. Это всегда так, но при артериальной гипертонии частота сердцебиения обычно бывает повышена. А вот в шоковом состоянии АД резко снижается, а сердце начинает биться чаще, что является компенсаторной реакцией. Второй показатель указывает на тонус сосудов, который присутствует в них в тот момент, когда сердце не сокращается. Стенки кровеносных сосудов имеют три слоя: внутренний, мышечный и наружный. Тонус сосудов обеспечивается только мышечной оболочкой. Если бы ее не было, то нижнее давление у нас было бы равно нулю.

Также на тонус сосудов (то есть на нижнее давление) влияет работа почек. Если в них есть какая-то проблема, то в больших количествах может начать выделяться ренин, от которого давление повышается. Ренин — это биологически активное вещество, повышающее тонус мышц стенок артерий, а значит и АД.

### ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Если вы страдаете высоким давлением, то корректировать его можно не только при помощи лекарств, но и употребляя в пищу продукты, понижающие давление.

Одни из самых полезных — с большим содержанием кальция. В этом отношении нет продукта, полезнее обезжиренного молока. Нежирные молочные продукты хороши не только наличием кальция и витамина D, немаловажно и то, что с ними вы не наберете лишних килограммов, которые усугубляют положение при гипертонии. Положительно влияют на давление могут и молочные продукты нормальной жирности, если употреблять их, придерживаясь нескольких правил. Например, сыр нужно употреблять с растительной пищей, а сливки или сметану добавлять в салаты. Кальцием также богаты миндаль, сардины, а также почти все овощи.

Яблоки, грейпфруты и злаки — это тоже продукты, понижающие давление. Они замечательны тем, что в их состав входит один из главных врагов высокого давления — магний.

Не менее важный элемент для гипертоников — это калий. Как известно, большое количество калия содержат бананы, апельсины, арбузы, кабачки, печеный картофель, курага, томаты и тунец. Но все-таки самый лучший борец с высоким давлением — это чеснок, который включает вещества, расширяющие кровеносные сосуды. Большинство считают именно чеснок лучшим продуктом для понижения давления.

Народная медицина рекомендует больным гипертонией употреблять в пищу черноплодную рябину граммов по 200 — 300 в день, мед, шиповник и цитрусовые в виде напитка, а также зеленый чай. Все эти продукты не только снижают повышенное давление, но и богаты витамином С, который необходим ослабленной сердечной мышце.



При подготовке страницы использованы материалы журналов «Народный доктор», «Аптечка-библиотека».

### Вопрос-ответ

#### ЧТО ВЛИЯЕТ НА ДАВЛЕНИЕ?

Было бы интересно узнать, как в организме меняется артериальное давление в зависимости от изменений в окружающей среде. Зависит ли оно от жары или холода, других факторов?

(По телефону).

В нашем организме артериальное давление постоянно меняется, и на него влияют многие факторы.

Если вокруг жара и духота, то АД может упасть, так как организм отдает больше жидкости, сосуды рефлекторно расширяются, чтобы отдать побольше тепла. Соответственно зимой давление выше, чем летом.

Ночью давление снижается примерно на 10 — 20 процентов. Наше АД регулируется нервной системой и гормональными выбросами. Во время сна, когда человек спокоен, оно более низкое, а во время бодрствования или стресса — тут же повышается.

Эмоциональное состояние довольно сильно влияет на артериальное давление. Во время сильных эмоций в кровь выбрасывается гормон стресса — адреналин, который «поставляют» надпочечники. В результате сердце бьется сильнее и чаще, и давление в сосудах повышается. Кроме того, на величину давления влияет и другой гормон — надпочечников. Он в отличие от адреналина оказывает обратный, успокаивающий эффект, что также влияет на уровень артериального давления.

Когда человек активно двигается или занимается тяжелым физическим трудом, то АД повышается вместе с ускорением сердцебиения.

Еще на давление сильно влияет ортостатический эффект. Он отмечается при резком вставании из горизонтального положения в вертикальное. В этом случае сердце и тонус сосудов не успевают быстро приспособиться к новым условиям, и давление оказывается низким. Поэтому у человека может отмечаться некоторое потемнение в глазах, особенно если этот человек — гипотоник. У больных с порками сердца этот эффект проявляется чаще.

\* Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

ГИПОКРАТ.

\* Здоровье никогда не может потерять своей цены в глазах человека, потому что и в довольстве и в роскоши плохо жить без здоровья.

Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКИЙ.

### ВЫБИРАЕМ ТОНОМЕТР

Приборы для измерения давления называются тонометрами, и сегодня их выбор чрезвычайно велик. Прежде чем приобрести себе один из них, лучше посоветоваться с врачом, так как в аптеках не всегда могут дать грамотную консультацию. При выборе важно учитывать состояние своего здоровья, а также цели, для которых вы приобретаете тонометр. Например, человеку, имеющему аритмию, нужна специальная модель, да и для беременных привычные приборы не всегда являются подходящими. Есть тонометры, предназначенные специально для слабовидящих людей, которые оснащены возможностью озвучивания результатов измерения.

Приведем основную классификацию приборов для измерения давления: ртутные тонометры, механические, полуавтоматические, автоматические.

\* Механические тонометры являются самой распространенной разновидностью приборов. Они состоят из механического манометра со стрелкой и шкалой, грушей и манжеты. Это также довольно точные приборы, но в сравнении с ртутными они компактнее и не требуют такого аккуратного обращения.

\* Следующий вид тонометров — полуавтоматический.

На нем можно увидеть показания измерения на дисплее. Но у такого прибора, как и у механического, есть груша и манжета. Воздух в полуавтоматическом тонометре нагнетается надавливанием на грушу. При измерении давления таким прибором на дисплее также сразу можно увидеть показания пульса в момент измерения. Сейчас существуют полуавтоматические тонометры, которые запоминают результаты предыдущих измерений и позволяют рассчитать среднее значение артериального давления.

\* Популярный сегодня вид тонометров — это автоматические приборы. Они очень удобны в применении, самостоятельно накачивают воздух в манжету и показывают результаты измерений давления и пульса. Плюсом такого прибора является возможность самостоятельного его использования, без помощника.



## МОДА: В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ

### ПЯТЬ ВЕЩЕЙ ЛЕТА-2014

Здравствуй, дорогие читательницы. Сначала поговорим о мастхэвах. Что это такое? В переводе с английского, Must-have — означает трендовая вещь. Это понятие относится как к одежде, обуви, так и к аксессуарам.

Вашему вниманию предлагается пять трендовых вещей лета-2014, которые обязательно должны появиться в гардеробе современной женщины.

**Джинсовая рубашка.** Она подходит для офисов и повседневной жизни. Светлых тонов, то есть с эффектом линялого поваренного денима. Носить ее можно с легким платьем, брюками макси. Актуально как для женщин, так и для мужчин.

**Юбка миди (на снимке).** Дизайнеры продолжают тему женственности, которая как нельзя лучше воплощается в юбках такого кроя. Подходит абсолютно всем женщинам, главное — правильно подобрать цвет. Выбирайте все оттенки синего, наиболее популярен цвет индиго, а также зеленый и желтый. Носить можно с блузками, рубашкой из легкой джинсы, но обязательно заправить края.

**Широкие брюки.** Эти давно забытые брюки снова в моде. Светлые пастельные тона прекрасно будут смотреться этим летом. Для женщин с объемными бедрами лучше выбирать нежную серую гамму, но без блеска.

**Комбинезоны с этническим принтом** — это новое веяние лета-2014. Их можно носить с любыми аксессуарами, прекрасно подойдут и для вечерней прогулки. Подойдет обувь на каблучке и на сплошной подошве.

**Шорты-бойфренды.** Джинсовые шорты, длиной чуть выше колен с отворотом, который может быть контрастного яркого цвета. Стильно и актуально как для мужчин, так и для женщин.

**Олеся ПОРШНЕВА, ведущая рубрики.**

### ТАКАЯ ПРАКТИЧНАЯ ДЖИНСОВКА

Появившись в середине XIX века как спецодежда ковбоев и золотоискателей, к сегодняшнему дню удобные и практичные джинсы завоевали весь мир, став частью высокой моды. Джинсовая одежда сейчас, пожалуй, самая популярная и демократичная. Ей одинаково отдают предпочтение во всем мире мужчины и женщины, дети и пожилые люди.

Мода на джинсы переживала взлеты и спады, но интерес к ним не пропал никогда. История джинсов началась во Франции, в городе Ниме, где когда-то производили прочную ткань, которую использовали для изготовления парусов. Называлась она «деним», то есть «из Нима». Второй родиной джинсовой ткани можно считать Америку, где примерно в то же время, в 1853 году, выходец из Германии Леви Страусс решил предложить ковбоям и золотоискателям штаны принятого у них кроя (кокетка сзади, позволявшая обходиться без ремня, накладные карманы, двойная строчка, закрепки), но шитые не из кожи, а из разновидности парусины или брезента синего цвета (когда-то эту ткань использовали для парусов, а во время Страусса — для палаток). Ткань оказалась прочна на разрыв, и ее можно было стирать, что в полевых условиях гораздо важно. Джинсы так полюбили фермеры, рабочим, сезонникам, что до 1926 года они не претерпели никаких изменений в своем крое. Более удобная и практичная застежка-молния на ширинке сменила пуговицы, а в 1937-м убрали закрепки с задних

карманов, чтобы не царапать дорогие кожаные седла или мебель.

Второе рождение джинсы пережили сравнительно недавно, в 60-е годы, когда американские хиппи произвели настоящую революцию не только в сознании молодежи, но и в молодежной джинсовой моде.

Джинсовую ткань стали применять и модельеры в своих работах. С тех пор брюки, рубашки, куртки, плащи, кепки, обувь из джинсовой ткани заняли прочное место в гардеробе современного человека.

#### Где покупать?

Джинсы желательно приобретать в фирменных магазинах у официального дистрибьютора или дилера. Иначе купленные вами «дорогие» джинсы «расползутся» или полиняют после первой же стирки.

Покупая джинсы, следует знать, что их износостойкость зависит от качества исходного материала, а его используют только солидные производители.

Обратите внимание на строчку. По ней можно определить, настоящие это джинсы или поддельные, так как толщина, цвет и ширина строчки у каждой марки своя.

Фирменными должны быть также замки и заклепки. Название фирмы на бирке должно соответствовать как снаружи, так и внутри.

#### С чем носить?

К джинсам мода милостива. Мужчинам разрешается наде-

вать их даже с классическим пиджаком, белой сорочкой и галстуком.

А женщинам в прохладное время

Вот уже на протяжении нескольких десятилетий шорты являются одним из элементов женского гардероба, и модный сезон весна — лето-2014 не является исключением. Новые коллекции одежды весенне-летнего сезона от ведущих дизайнеров и модельеров включают всевозможные варианты стильных шорт от офисно-деловых моделей до легких пляжных и спортивных.

Нынешний сезон грозит вызвать огромный ажиотаж среди модниц на шорты для отдыха. Модели мини, элегантные шорты с ровным или трапециевидным силуэтом, короткие белые шорты — все это представлено сегодня вниманию любительниц модных трендов в широком выборе вариантов.

По-прежнему не сдают своих позиций модные джинсовые шорты, этим летом будут актуальны модели белого, голубого или синего оттенков, дополненные множественными элементами декора, в частности, бахромой, заклепками, сложными вышивками или необработанным низом. Модные джинсовые шорты, не лишённые гламурных изысков, можно комбинировать с различными видами одежды, например, с белой рубашкой и приталенным элегантным жакетом, а также дополнять модный образ-2014 изящными поясами.

Классические модели шорт имеют простой и лаконичный крой, в чем-то схожий с мужскими силуэтами. Модные классические шорты-2014 имеют различную

длину, в том числе это могут быть укороченные варианты, шорты-бриджи или до середины бедра. Отличный выбор для офисного и повседневного образа.

Модные шорты лето-2014 представлены ведущими модельерами смелыми яркими силуэтами, легкими струящимися тканями, крупными броскими принтами и сочной цветовой палитрой. Неоновый розовый, алый, зеленый, салатовый, васильковый, ультракороткие и джинсовые модели — настоящих модниц ждут потрясающие варианты модных шорт для сезона весна — лето-2014, среди которых вы обязательно найдете экземпляр по своему вкусу!

Нынешний сезон предлагает огромный выбор моделей одежды для создания делового офисного стиля. Шорты можно комбинировать как со строгими жакетами, так и с блузками и рубашками унисекс. Однако не стоит слишком экспериментировать, важно помнить, что между деловым, сексуальным и женственным элегантным образом существует очень тонкая грань.

Если говорить в общем, модные шорты весна-лето-2014 — настоящий тренд этого сезона! При выборе такого вида одежды модные стилисты рекомендуют придерживаться индивидуальных особенностей фигуры и не ограничиваться одним вариантом. Экспериментируйте со сменой образа, одевайтесь модно и привлекательно, будьте всегда в курсе последних новых тенденций.

### СОБИРАЕМСЯ НА ПЛЯЖ

Стильно и модно хочется выглядеть даже на пляже. По этой причине ведущие дизайнеры мировых Домов мод в сезоне-2014 решили уделить особое внимание тем элементам гардероба, которые необходимы для отличного отдыха под жарким палящим солнцем: купальникам, парео, модным сарафанам, шортам, юбкам и платьям.

Купальник — особенная одежда. Он открывает гораздо больше, чем скрывает, тем не менее правильно подобранный купальник может подчеркнуть достоинства фигуры и отвлечь внимание от недостатков. Купальник должен быть удобным, подходящим к типу фигуры и, конечно, модным.

Рассмотрите последние тенденции пляжной моды и решите, в чем вы будете блистать на курортах в этом году.

Конечно же, главным образом модельеры сосредоточились на купальниках. В этом сезоне разнообразие моделей как никогда велико, а потому каждая представительница прекрасного пола сможет подобрать именно тот купальник, который наиболее выигрышно подчеркнет все достоинства ее фигуры.

Основным трендом этого лета стали модели без каких-либо завязочек или бретелей. Они дают возможность красиво выделить все изгибы стройного и подтянутого тела, делая его необычайно женственным. Можно выбрать и простой цельный купальник, украшенный небольшими вырезами по бокам. В модной индустрии его называют монокини. Считается, что такая модель наилучшим образом скроет некоторые недостатки фигуры, например, небольшой животик.

Естественно, не сдадут своих позиций в 2014-м купальники бикини. Эта классика женской сексуальности идеально будет смотреться на девушках, способных похвастаться стройной фигурой. В тренде окажется и так называемый купальник трикини. Он представляет собой своеобразное сочетание монокини и бикини. Подобная модель выглядит довольно изысканно и позволяет показать всю красоту фигуры.

Что же касается цвета, то дизайнеры рекомендуют приобретать модели всех оттенков розового, который призван сделать образ девушки более романтичным и нежным. Также в моде окажутся купальники цвета индиго (синих оттенков), серебряной, золотистой, сиреневой и белой расцветки. Они отлично подчеркнут красивый загар. Особенно модными будут вязаные купальники и купальники с вставками-макраме, но стоит предупредить, они хороши только для загорания под солнцем.

Если вы собираетесь плавать, играть в пляжный волейбол или развлекаться в аквапарке, обратите внимание на закрытые купальники — они намного удобнее для активного отдыха. Классические спортивные модели никогда не выходят из моды. Очень красиво смотрятся закрытые купальники с боковыми вырезами — они хорошо подчеркивают тонкую талию.

Самые модные принты этого лета — полоска и романтичный горошек. Впрочем, цветочные рисунки тоже актуальны — особенно крупные яркие тропические цветы и листья. Поклонницы однотонных купальников могут выбрать один из модных летних оттенков — ярко-желтый, бирюзовый, оранжевый или розовый. Как и в прошлом сезоне, будут модными разноцветные купальники (с разным цветом лифа и плавок).

Пляжная мода не ограничивается купальниками. Не менее важна и пляжная одежда. Платья должны быть удобными, легко надеваться на мокрое тело и быстро сохнуть. В этом сезоне будут очень популярны просторные туники с широкими рукавами и асимметричным подолом. Их можно носить как мини-платье с широким поясом или сочетать с шортами. Актуальны и однотонные хлопковые, шифоновые и шелковые туники, и принты — особенно этнические и узор «пейсли». Очень эффектно выглядят длинные летящие платья-туники.

Молодым девушкам подойдут прозрачные вязаные платья. Ажурное плетение прекрасно смотрится на загорелой коже и не столько скрывает, сколько подчеркивает фигуру. Дополнить образ помогут босоножки на танкетке или обычные пляжные шлепанцы, рисунок на которых должен повторять узор на купальнике. А вот при выборе головных уборов следует отдавать предпочтение моделям, способным защищать от солнца, то есть кепкам, широкополым шляпам и панамам. По такому же принципу нужно подбирать и очки для пляжа. Завершающим элементом призвана стать стильная пляжная сумка, выполненная из натуральной кожи, либо лозы.

В этом году даже на пляже можно носить украшения, и чем массивнее они будут, тем лучше. Самое подходящее дополнение к стильному купальнику — крупный браслет в тон или оригинальный кулон на длинной цепочке. Еще один незаменимый аксессуар — тонкий платок, который можно завязать на голове в виде тюрбана или ободка.

При подготовке страницы использованы материалы сайтов: [www.Fashiony.ru](http://www.Fashiony.ru), [www.Kp.ru](http://www.Kp.ru).



**\* Настоящую женщину можно сразу узнать по ее непокорности модному стандарту, она носит лишь то, что ей идет.**  
**И. А. ЕФРЕМОВ.**  
**\* Если вас поразила красотой какая-нибудь женщина, но вы не можете вспомнить, во что она была одета, — значит, она была одета идеально.**  
**УНГАРО.**



со свитером, пиджаком. Весной и летом — с блестящими топами, всевозможными разлетаками, маечками, даже с сарафанами и платьями.

#### Чтобы брючки сидели

Носите джинсы с обувью на низком каблучке или на сплошной подошве — с кроссовками, мокасинами, сандалиями, балетками.

Носить брюки с сапогами, если у тех узкие голенища, можно, но заправлять джинсы в сапоги или ботинки — дурной тон.

Подвернуть джинсы можно только раз, а не валиком.

Элегантно на джинсах смотрятся ремни. Их можно менять в зависимости от того, куда вы идете.

### ЕСЛИ ОБУВЬ НЕМНОГО ТЕСНА

Этот «болезненный» вопрос мучает многих любительниц красивой обуви. Особенно актуальна сегодня тема для выпускниц. Что же посоветует Олеся Поршнева?

— Если обувь вам немного тесна, ее можно растянуть специальными средствами. Для этого надо смочить им внутреннюю и внешнюю поверхность обуви, надеть на ноги и немного походить по комнате. А если такого средства нет, то поступаем иначе. Берем шерстяной носок, мочим его водой, отжимаем. После чего одеваем на ногу и обуваем туфли. И ходим так пару часов. После носки набиваем бумагой или газетой. Пару таких приемов и ваши ножки скажут вам «спасибо»...



## ПРИУСАДЕБНОЕ ХОЗЯЙСТВО

### Хотите верить — хотите нет «Живой барометр»

Похоже, проснулась земля окончательно, а вместе с ней и самые крошечные ее обитатели — «комары да мошки, червячки да блошки». И пусть себе толкуются, лишь бы не жалили, не кусали. Хотя интересно, отчего это стрекозы, собравшись стайкой, мечутся из стороны в сторону, беспокойно крыльшками трещат. Может, жара на них повлияла или напугал кто. Да нет, уважаемые, весенняя жара стрекозам только в радость, а опасаются они урагана, который вот-вот ветрами и ливнями на землю обрушится. Так что не стоит, наверное, на лугу задерживаться, а следует домой поспешить, чтобы от непогоды укрыться, стрекозы редко когда в своих прогнозах ошибаются. Как, впрочем, и многие другие насекомые, по поведению которых предки наши могли не только погоду определить, но и о многом другом догадаться.

Перед дождем, например, бабочки крапивницы стараются в любую щель спрятаться, мухи и осы в дома залезают, муравьи, собрав личинки, убирают их в муравейник, все входы и выходы поплотнее закупоривая, стрекозы к земле жмутся, а оводы становятся особенно злыми.



Но если погода обещает быть сухой и солнечной, паук свою паутину непременно колесом закрутит, кузнечики станут трещать громко и без умолку, дождевые черви поглубже в землю заруются, а стрекозы, поднявшись повыше, вдруг замрут, зависнув над землей диковинной легкокрылой машиной.

Хотя, чтобы о перемене погоды узнать, совсем не обязательно за комарами и мухами следить, о ней Гидрометцентр по несколько раз в день информирует. А кто, скажите на милость, сможет вас о предстоящей ссоре предупредить или место зарытого клада указать. Все те же комары да мухи. Так, по крайней мере, наши прадеды считали.

И им, конечно, неприятно было, когда муха в щи попадала, но зато это обстоятельство служило верной приметой скорого подарка. А муха, беспокойно жужжащая, бестолково, но упорно бившаяся в

закрытое окно, предвещала затяжную ссору, ругань, скандал. Кузнечик, забравшийся в дом, так и норовил выжить из него настоящего хозяина, а переползающий через дорогу червяк сулил необычайно интересное известие или встречу.

Покидающие дом тараканы служили предвестниками пожара, пчелиный рой, влетевший в окно, предсказывал беду, проснувшаяся зимой муха, говорит, чуяла покойника, а вереница муравьев, переходящая дорогу, указывала на место зарытого поблизости клада.

Правда все это или выдумка, пусть каждый для себя сам решает, а мы, забыв обо всем неприятном, постараемся на подарках и кладах сосредоточиться.

### Возьмите на заметку

#### РАСТИТЕ УРОЖАЙ ЗДОРОВЫМ

Настой из лопуха — прекрасное средство против листогрызущих вредителей сада и огорода. Вот как он готовится: лопух нарезается на кусочки, ими заполняется треть ведра, добавляется 3 л воды и настаивается 3 суток. После этого настой процеживается, разбавляется водой 1:3. Настоем опрыскивают капусту, редьку и другие овощные культуры.

Наиболее эффективен в борьбе с мелкими жуками и гусеницами сладко-горький паслен. Из него приготавливают настой-отвар, для чего используют верхушки свежих ботвы, листья, бутоны или цветки однолетних растений. Собрав необходимое количество свежей массы, ее тщательно дробят ножом на мелкие кусочки, а потом 5 — 6 кг сырья выдерживают в 10 л воды. После этого кипятят 3 часа на медленном огне. Препарат можно хранить в течение долгих месяцев в темном и желательно прохладном помещении. Перед опрыскиванием можно добавить 20 — 40 г обычного мыла на 10 л отвара.

Против тли, медяниц, мелких гусениц ваш огород сможет защитить табак. Для приготовления 10 л отвара берут 400 г измельченного сухого (или 1 кг сырого) табака. Настоянную в течение суток смесь кипятят 2 часа, процеживают и заливают в стеклянную плотно закрывающуюся посуду. Перед опрыскиванием добавляют 40 г мыла на 10 л воды.

Перец стручковый острый используют против тлей, медяниц, гусениц различных бабочек, личинок жуков, трипсов, слизней. 1 кг разрезанных или 0,5 кг сухих стручков перца кипятят в 10 л воды в течение 1 часа и настаивают массу 2 суток. Рабочий раствор готовят из расчета 125 г концентрата на 10 л воды. Опрыскивают с интервалом 10 — 15 дней. Для борьбы с яблонной плодовой гонимой берут 500 г концентрата на 10 л воды.

**Бороться с сорняками лучше на убывающей Луне. Вырванные в этот день сорняки долго не вырастут снова. Совершенно особым считается день 18 июня. Удивительно, но сорняки, удаленные в этот день до полудня, больше не вырастают. Собирать урожай лучше тогда, когда в нужной вам части растения собирается максимальное количество полезной энергии. Любые цветки, побеги, семена и плоды лучше собирать во время полнолуния, а клубни, корневища и корни — перед самым новолунием.**

### Цветочные грядки



**Будьте внимательны!**

### ОПАСНАЯ БУКАШКА

Редко кто не страдает от укусов клещей. Защищаетесь, как умеете. Возьмите на заметку несколько советов. Возможно, они помогут вам.

Невелик зверь — лесной иксодовый клещ, всего-то крохотная букашка, но укус его может оказаться смертельным. Этот маленький кровососущий паразит — переносчик клещевого энцефалита, вируса, способного вызвать опасное заболевание центральной нервной системы. Не каждый клещ вирусноситель, но даже если всего лишь один процент клещей заражен энцефалитным вирусом, район их обитания считается опасным.



Как правило, клещи подстерегают свою жертву на ветвях кустарников, растущих вдоль лесных дорог, по берегам лесных озер и ручьев, на просеках. Любят клещи и влажные затененные места с густым подлеском и травостоем.

Идеальная мера борьбы с иксодовыми клещами — противэнцефалитная вакцинация, но прибегают к ней в основном те, для кого лес — место работы. Грибникам и любителям ягод лучше позаботиться о подходящей одежде для лесных прогулок и средствах, отпугивающих клещей. А через каждые 1,5 — 2 часа рекомендуется производить само- и взаимоосмотры, особенно тщательно проверяя все складки одежды и открытые части тела.

Помните, наиболее активны клещи в теплую безветренную погоду, в утренние и вечерние часы. В жаркий полдень, ночью и при дожде они предпочитают отдыхать. Так что для прогулок старайтесь выбирать светлые чистые рощи без подлеска и сухие боры, где ветрено и солнечно, а потому клещей намного меньше.

Но если, несмотря на все предосторожности, клещ все-таки успел присосаться к вашей коже, постарайтесь как можно быстрее и осторожнее его извлечь. Для этого пинцетом или просто пальцами, обернутыми в марлю, его осторожно вытаскивают из тела, а затем место укуса и руки дезинфицируют.

В другом случае клеща смазывают жиром, маслом или вазелином. Эта несложная операция позволяет закупорить дыхательное отверстие в теле паразита, но после того как он сохнет, его с помощью раскаленной иглы все же следует извлечь из-под кожи, чтобы избежать загноения.

### Время полезных советов

## РАБОТА ПОД СОЛНЦЕМ

\* Июнь — месяц интенсивного роста побегов и завязи. И молодые, и взрослые деревья именно в это время необходимо как можно лучше обеспечить питанием и влагой.

\* Поливать лучше реже, но обильнее, так, чтобы вода насытила почву на глубине размещения активных корней. После полива почву, если она не под задернением, надо сразу же замульчировать тонким слоем торфа или перегноя.

\* У деревьев, подмерзших зимой, в июне начинается активный рост корневой поросли, ее надо периодически удалять, иначе со временем она может перегнать в росте молодое дерево и даже погубить его.

\* В середине июня на молодых листочках и верхушках побегов может появиться налет мучнистой росы. Для борьбы с ней применяют раствор марганцовокислого калия (3 г на 10 л воды) с добавлением в него 50 г хлористого калия или настоя коровяка (2 кг на 10 л воды).

\* Эти же средства нужно применять при уходе за смородиной и крыжовником. А от огневки их спасает настой горчицы, 50 г которой заливают 10 л горячей воды и по истечении 2 суток опрыскивают им заболевшие кусты, проводя эту работу вечером.

\* Очень важно не забыть во время интенсивного роста побегов и завязей подкормить растения органическими удобрениями (навозной жижей — 1:10, куриным пометом — 1:15), выливая под каждый куст и дерево по 2 — 4 ведра раствора.

После подкормки почву под кустами и деревьями следует замульчировать.

\* После 10 июня следует приступать к высадке помидоров в открытый грунт. В лунки при посадке вносят столовую ложку суперфосфата, полстакана золы, 2 горсти перегноя. Во время цветения можно опрыскать кусты раствором борной кислоты (5 г на 10 л воды).

\* Для полива огурцов, капусты, зеленных овощей рекомендуется дождевание, так как эти культуры требуют не только почвенной, но и воздушной влаги. Томат, перец, баклажан поливают под корень.



## ПИОНЫ — ВСЕМ НА ЗАГЛЯДЕНЬЕ

Сегодня едва ли не на каждом участке увидишь яркие кусты пионов. Они радуют своей яркой окраской, пышным цветением. И, как любое растение на огороде, требуют ухода.

\* Если погода засушливая, то полив растения производится до конца июня, благодаря этому они сформируют полноценные почки возобновления. Затем поливают только в конце августа и в начале сентября два-три раза, это поможет развиться молодым придаточным корням. Поливают обильно (до 50 литров), для того чтобы пролить до самого конца корни, но редко.

\* Начиная с третьего сезона пионы начинают подкармливать. С этого времени кустам нужны опоры. Также надо в это время их пасынковать, т.е. оставив по одному центральному бутону, для этого остальные удалить. Цветки после этого крупные и хорошего качества. Обязательно следует удалять отцветшие цветки.

\* Рано утром, в сухую погоду надо срезать цветки пионов, при этом надо оставить нетронутых стеблей не меньше половины, и три листочка на срезаемых стеблях. Если вы сильно обрежете растение, тогда у них не заложатся, а потом не разовьются замещающие почки, что в дальнейшем ухудшит цветение. Для того чтобы срезать густомахровый цветок, надо развернуть нижний ряд лепестков. Если вы слишком рано срежете, то бутоны будут распускаться медленно, либо совсем не раскроются, и в дальнейшем быстро осыплются.

### Полюбите сладкую ягоду

## АХ, ЧЕРЕМУХА, БЕЛАЯ

У кого на участке не растет черемуха? Неприхотливое, но нарядное, как невеста весной, летом, дарящая необыкновенно вкусные, полезные плоды.

Наибольшее распространение получили два сорта — обыкновенная и Виргинская.

Растение обладает бактерицидным свойством — убивает вредную микрофлору. В коре растения фитонцидов не меньше, чем в цветках. Его отваром обрабатывают кусты крыжовника, малины, смородины от вредных насекомых.

Медицинские препараты из черемухи применяют как вяжущее патогенное средство. Ягоды используют при функциональных расстройствах желудка. Особенно при поносах. Любопытно, что в период Великой Отечественной войны в тыловых госпиталях использовали сок из ягод черемухи при лечении гнойных ран.

А сколько удовольствия вы и ваши домашние испытают, когда отведают КОМПОТ ИЗ ЧЕРЕМУХИ! Готовится он так: плоды черемухи бланшировать 2 минуты, отцедить, залить горячим сахарным сиропом, дать настояться 5 — 7 часов, сироп слить, ягоды разложить по банкам, вновь залить доведенным до кипения сиропом, пастеризовать 25 минут, закрыть крышками, охладить и поставить на хранение. Состав: на 1 кг ягод черемухи — 300 г сахара, 5 — 6 стаканов воды.

К компоту испеките несложный ЧЕРЕМУХОВЫЙ ТОРТ. Вот его рецепт: сухие ягоды черемухи размолоть в кофемолке, полученную муку смешать с теплым молоком и оставить настаиваться 3 — 4 часа. Растереть яйцо с сахарным песком, добавить питьевую соду, смешать с черемухой в молоке и мукой. Готовое тесто выложить на противень и выпекать 25 — 30 минут при умеренной температуре. Затем торт выгашить из духового шкафа, охладить, разрезать на две половины и смазать их кремом из взбитой сметаны.

Состав для теста: 1 стакан сухих молотых ягод черемухи, 1 стакан молока, 1 стакан сахарного песка, 1 стакан муки, 1 яйцо, 1 чайная ложка питьевой соды.

Состав для крема: 1 стакан сметаны и 3 ст. ложки сахарного песка.

Подготовлено по материалам журналов «Добрые советы», «Домашний очаг».

Живая тема

**СОБЛЮДАЙТЕ ОСТОРОЖНОСТЬ**

Летом нас всех тянет к реке, пруду, и это совершенно естественно и очень полезно. Но вода не всегда доставляет нам удовольствие. Она также может таить смертельную опасность. По данным начальника поисково-спасательной службы на водных объектах г. Ельца Виктора Остапова, этой весной произошел трагический случай. Отправившись на рыбалку, сорокадвухлетний житель д. Дмитриевка (Нижневоргольское поселение) не вернулся домой, мужчина утонул в реке Быстрая Сосна.

Чтобы летний отдых ничего не омрачало, нужно знать, как вести себя на воде. О правилах безопасности и готовности городской поисково-спасательной службы рассказывает ее начальник Виктор Остапов:

— Несмотря на жаркую погоду, купальный период откроется с 3 июня. Сотрудники станции завершили все основные работы по подготовке к сезону: было закуплено новое спасательное оборудование, проведена проверка катеров и т. д.

Но самое главное, чтобы граждане проявили осторожность. Умение хорошо плавать — одна из важнейших гарантий, но помните: даже хороший пловец должен соблюдать определенные правила купания и плавания. Их нарушение ведет к несчастным случаям.

Чтобы этого не случилось, первое купание нужно начинать в безветренную солнечную погоду при температуре воды 18 — 20 градусов. Не следует оставаться в реке или на пруду более 1 — 5 минут. Купаться рекомендуется два раза в сутки — утром и вечером, в безопасных или специально отведенных для этого местах, не заплывая далеко от берега.

Никогда не следует толкать кого-либо в воду, особенно неожиданно, так как эта шалость у людей, чувствительных к холодной воде, может вызвать шок. Очень опасно купаться и плавать в пьяном виде. По статистике, именно это является чаще всего причиной трагедии. Недопустимо нырять с плавучих сооружений, так как под водой могут быть опасные для жизни предметы. Исключайте купание с досками, бревнами, надутыми резиновыми автомобильными камерами и прочими средствами. Особенно это касается тех, кто не умеет плавать. Будьте осторожны во время купания с подводной маской и дыхательной трубкой. Нельзя нырять у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться засоренным. Недопустимо подплывать близко к идущим судам, так как там возникает течение, которое может затянуть под винт. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине».

Особого внимания требуют дети. Не разрешайте им купаться без присмотра взрослых, соблюдайте временный режим пребывания в воде.

Все приведенные советы помогут вам избежать непредвиденных обстоятельств и неожиданностей. При возникновении чрезвычайных ситуаций звоните по телефонам: 01, 112, 2-70-14.

Подготовила **И. ТАРАВКОВА.**

За здоровый образ жизни

**НОВЫЙ РЕКОРД ВЗЯЛ НАЧАЛО НА ЕЛЕЦКОЙ ЗЕМЛЕ**

Дню Победы был посвящен турнир по пауэрлифтингу, который проходил в стенах детской районной спортивной школы. В нем участвовали 57 спортсменов из Ельца, Липецка, Ливен, Данкова, клубов Липецкой области и Елецкого района.

В торжественной обстановке турнир открыл глава района Олег Семенихин. Он пожелал спортсменам победы, упорства в достижении цели.

В зале плывет минута молчания в память о тех, кто сложил голову на фронтах Великой Отечественной.

Воспитанники тренера Дениса



Участники турнира с наградами.



Жим штанги лежа — занятие не из легких.

Муратова (это 20 участников турнира) показали отличные результаты: им покорялся вес от 59 до 195 килограммов и выше в жиме лежа. Каждый шел к своему «Олимпу», но объединяла ребят воля к победе, настойчивость, терпение, желание отточить и далее свое мастерство.

Обладателями первых, вторых и третьих

мест, соответственно медалей, Почетных грамот стали Виталий Селезнев, Юрий Селецкий, Вадим Валихов, Александр Кузьмин, Виталий Неизвестных, Даниил Колпаков, Владимир Шарко.

Непросто далась победа Александру Кузьмину, который, участвуя в турнире, поставил новый рекорд Липецкой области. Он «взял» вес 195 килограммов, что на 15 килограммов выше существовавшего в области результата в жиме лежа. Заметим, что в соревнованиях подобного рода не первый раз участвуют представители прекрасного пола. Все девушки были из Ливен. Они-то и доказали, что постоять за себя могут, если выступали на равных с мужчинами и добились ярких побед.

**М. ИЛЬИНА.****В мире мудрых мыслей**

\* Общество должно очень дорожить мудрецами. Только мудрец может быть по-настоящему добр, ибо он знает людей, и этим он отличается от тех людей, которые добры только потому, что они глупы, и доброта коих уменьшается по мере того, как они умнеют.

**К. ГЕЛЬВЕЦИЙ.**

\* Мудрость заключается только в одном: признать разум как то, что управляет всем при помощи всего.

**ГЕРАКЛИТ.**

Судебные приставы сообщают

**ДОЛГ ПЕРЕД ДЕТЬМИ**

По закону, родители обязаны содержать своих несовершеннолетних детей. В случае если ими не выплачиваются алименты, то денежные средства взыскиваются в судебном порядке. При отсутствии соглашения между родителями и при наличии исключительных обстоятельств каждый из них может быть привлечен судом к участию в несении дополнительных расходов.

В отношении лиц, уклоняющихся от уплаты алиментов, применяются принудительные меры по взысканию средств.

Должники привлекаются к уголовной ответственности по ч. 1 ст. 157 УК РФ: накладывается арест на имущество с целью погашения задолженности, предусмотрены также санкции по ограничению выезда за пределы РФ.

Передаем искренние поздравления с днем рождения инвалиду Великой Отечественной войны из с. Черкасы Егору Ивановичу **КАРАСЕВУ!**

Желаем мира, добра, долголетия, всего самого наилучшего.

Администрация,  
Совет ветеранов  
района.

Европейская  
неделя  
иммунизации

**ПРИВИВКА — ЗАЩИТА ОТ ИНФЕКЦИЙ**

Детский сад «Солнышко» п. Газопровод совместно с ГУЗ «Елецкая РБ» в рамках Европейской недели иммунизации провел театрализованное мероприятие для воспитанников второй младшей группы под девизом «Прививка — защита от инфекций».

В гости к ребятам прибежал незваный опасный микроб, который хотел заразить всех страшной инфекцией, но воспитатели О. Доросеева и М. Трапезникова срочно вызвали доктора Айболита. Дети весело играли с ним, делали зарядку, танцевали, рассказывали стихи.

Злой герой долго не хотел сдаваться, все пытался удержаться, чихал, чтобы заразить малышей, но добрый доктор вмиг справился с микробом и рассказал детям о пользе прививок.

А в память о встрече врач достал из своего чемоданчика витамины, фрукты и соки, которые так необходимы для здоровья и роста малышей.

Счастливые и довольные ребята долго не отпускали доброго доктора, а потом провозжали словами: «Прогноним болезни и страх со двора и громко прививкам мы скажем: «Ура!».

Завершил праздник просмотр мультфильма «Бегемот, который боялся прививок». Дети узнали о пользе прививок и теперь смело идут к врачу...

**Н. КАВЕРИНА,**  
инструктор  
по гигиеническому  
воспитанию районной  
больницы.

4-82-21

Реклама. Объявления.

4-82-21

**УВАЖАЕМЫЕ АБОНЕНТЫ ООО «СЕРВИС-УЧЕТ»!**

В связи с началом сезона полива огородов вам необходимо уточнить поливочную площадь и заключить договор на полив. Абонентам, у которых поливочная площадь не изменилась, начисления будут производиться по предыдущим замерам. Период применения начислений — с мая по август включительно (постановление Управления энергетики и тарифов Липецкой области № 11/3 от 12.04.2013 г.).

**Стоимость 1 сотки поливочной площади** на 1 м<sup>2</sup> земельного участка 0,09 м<sup>3</sup> (огороды, сады): 0,09 х 100 м<sup>2</sup> х 1 мес. х 27,79 руб. = 250,11 руб. в месяц, (газоны, цветники): 0,18 х 100 м<sup>2</sup> х 1 мес. х 27,79 руб. = 500,22 руб. в месяц.

Претензии по начислениям принимаются по заявлению в письменной форме до 01.08.2014 г. В случае не допуска контролера для проверки контрольного замера огородов расчет будет произведен по данным технического паспорта.

**КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО** самовольное присоединение шлангов к водоразборным колонкам общего пользования. Разрешается использовать для полива емкости, которые наполняются в период наименьшего потребления воды жителями, а именно с 23.00 до 06.00 утра!

**Абонентам на летние врезки необходимо установить приборы учета потребления холодной воды.** При обнаружении несанкционированного подключения для полива (помимо счетчика) будет производиться доначисления размера платы, исходя из объемов коммунального ресурса (по пропускной способности трубы). В этом случае счетчик в доме снимается с учета и начисления в дальнейшем производятся в соответствии с социальной нормой до момента устранения нарушения.

Администрация ООО «Сервис-учет».

**ИЗВЕЩЕНИЕ о результатах открытых торгов в форме публичного предложения по продаже имущества должника в конкурсном производстве 20.05.2014 года**

Организатор торгов — конкурсный управляющий ОАО «ЕлецАгро» Клоков Александр Иванович (ИНН 480702272455, СНИЛС 049-648-570-10, тел. 89056832655, член НП «Союз менеджеров и антикризисных управляющих», ОГРН 1027709028160, ИНН 7709395841, рег. № 0003, почт. адрес: г. Москва, ул. Нижегородская, д. 32, к. 15, e-mail: sro\_003@mail.ru утверждён определением арбитражного Липецкой области от 28.01.13 г. по делу № А36-4018/2012 (решение арбитражного суда Липецкой области от 28.01.13 г. по делу № А36-4018/2012 о признании ОАО «ЕлецАгро» банкротом и введении конкурсного производства, следующее судебное заседание 21.07.2014 г.) сообщает:

на открытых торгах, проводившихся в электронной форме с 30.04.2014 г. по 17.05.2014 г. на электронной площадке: <http://utp.sberbank-ast.ru/Bankruptcy/> -Сбербанк-АСТ в электронной форме, и электронному адресу организатора торгов: e-mail:klokovprk@rambler.ru, по продаже имущества должника: открытого акционерного общества «ЕлецАгро» (ОГРН 1044800040031, ИНН/КПП 4807005710/480701001, 399742, Липецкая, Елецкий р-н, п. Ключ жизни, ул. Каштановая, 8, почтовый адрес: 399742, Липецкая, Елецкий р-н, п. Ключ жизни, ул. В. Листьева, д. 5) победила Власенко Мария Сергеевна, ИНН 482104845664399770, Липецкая область,

г. Елец, Орджоникидзе, 96, 22, не является заинтересованным лицом по отношению к должнику, кредиторам, арбитражному управляющему, участия в капитале победителя арбитражного управляющего (конкурсного управляющего ОАО «ЕлецАгро»), а также саморегулируемой организации арбитражных управляющих, членом которой является конкурсный управляющий, не имеется; победитель членом либо руководителем саморегулируемой организации арбитражных управляющих не является; которая первой представила в установленный срок заявку на участие в торгах, содержащую предложение о цене имущества должника не ниже начальной цены продажи имущества должника, установленной для определенного периода проведения торгов.

Цена приобретения: лот № 1 — опрыскиватель ОПГ-3000/24МК серии «Гварта», 2010 г. выпуска, отчет об оценке 101 — 280472,49 руб.;

Лот № 2 — опрыскиватель ОПГ-3000/24МК серии «Гварта», 2010 г. выпуска, отчет об оценке 102 — 274145,49 руб.;

Лот № 3 — автомобиль ИЖ 2126-020, 2004 г. выпуска, гос. номер С075НТ48, идентификационный № 21260040118136, № двигателя 331 460 0587687, шасси — отсутствует, кузов (кабина) № 0118936, цвет — зеленый, темно-зеленый, изготовитель — Россия, ОАО «ИжАвто» — 12 832 руб.

# БЛОКПОСТ

Рейд

## В ЗОНЕ ВНИМАНИЯ — ВЕЛОСИПЕДИСТЫ

Промчатся на велосипеде по сельской улице да наперегонки с товарищем — такие соревнования подростки устраивают нередко. А если учесть, что выезжают на проезжую часть, где едут автомобили (легковушки, грузовики), то понятно, насколько опасны подобные состязания.

Чтобы привлечь внимание к проблеме, тем более что впереди три месяца летних каникул и свободного времени у ребят много, было решено провести рейды по населенным пунктам, в ходе которых побеседовать с подростками, их родителями.

В день такого дежурства в поселке Газопровод юных велосипедистов на дороге, как говорится, замечено не было. Несколько из них катались на площадке перед Домом культуры, иные выбрали местом прогулок стадион.

Такому подходу к отдыху можно только порадоваться. Хорошо бы, чтобы и впредь подростки не забывали о безопасности.

— Пользуясь случаем, обращаюсь к родителям! Для того, чтобы уберечь детей, надо ежедневно напоминать им об опасностях, подстерегающих на дороге, о необходимости соблюдения Правил дорожного движения, — говорит инспектор ОГИБДД ОМВД по Елецкому району Роман Чаплыгин.

Рейдовые мероприятия в районе продолжаются. Сотрудники службы намерены побывать в каждом населенном пункте, чтобы и с подростками побеседовать, и проконтролировать, как следуют требованиям безопасности движения автомобилисты.



Напоминание о правилах безопасного поведения на дороге лишним не будет.

### Профилактика

#### Фактор риска

Трех нарушителей выявили сотрудники ОГИБДД ОМВД по Елецкому району в день проведения операции «Тонировка», объявленной недавно в области. Водителям пришлось заплатить штраф в сумме 500 рублей.

Статистика свидетельствует, что транспорта, затонированного сверх норматива, стало больше. Так, за четыре месяца 2014 года в целом по области инспекторы ДПС выявили 1938 случаев, а за аналогичный период прошлого года — 1054.

Уместно напомнить, что управление автомобилем, на котором установлены стекла, светопропускание которых не соответствует требованиям технического регламента, влияет на дорожную безопасность: снижается видимость, особенно в сумерки и пасмурную погоду, а это, в свою очередь, может стать причиной возникновения аварии.

### СТАТИСТИКА ЗНАЕТ ВСЕ

За четыре месяца с. г. на территории района зарегистрировано 15 дорожно-транспортных происшествий (столько же за такой же период 2013-го), в которых погибли 4 (2) человека, 26 (20) получили ранения. Основными причинами аварий стали: несоблюдение скоростного режима, конкретных дорожных условий, а также дистанции и бокового интервала.

Большинство ДТП приходится на долю владельцев индивидуального транспорта.

Как и прежде, наиболее аварийными остаются федеральные трассы «Дон» и Орел — Тамбов. Здесь произошло 11 ДТП.

### Акция

#### БУДЕМ ВЗАИМНО ВЕЖЛИВЫ

Липецкая региональная общественная детско-юношеская организация «Союз юных инспекторов движения» совместно с ОГИБДД УМВД области, Управлениями внутренней политики и образования и науки стали инициаторами социальной акции «Письмо водителю». При этом в посланиях школьники, участвовавшие в мероприятии, затронули не только к автомобилистам, но и пешеходам, пассажирам, ведь от них тоже довольно часто зависит безопасность на дорогах.

Цель акции — еще раз напомнить всем участникам движения о необходимости быть взаимовежливыми, внимательными, соблюдать ПДД, чтобы аварий на улицах и трассах становилось меньше.

Все письма юнцов в ходе совместных рейдов с ОГИБДД раздадут водителям, пешеходам. А лучшие обращения к тому же будут использованы в специальных листовках, которые организаторы акции подготовят для участников движения.

При содействии сотрудников ОГИБДД ОМВД по Елецкому району подготовила А. МИТУСОВА.

### На контроле

#### РАЗМЕТКА — ПО ПРАВИЛАМ

УГИБДД УМВД России по Липецкой области решило объявить 2014-й годом разметки. С мая по декабрь в регионе будут проводиться профилактические мероприятия, одна из целей которых — контроль за дорожной деятельностью и технический надзор.

Особое внимание инспекторы уделяют пешеходным переходам: имеется ли здесь установленная ПДД разметка, соблюдаются ли государственные стандарты при ее нанесении на проезжую часть. Такой контроль именно за этими участками дорог объясним: аварий, в которых пострадали пешеходы, в статистике ОГИБДД еще немало. При этом доказано, что разметка служит дополнительным источником информации, позволяет заранее предпринять меры по предотвращению ДТП.

Заметим, в нашем районе более 70 пешеходных переходов, все они оборудованы знаками. Да и разметка здесь по мере необходимости обновляется.

До конца года на контроле будут и другие участки трасс, ведь дорожный фактор в обеспечении безопасности движения важен.

Реклама. Объявления.  
4-82-21

### ПОЗДРАВЛЯЕМ

с днем рождения Светлану Владимировну МАЛЯВИНУ!  
Желаем в жизни много

счастья,  
Любви, душевного тепла,  
Чтоб миновали вас

ненастья,  
Вся жизнь чтоб светлая  
была.

Коллектив  
д/с «Солнышко»  
с. Казаки.

### УСЛУГИ

\* Ремонт холодильников, ст. машин на дому. Гарантия. Тел.: 2-24-09, 89102535235.

### ПОКУПАЕМ

\* рояльную гармонь мастера Медова. Т. 89103506997.

### ПРОДАЕМ

\* корову. Т.: 89103524689, 9-76-16.  
\* блоки стеновые 20x20x40 высокой точности, 31 руб. Тел. 89042817481.

\* гаражи оцинкованные разборные. Доставка, установка. Тел. 89308829084.

\* гаражи разборные оцинкованные б/у, недорого. Доставка, установка. Пенсионерам — скидка. Т. 89208246804.

\* сетку-рабицу — 450 руб., столбы — 200, ворота — 3500, калитки — 1500, секции — 1200, профлист, арматуру, сетку кладочную — 60 руб. Доставка бесплатная. Т. 89168763097.

\* кузов для «Газели» — 22000 руб. Доставка бесплатная. Тел. 89169760422.

Администрация Елецкого муниципального района уведомляет о своем намерении предоставить в аренду земельный участок из земель населенных пунктов для индивидуального жилищного строительства, расположенный по адресу: Липецкая область, Елецкий район, с/п Нижневорогольский сельсовет, д. Дерновка, ул. Линейная, общей площадью 799 кв. м.

Заявления о предоставлении в аренду земельного участка направлять в администрацию Елецкого муниципального района по адресу: Липецкая область, г. Елец, ул. 9-е Декабря, д. 54, кабинет № 7.

4-82-21

Реклама. Объявления.

4-82-21

### ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ

\* рабочих строительных специальностей. Место работы: с. Казаки. 89202419343.

#### ИЗВЕЩЕНИЕ о проведении собрания о согласовании местоположения границ земельного участка

Кадастровым инженером ООО «Елецгеоизыскания» Тарасовым С. Н. (г. Елец, ул. Советская, 135, идентификационный номер квалификационного аттестата 48-10-33, e-mail: eletsgeo@mail.ru, тел. 8 (47467)-6-08-65) выполняются кадастровые работы по образованию многоконтурного земельного участка путем выдела в счет неволеобремененных земельных долей, признанных решениями Елецкого районного суда Липецкой области собственностью администрации сельского поселения Воронежский сельсовет Елецкого муниципального района Липецкой области в части размера и местоположения границ.

Исходный земельный участок, из которого производится выдел, расположен: Липецкая область, Елецкий район, сельское поселение Воронежский сельсовет, территория бывшего СХПК «Воронецкий», кад. № 48:07:0000000:361.

Заказчик работ по подготовке проекта межевания земельного участка — Тогушева Светлана Николаевна, зарегистр.: Липецкая обл., Елецкий район, с. Воронеж, ул. Молодежная, д. 33, кв. 2, тел. 8-903-032-17-25.

Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границ земельного участка состоится по адресу: Липецкая

область, г. Елец, ул. Советская, д. 135, ООО «Елецгеоизыскания», 1 июля в 10 часов 00 минут.

С проектом межевого плана земельного участка можно ознакомиться по адресу: Липецкая область, г. Елец, ул. Советская, 135.

Обоснованные возражения по проекту межевого плана и требования о проведении согласования местоположения границ земельного участка на местности принимаются в срок 30 дней со дня опубликования извещения по почтовому адресу: 399770, Липецкая область, г. Елец, ул. Советская, 135, ООО «Елецгеоизыскания».

Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границ, расположены в пределах кадастрового квартала:

— кад. № 48:07:0180101.

При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок.

При неявке или необоснованном отказе от согласования, а также при отказе в устной форме на основании п. 3 ст. 40 221-ФЗ граница считается согласованной.

Коллектив МБОУ ООШ с.

Казаки выражает соболезнование и. о. главы администрации сельского поселения Казацкий сельский Совет Николаю Александровичу Першину в связи со смертью его мамы  
ПЕРШИНОЙ  
Валентины Николаевны.

Коллектив администрации сельского поселения Казацкий сельсовет Елецкого района выражает искреннее соболезнование и. о. главы администрации Казацкого сельсовета Николаю Александровичу Першину по поводу смерти мамы.

Коллектив МБОУ СОШ № 2 с. Казаки выражает глубокое соболезнование Николаю Александровичу Першину по поводу смерти его матери  
ПЕРШИНОЙ  
Валентины Николаевны.

Главный редактор  
М. В. Быкова

Адрес редакции в Интернете:  
www.krai-rodnoi.ru  
Электронная почта:  
elkrai@yelets.lipetsk.ru

#### УЧРЕДИТЕЛИ:

администрация Елецкого муниципального района, Совет депутатов Елецкого муниципального района, Управление по делам печати, телерадиовещания и связи Липецкой области, муниципальное автономное учреждение «Редакция районной газеты «В краю родном».

Газета зарегистрирована 18.06.2010 г. Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Липецкой области (свид. № ТУ 48-00113)

#### АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:

399770, г. Елец, ул. Советская, 72  
ТЕЛЕФОНЫ:  
главный редактор — 2-72-08,  
зам. главного редактора — 2-40-85,  
ответственный секретарь — 6-91-40,  
главный бухгалтер — 4-82-21,  
редакторы отделов — 4-83-89, 2-01-17, 2-26-07.

Номер отпечатан в ООО «Веда-социум». Почтовый адрес: 398055, г. Липецк, ул. Московская, д. 83. Юридический адрес: 398055, г. Липецк, ул. Московская, д. 83. Тираж 3507. Заказ № 11611. Индекс издания 52622. Газета выходит три раза в неделю: вторник, четверг, суббота. Подписано в печать: по графику — в 17.00, факт. — 16.00. Ответственный секретарь — А. В. МИТУСОВА, компьютерная верстка — Н. Е. ИВАНОВА.

При перепечатке публикаций газеты, использовании их в иных средствах массовой информации ссылка на «В краю родном» обязательна. Редакция оставляет за собой право не вступать в переписку с читателями. Позиция редакции может не совпадать с мнением авторов. За содержание рекламных материалов, объявлений редакция ответственности не несет. © — таким знаком обозначается материал рекламного характера, публикуемый на платной основе. Цена в розницу свободная.