



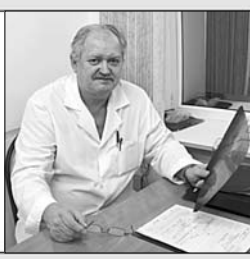
**Бокс
как образ
жизни**

стр. 2



**«Семь шагов
к здоровью»**

стр. 3



**Спортивный
курьер:
соревнуются
волейболисты**

стр. 4



Газета жителей Елецкого района и г. Ельца Липецкой области

В краю родном

№ 154 (9463)

Четверг, 18 декабря 2014 года

Основана 1 января 1941 г.
Цена в розницу свободная

Знак информационной
продукции: 16+

Имя года



Мargarита Чевичалова с руководителями области — губернатором Олегом Королевым и председателем областного Совета депутатов Павлом Путилиным.

«ЗЕЛЕНАЯ ЖЕМЧУЖИНА» В ЧИСЛЕ ЛУЧШИХ

Более 700 человек — молодые врачи, спортсмены, деятели искусства и культуры, предприниматели и студенты — собрались 15 декабря в г. Липецке на областной Молодежный форум. В его работе участвовал глава региона Олег Королев.

В рамках форума прошла интерактивная выставка, на которой делегаты познакомились с проектами лауреатов областного публичного конкурса «Молодежный проект». Также презентован фирменный стиль молодежи Липецкой области и областной информационный портал «область будущего РФ».

Представительница Елецкого муниципального района Margarita Чевичалова со своим проектом «Зеленая жемчужина» вошла в пятерку лучших и стала лауреатом областного публичного конкурса «Молодежных проектов». Ее работа была высоко оценена губернатором Олегом Королевым. В качестве награды Margarita Чевичалова получила гранд в размере 30000 рублей на дальнейшую реализацию своего экологического проекта не только на территории района, но и региона в частности.

Сертификат участника форума молодежи Липецкой области получили также Алексей Саввин, Юлия Рябцева, Ирина Вянд и Анастасия Пинаева, которые успешно реализуют свои молодежные проекты.

И. ТАРАКОВА.

Официально

О СОЗЫВЕ 13-й сессии Совета депутатов Елецкого муниципального района V созыва

Распоряжение председателя Совета депутатов Елецкого муниципального района Липецкой области 5 созыва № 69 от 15.12.2014 года

В соответствии с Уставом Елецкого муниципального района и планом работы Совета депутатов на 2014 год созвать 13-ю сессию Совета депутатов Елецкого муниципального района депутатов V созыва 24 декабря 2014 года в 10.00 в зале заседаний администрации Елецкого района с повесткой дня:

1. О результатах публичных слушаний по проекту Устава Елецкого муниципального района Липецкой области Российской Федерации.
2. О принятии Устава Елецкого муниципального района Липецкой области Российской Федерации.
3. О плане работы Совета депутатов V созыва Елецкого муниципального района на 2015 год.
4. О плане работы Контрольно-счетной комиссии Елецкого района на 2015 год.
5. О протесте прокурора Елецкого района на Положение «О муниципальных правовых актах», принятое решением Совета депутатов Елецкого муниципального района № 186 от 17.11.2010 года.
6. О перечне автомобильных дорог общего пользования местного значения Елецкого муниципального района.
7. О передаче полномочий сельским поселениям Елецкого муниципального района отдельных полномочий.
8. О Положении «О бюджетном процессе в Елецком муниципальном районе».
9. О внесении изменений в решение Совета депутатов Елецкого муниципального района от 18.12.2013 года № 36 «О районном бюджете на 2014 год и на плановый период 2015 и 2016 годов».
10. О районном бюджете на 2015 год и на плановый период 2016 и 2017 годов.
11. О каталожной цене на районную газету «В краю родном» на первое полугодие 2015 года.
12. Разное.

На сессию приглашаются: глава Елецкого муниципального района, заместители главы администрации Елецкого муниципального района, депутаты областного Совета от Елецкого района, руководители отделов и служб администрации Елецкого муниципального района, председатели Советов депутатов и главы сельских поселений Елецкого муниципального района, представители СМИ, правоохранительных органов, прокуратуры и политических партий, Молодежный парламент, общественная палата Елецкого муниципального района.

Н. БУРЛАКОВ, председатель Совета депутатов Елецкого муниципального района.

Дата

ЗАГС — СЛУЖБА ВАЖНАЯ ДЛЯ ВСЕХ

Сегодня свой профессиональный праздник отмечают работники отделов ЗАГС. Отсчет идет от 18 декабря 1917 года, когда был принят декрет СНК РСФСР «О гражданском браке, о детях и о ведении книг актов состояния».

Едва ли все важные даты в жизни человека отражаются в документах, оформляемых в этой службе. Здесь выдают свидетельства о рождении, о заключении или расторжении брака и т. д. Кстати, в отделе ЗАГС нашего района сохранены записи с 1924 года. В архивных книгах можно найти сведения о том, кто и где родился, когда регистрировал брак и прочее.

Душевная теплота, умение создать атмосферу праздника — вот что привлекает сюда молодоженов не только района, области, но и соседних регионов. И в свой профессиональный праздник коллектив будет работать. Пусть этот день будет наполнен добрыми событиями. Передаем коллективу отдела ЗАГС пожелания благополучия, радости, удачи.

класс вместе со своими мамами и папами. В ходе мероприятия будут подняты острые вопросы профилактики травматизма на дорогах, экстремизма в молодежной среде, употребления наркотических веществ. Перед родителями выступают сотрудники райадминистрации.

В ФАПе п. Елецкий прошел косметический ремонт. На днях в медпункт завезли семь межкомнатных дверей, пять из которых приобретены депутатом областного Совета депутатов, членом политсовета местного отделения «Единой России» Борисом Богатиковым. Медработники благодарны спонсорам и главному врачу ГУЗ «Елецкая РБ» Джамалу Юзбекову.

На ст. Телигино по улице Железнодорожной произошел прорыв канализации. Авария и ее последствия были устранены в кратчайшие сроки. Помощь в ликвидации поломки оказали и глава Пищулинского поселения Руслан Рязанцев, и старший инспектор администрации Алексей Шаталов.

За окном — дождь и слякоть, а в библиотеке с. Малая Боевка атмосфера настоящей зимы. Есть новогодняя елка, гирлянды и снежинки на окнах. Это постаралась хозяйка книжного царства Надежда Саввина. Скоро здесь начнутся традиционные праздничные мероприятия с участием детей и взрослых.

У специалистов администрации Воронежского сельсовета горячая пора. Они ведут активную работу по сбору налогов, а точнее, ликвидации недоимки. Должники реагируют по-разному. Одни заверяют, что оплатят все в ближайшее время, другие же не отвечают на звонки. Жаль, не все помнят о том, что от налогов напрямую зависит благополучие поселения, значит, и качество жизни всех сельян.

Завтра творческому коллективу «Вдохновение» под руководством Надежды Оборотовой предстоит поездка в г. Липецк для подтверждения звания «народного». А сегодня Надежда Алексеевна проводит последнюю генеральную репетицию, чтобы достойно выступить перед жюри.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Администрация Елецкого муниципального района приглашает на открытие сельскохозяйственной ярмарки «ТОРГОВЫЕ РЯДЫ», которое состоится 19 декабря т. г. в 09.30 в п. Газопровод, ул. Советская (район остановки). Здесь будет представлена сельхозпродукция нашего района: молочная, мясная продукция, яблоки. Ярмарка работает на постоянной основе еженедельно: пятница, суббота, воскресенье. По вопросам участия в ярмарке обращаться в администрацию сельского поселения Нижневоргольский сельсовет.

КОРОТКО О РАЗНОМ

Современная баня открылась недавно в Талице. Новый объект сервиса появился благодаря местному предпринимателю Н. Лукину. Так что попариться (те, кому это не противопоказано по состоянию здоровья) могут все желающие. Говорят, горожане дорогу в баню уже проторили.

Администрация Архангельского поселения объявила конкурс на лучшее новогоднее убранство фасадов учреждений, а также личных усадеб. А детворе предстоит проявить фантазию в творческом состязании «Игрушка своими руками». Лучшие поделки украсят главную елку поселения, что ежегодно устанавливаются перед ДК. Победителей конкурсов назовут накануне праздника. Для них администрация поселения учредила призы.

Администрация Федоровского сельсовета проводит ежегодную перепись скота. На сегодняшний момент специалист администрации Тамара Куцева обошла шесть населенных пунктов. Итоги проверки подведут в канун Нового года.

В последнее время в поселках Газопровод и Ключ жизни орудуют ворюшки. За пару недель они украли около 10 канализационных люков. Сейчас ведутся поиски злоумышленников. А пока, в качестве временной меры, местный житель пенсионер Николай Меркулов сделал деревянные заслонки, чтобы никто не получил травму.

Общешкольное родительское собрание состоится в субботу в час дня в ДК села Казаки. Принять участие в нем приглашаются ученики с пятого по одиннадцатый

Подписка-2015

ВЫПИСЫВАЙТЕ
И ЧИТАЙТЕ
РАЙОННУЮ ГАЗЕТУ
«В КРАЮ РОДНОМ»!
ОСТАВАЙТЕСЬ
С НАМИ!



Актуальное интервью

Павел КОРСАКОВ: «БЫТЬ НУЖНЫМ РОССИИ»

Настоящими спортсменами рождаются или становятся? На такой вопрос у тренера детской спортивной школы Павла Корсакова однозначного ответа не нашлось.

— Бокс — не массовый вид спорта, не игровой, — сказал он, — это единоборства, а значит, характер и сила, чего, кстати, не хватает нашей молодежи. Об этом всякий раз думаю, когда разделяю успех своих воспитанников...

Недавно у Павла Корсакова был значительный повод, чтобы порадоваться за них. Завершился открытый турнир по боксу, который проходил в течение четырех дней. А посвящен он был 73-й годовщине освобождения г. Ельца от немецко-фашистских захватчиков. И в связи с этим мы задали Павлу Корсакову несколько вопросов.

— Турнир проводится в пятый раз. Традиционно его принимал Елецкий район. Бои проходили на ринге в ДКп. Ключ жизни. Почему сегодня в Ельце?

— Количество участников растет. На этот раз их 166 человек. Разместить спортсменов и зрителей сложно. А во Дворце культуры «Эльта» площадки позволяют. Уверен, когда в нашем районе откроется спортивный комплекс, появится возможность принимать у себя и не такие турниры...

— Какова на этот раз география участников?

— К нам приехали команды из шести регионов — Курской, Белгородской, Тамбовской, Воронежской, Орловской, Липецкой областей, из 14 городов.

Наш регион представляли спортсмены клуба бокса «Кристалл» г. Ельца, в который входят 15 подростков Елецкого района.

— Без сюрприза, эдакой своеобразной изюминки не обошелся ни один турнир. Что

было на этот раз?

— Совершенно неожиданно к нам в гости приехал Евгений Макаренко — двукратный чемпион России, Европы, мира, капитан сборной России с 2001 по 2002 год, участник и победитель Олимпийских игр в Атланте, президент Федерации бокса Тюменской области, депутат областного Собрания. И более всего, чем я горжусь и дорожу, — это мой замечательный друг. Скажу, что он сердечно приветствовал детей, в перерывах между боями охотно общался с ними.

По сложившейся традиции на открытии турнира его участников приветствовали главы: района — Олег Семенихин, города — Сергей Панов, председатель городского Совета депутатов Виктор Никонов. Они пожелали ребятам заслуженных побед, удачи, мастерства на ринге.

— Павел Григорьевич, вы были на этот раз главным судьей соревнований, а значит, беспристрастно, по правилам принимали решения. А за своих переживали?

— Конечно, переживал. Внимательно следил за всеми ошибками. Ведь после турнира всегда проводили их глубокий анализ. Очень рад был за своего воспитанника — Ивана Нестерова. Он еще раз подтвердил свое мастерство. Иван одержал победу в первенстве по боксу в г. Курчатове. Это был Всероссийский турнир. Затем занял II место в Тамбовской области. А паренюк всего 11 лет. Он из многодетной семьи. Но нельзя не заметить, с каким пониманием родители поддерживают сына, собирают его на все соревнования, радуются его успехам.

— Участники и гости настоящего турнира с особым интересом следили за выступлением вашей воспитанницы из д. Екате-

ринковка Алены Башмаковой...

— Это был интересный поединок. Алена показала свой характер и волю к победе. Все это заставило ее соперницу из Воронежа отступить. На ринге она оказалась сильнейшей и заняла I место...

— Женщина в боксе... Вы, как тренер, это приветствуете?

— Каждый выбирает свою дорогу в жизни. У Алены она — прямоком

в нем не одинока. Я искренне желаю ей успехов и удачи.

— Принимающей стороной турнира был Елец и Елецкий район. Отзывы, как известно, о его организации самые благоприятные...

— В этом большая заслуга руководителей нашего района. Почти 40 спортсменов разместили в Центре детско-юношеского туризма в



На ринге — Алена Башмакова (слева).

в Москву в Академию спорта. Она придет туда с наградами и титулами, которые добыты самостоятельно — путем упорных тренировок, постоянной работы над собой. Она трижды становилась чемпионкой на турнирах ЦФО, в других престижных соревнованиях. Сегодня Башмакова в составе сборной женской команды России по боксу. И ее нынешняя победа — своеобразные смотрины перед матчевой встречей в Москве на первенство Центрально-Черноземного округа, которая состоится в январе 2015 года.

Женский бокс утвержден олимпийским видом спорта. Этим, пожалуй, все сказано. Алена Башмакова

Аргамач-Пальне. Особая признательность его директору Николаю Морозову за радушный и теплый прием.

Участники соревнований очень благодарны за заботу и внимание к развитию спорта в нашем районе его главе Олегу Николаевичу Семенихину. У нас появилась возможность открыть еще один филиал школы бокса в п. Солидарность. Да и тенденция к увеличению числа желающих заниматься этим видом спорта растет. А это значит, подростки будут заняты, здоровы и востребованы нашей Россией.

Интервью вела
М. БЫКОВА.

Навстречу Новому году

ФАНТАЗИЯ БЕЗ ГРАНИЦ

Елочки, снеговики и другие новогодние композиции, выполненные ребятами из школ и детских садов района, украшали в минувшую пятницу фойе отдела образования. В этот день жюри подводили итоги районного конкурса «Вместо елки — новогодний букет». По традиции организатором творческой выставки стал Центр дополнительного образования детей.

Порядка 155 работ было представлено на суд жюри, в состав



которого вошли методисты Центра дополнительного образования Диана Коннова и Елена Щекина, а также студентка факультета дизайна ЕГУ им. И. Бунина Александра Гайворонская. Под председательством директора Центра Евгения Лутай жюри определило 64 призовых места в восьми номинациях. Прежде всего, оценивали креативность и качество исполнения.

— Очень сложно выделить чью-либо работу, — говорит дизайнер Александра Гайворонская. — Все молодцы. Для выполнения новогодней композиции нужен творческий подход и много терпения. И самое глав-

ное, радует, что все эти работы индивидуальны, не скопированы из Интернета.

Кстати, жюри учредило две новые номинации «Декоративная новогодняя композиция» и «Новогодний декор».

— С каждым годом все сложнее присуждать призовые места, — говорит Елена Щекина, — поэтому и рождаются новые номинации, чтобы как можно больше ребят получили награду. Ведь для нас главное — привлечь внимание детей и педагогов к природоохранной деятельности. Этот конкурс помогает выявить и поощрить творчески мыслящих и одаренных ребят, развить их эстетический вкус. И, по-моему, все эти работы говорят сами за себя.

Елки из шишек, опилок, кофейных зерен, нитей и другого материала напоминали о приближающемся новогоднем празднике. Был среди поделок и символ будущего года.

Одиннадцать лучших работ будут представлять Елецкий район на областной выставке «Вместо елки — новогодний букет».

— По положению конкурса новогодние композиции обратно не возвращаются, — говорит Диана Коннова. — Часть отправили в Липецк, а остальные работы обретут вторую жизнь в семьях многодетных детей и инвалидов Елецкого района. Акцию «Новогодний сувенир» наш центр проведет в преддверии праздника. И надеемся, что эти замечательные работы станут приятным сюрпризом в 2015 году. Ведь лучший подарок — это подарок, сделанный своими руками.

И. ТАРАВКОВА.

Конкурс

ПОДРОСТКИ С ЗАКОНОМ ДРУЖАТ

Дипломы, подарки — с таким «багажом» возвратились домой участники художественной самодеятельности Воронежского ДК, которые выступили в финале областного конкурса «Подросток и закон».

В составе команды под руководством директора ДК Светланы Прокофьевой были семь старшеклассников — Т. Прокофьева, О. Малявина, Н. Семьяникова, А. Парамонова, В. Ляпин, С. Киселев, Д. Вольных. Ребята представили свою «визитную карточку», творческий номер, уверенно ответили на вопросы по законодательству и истории Липецкой области. Успешно выступила в конкурсе капитанов и Татьяна Прокофьева. Лидерам наша сборная уступила всего четыре балла.

Конкурс старшеклассникам понравился. В следующем году они намерены вновь поучаствовать в нем, чтобы стать победителями.

Светлане Прокофьевой организаторы — региональные Управление культуры и искусства, образования и науки в сотрудничестве с УМВД России по Липецкой области — вручили Благодарственное письмо за отличную подготовку ребят. Добавим, в финал этого состязания после отборочных этапов вышли всего четыре команды. Соперничество было непростым. Тем весомее результат.

Старшеклассники благодарят отдел культуры района за предоставленную возможность участия в конкурсе, за выделенный транспорт для поездки в Липецк.

(Соб. инф.)



Директор ДК с. Воронеж С. Прокофьева с сыном и наградами областного конкурса.

Мир детства

РЕБЯТ ОБЪЕДИНИЛ ПУШКИН

Научиться находить контакт со сверстниками, успешно адаптироваться к школьному ритму жизни — основная задача для ребенка, поступающего в первый класс. Помочь в этом малышу взялись учителя школы п. Ключ жизни совместно с воспитателями местного детского сада. Буквально на днях в дошкольном учреждении состоялась встреча учеников 3 «а» класса с малышами старшей подготовительной группы.

Объединил ребят... великий русский поэт и писатель А. С. Пушкин, именно его произведениям и было посвящено необычное торжество. Вначале перед ними выступила классный руководитель учеников Елена Клейменова. Она рассказала о значении книги в жизни каждого человека. После чего ее воспитанники прочли несколько стихотворений, кроме того, вспомнили отрывки из произведений Пушкина.

В свою очередь дети из дошкольного учреждения вместе со своими наставниками Еленой Сапегиной, Татьяной Воробьевой, музыкальным руководителем Татьяной Трефиловой подготовили небольшой спектакль по мотивам «Сказки о рыбаке и рыбке». Роли героев исполнили Егор Жиряков, Анастасия Кузьмина и Ангелина Алексеева.

В этот день школьники и воспитанники детского сада вместе участвовали в физкультминутке и нескольких играх. Также они побывали на мастер-классе по рисованию песком, изобразив несколько золотых рыбок.

— Совместный труд помог ребятам подружиться, — убеждена воспитатель Елена Сапегина. — Теперь наши малыши с нетерпением ждут будущих встреч с учениками, но уже в стенах школы.

В. ТАРАСОВА.

Коммунальный вопрос

ПРИВАТИЗАЦИЯ: СРОКИ ИСТЕКАЮТ

1 марта 2015 года истекает срок бесплатной приватизации жилья, который был установлен Федеральным Законом № 189-ФЗ. Иные скажут: так ведь его не раз продляли, может, и теперь подобное случится. Уповать на это — значит заведомо рисковать. Сегодня процедура оформления документов не так сложна, хотя и требует определенных затрат. Что будет в марте, сейчас сказать никто не возьмется. А значит, имеет смысл, не откладывая в долгий ящик, еще раз взвесить все «за» и «против». Все-таки, приватизированное — это свое...

Для справки. В нашем районе в муниципальной собственности все еще значатся порядка 400 квартир.

Итак, о безусловных плюсах приватизации. Во-первых, гражданин получает возможность распоряжаться своей собственностью (продать, обменять, сдать в аренду), а значит, эффективно вкладывать денежные средства.

Во-вторых, согласно законодательству, приватизированное жилье может быть передано по наследству.

В-третьих, никто не может выселить собственника, не возместив полную стоимость или не предоставив аналогичное жилье.

В-четвертых, если необходимо взять кредит, то можно заложить такое жилье в обеспечение банковских обязательств.

В-пятых, собственник квартиры имеет право как зарегистрировать на этой площади любого человека, так и выселить его.

Договор социального найма (если приватизация не была) предусматривает только пользование жильем, в то время как право собственности дает возможность распорядиться жилплощадью по своему желанию.

Безусловно, многих волнует вопрос налога на имущество. Собственник его платит, а жилец муниципальной квартиры нет. И вопросы капитального ремонта дома собственникам приходится решать за свой счет. Кажется, что затраты у владельца больше, нежели у нанимателя жилья, а финансовый вопрос сегодня, пожалуй, все и определяет. Но спешить с такими выводами не стоит.

Кстати, законом предусмотрена и деприватизация жилья. Можно отказать от собственности и снова подписать договор социального найма.

Подготовила
А. НИКОЛАЕВА.

Передаем поздравления с днем рождения начальнику отдела физической культуры, спорта и молодежной политики Антону Валерьевичу ЛАБУЗОВУ!

Примите пожелания здоровья, удачи, благополучия и всего самого доброго.

Администрация,
Совет депутатов района.

ЛИНИЯ ЖИЗНИ

Проект «В краю родном»: «Семь шагов к здоровью»

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ СИНДРОМА «ЖАРЕНОГО ПЕТУХА»

Иногда заметить первые признаки болезни практически невозможно. Некоторые недомогания, сигнализирующие о недуге, могут быть совсем нетипичными для системы кровообращения.

Если вы обнаружите у себя семь сигналов-симптомов, о которых прочтете ниже, то вашему сердцу нужна помощь. Если она будет оказана своевременно, это решит многие проблемы вашего здоровья.

1. Одышка и усталость.

Одышка свидетельствует о коронарной недостаточности. Сердце нуждается в большем количестве кислорода, чем в него поступает во время нагрузок.

Один из главных способов предупреждения развития этой болезни — движение. При физической активности расширяются кровеносные сосуды, и сердце получает больше крови, насыщенной кислородом. Старайтесь ходить пешком, займитесь бегом, плаванием.

2. Тошнота и боли в животе.

Подобные симптомы — не всегда следствие отравления или несварения желудка. Если вы не употребляли в пищу ничего такого, что могло вас встревожить, то обратитесь внимание на сердце. Именно таким образом иногда проявляется инфаркт. Прогулки на свежем воздухе, полноценный отдых могут его предотвратить.

3. Отеки ног.

Если у вас к вечеру отекают ноги, тогда виной может стать не только погода, но и сердечная недостаточность. Причина — ухудшенная работа кровообращения и повышенное артериальное давление, на которое влияет избыток соли в еде. Постарайтесь свести к минимуму соль в рационе, не превышая 5 — 6 г в день.

4. Головная боль.

Чаще всего она — следствие повышенного артериального давления, которое ничем более себя не проявляет. Отсутствие лечения — прямой путь к инфаркту миокарда или апоплексическому удару. Снизить давление можно ограничением употребления животных жиров, жирного мяса, сыров, жареной пищи. Пусть на столе будет больше блюд из рыбы, которая богата полинасыщенными жирными кислотами, защищающими кровеносные сосуды и нормализующими артериальное давление.

5. Боль в запястьях и локтях.

Такие проявления чаще всего бывают при повышенном артериальном давлении во время быстрого шага, подъема по лестнице. Если боли не проходят и чаще всего возникают слева, то вам необходимо обследовать сердце. Это могут быть инфарктные боли.

6. Мочеиспускание по ночам.

Часто ходите в туалет ночью? Это также может быть симптомом развивающейся сердечной недостаточности. Проблемы с кровообращением появляются в результате невылеченных инфекций, например, гриппа, воспаления легких, бронхита и т. п.

7. Боль в грудной клетке.

Постоянные стрессы, напряжение, а также нехватка времени, хлопоты, накаленная обстановка могут привести к давящей жгучей боли в груди. Она может стать причиной развития сердечной недостаточности или стенокардии. Выход один — научиться подчинять себе стресс и организовывать правильно свой рабочий день, прогуливаться на свежем воздухе, находить время для полезных занятий.

Как видим, на пути к здоровью всего семь шагов, которые каждый из вас может сделать без труда. Кто-то может сказать, что труднее себя заставить это сделать из-за отсутствия времени. Но если вы останетесь живы после перенесенного инфаркта, у вас будет много времени, чтобы заставить себя сделать семь шагов, но у вашего организма, увы, на это ни времени, ни сил может не оказаться.

Почему мы привыкли получать синдром «жареного петуха», который клюет нас всякий раз в самый неподходящий момент? Скорее всего, от внутреннего бескультурья. Спросите каждый себя: «Люблю ли я себя, дорогого?». Двух мнений быть не может. Тогда гоните прочь противоречия. Шагайте шире, увереннее. И помните: проблема сидит внутри нас. Врач ее не решит. А только мы.

М. СЛАВИНА.

Помоги себе сам

В народе недаром говорят: ревматизм лижет суставы, кусает сердце. Статистика подтверждает: на тысячу россиян, достигших предпензионного возраста, приходится один больной ревматизмом, артрозом или полиартритом. Эти «болезни возраста», сопровождающиеся мучительными болями, сложно

поддаются лечению. Нередко изношенные суставы спасают протезированием. Сегодня наш собеседник — хирург-травматолог районной больницы Владимир СУТОРМИН.

— Почему артрозы и артриты называют болезнями старости?

— С возрастом изменяется обмен веществ. Теряется в больших количествах кальций, обедняя наш организм. От этого все беды. Но бывает, и довольно-таки часто, что недуг поражает человека в трудоспособном возрасте. И если вовремя и удачно будет проведена операция, то пациент возвращается к нормальной жизни.

Конечно же, физические нагрузки противопоказаны, но обычная деятельность вполне доступна.

— Каковы причины заболевания суставов?

— Это малоподвижный образ жизни, избыточный вес, неумеренное потребление алкоголя, неправильное питание.

— Но почему же тогда спортсменов, которые много двигаются, «предают» суставы. У них болит спина, распухают колени.

— Спорт и физкультура — разные вещи. В первом случае рушатся суставы от перегрузок. А занятия физкультурой

идут на пользу и ничего, кроме здоровья, не приносят. Гимнастика, ходьба на лыжах, плавание в бассейне — все это в любом возрасте очень полезно, необходимо.

Сегодня об этом следует задуматься всем, ибо все чаще мы слышим о том, что работоспособный возраст будет увеличен. Поэтому нужно меньше лежать, больше двигаться.

— Владимир Александрович, кто более всего подвержен заболеваниям суставов?

— Плохие суставы могут быть унаследованы. В молодости это можно и не заметить, но в определенном возрасте, когда происходит нарушение обмена веществ, болезнь начинает прогрессировать. И дело может закончиться инвалидностью. В группе риска те, кто в детстве или в юном возрасте имели тяжелые физические нагрузки, страдали избыточным весом.

Больные испытывают мучительные, очень сильные боли постоянно. Можно сказать, полностью выключаются из жизни. И тогда один путь — замена суставов, что может оказаться недоступным каждому заболевшему.

— Сегодня и на телевидении, и в печати идет активная реклама всякого рода мазей, биологических добавок, которые якобы вылечивают артрозы и артриты. Кроме того, появляются такие народные рецеп-



В. Колыванов.

Их пример — другим наука

ВЛАДИМИР КОЛЫВАНОВ: «СТАНЬТЕ УСПЕШНЫМ И ЗДОРОВЫМ»

Владимир Иванович Колыванов постановлением областного Совета депутатов утвержден в числе 25 кандидатов на получение Почетного знака «За верность отцовскому долгу». Вместе с женой они воспитали двух замечательных дочек. И всегда были примером для подражания. Сегодня дочери окончили медицинские академии. Они молодые врачи. Мы спросили отца о том самом главном, что он вкладывал в детей, что и помогло им найти себя, правильно выбрать профессию, создать семью? Вот какой ответ получили.

— Думаю, что никто не станет возражать против истины: «Все в жизни зависит от здоровья». Это было «начертано на знамени» семьи Колывановых.

Утро мое начинается с физических нагрузок, потом обливание, легкий полезный завтрак. Люблю побегать на лыжах зимой, летом погонять мяч, пробежаться трусцой. Да и профессиональное занятие не позволяет ничего лишнего, что выбило бы меня из накатанной годами колеи, которая называется спорт.

Владимир Иванович Колыванов — спортсмен по жизни, тренер подростков по профессии и призванию.

— Уверен, что здоровый образ жизни позволяет человеку идти вперед и чувствовать себя счастливым, — утверждает он. — Какое счастье испытывает тот, кто часто «ударяет» алкоголем по печени, одну за другой курит сигареты, лежит на диване у телевизора? Никакого. Это лишние килограммы, которые носить с годами становится все тяжелее. Теряется интерес ко всему происходящему, рано одолевают хронические болезни. Разве такой человек способен радоваться пушистому снегу, прозрачному воздуху на лыжной прогулке? Здоровье дает возможность уверенно идти к успеху.

Колыванов, несмотря на возраст, в отличной физической форме. До сих пор играет в футбол в составе команды ветеранов Елецкого района. И считает себя успешным человеком. Он не стяжал по жизни богатство, семья его скромная. Но главное достояние — его ученики, их совместные с тренером победы. Его гордость — Роман Дюкарев, Сергей Попов, Виталий Миленин.

— Все они — замечательные люди, здоровые, крепкие. Роман подает огромные надежды. У Сергея, депутата районного Совета, спорт — главное в жизни. Виталий вошел в состав суперлиги, играл в Набережных Челнах. Он на тренерской работе, с особой теплотой говорит педагог о своих учениках.

Дети не рождаются плохими. Они тянутся к взрослым. И если находят надежное плечо, то жизнь их никогда не пойдет наперекос. Его постоянно будет вести вперед собственное здоровье.

Мы попросили дать рецепт успеха по-колывановски для читателей нашей газеты. Вот его СЕМЬ ШАГОВ к здоровью: утренняя гимнастика в течение 15 — 20 минут; полноценное питание (есть почаще, но поменьше, не переедать, вставать из-за стола чуть-чуть голодным); ежедневно ходить пешком, делая 2000 шагов; здоровый сон, табу на алкоголь, на курение. Все это называется режимом здорового образа жизни.

— Кажется, самые простые правила. Но и они также требуют сделать усилие над собой. Уверен, если кому-то удастся соблюдать два-три пункта, то остальное придет легко. Удачи всем и здоровья!

Р. РЯЗАНОВА.

ЛИМОННАЯ МАСКА

Ее легко приготовить в домашних условиях. Очень эффективна тонирующая маска. Смешайте желток одного яйца с 0,5 ч. л. меда, добавьте 3 — 5 капель оливкового масла, 10 капель лимонного сока и 1 ч. л. овсяной муки для получения кашицы. Смесь наносят на лицо на 15 — 20 минут, затем смывают холодной водой. Кожа выглядит отдохнувшей и светлой.

ЕСЛИ БОЛИТ ГОЛОВА...

...то отложите в сторону все дела и «умойте руки». Подставьте их под струю горячей воды, затем приложите ладони к лицу и шее. Этим самым вы поможете сосудам избавиться от спазмов и снимите головную боль. Помогут и контрастные ванны для рук. Головная боль утихнет.



Хирург-травматолог Елецкой РБ В. Сутормин.

БЕГОМ ОТ «БОЛЕЗНИ ВОЗРАСТА»

ты, которые вызывают недоумение...

— Если у человека выявлена начальная стадия заболевания и суставы здоровы, то, может быть, мазь и даст какой-то эффект. Признаюсь, я такого не наблюдал. Больному с диагнозом артрит, артроз требуется длительное медикаментозное лечение в комплексе с физиолечением. Но а если он самостоятельно занимается лечением, то порой врач не сможет ему в этом помочь. На моем веку, а я в профессии почти 30 лет, еще не наблюдал случая, когда артроз вылечили народными средствами.

— Каковы первые признаки заболевания?

— Все начинается с болей в коленях. Если они ощущаются в бедрах — то стоит показаться специалисту. И не надо откладывать визит к доктору. Порой происходят необратимые процессы в костях, позвоночнике. Заболели суставы — срочно к врачу. Не пользуйтесь мазями и примочками, не помогут. Только в больнице вам точно поставят диагноз, назначат лечение, правильно распределят нагрузку, при необходимости скорректируют ваше питание. Все это продлит жизнь вашим суставам.

И еще одно — не допускайте, чтобы они заболели. Пока молоды — будьте активны, занимайтесь спортом. Доброго вам здоровья!

Подготовила М. ИЛЬИНА.

Спортивный курьер

МЯЧ В ИГРЕ

Семь команд из средних школ оспаривали первенство в соревнованиях по волейболу среди юношей в зачет районной круглогодичной спартакиады учащихся.

Сборные состязались по круговой системе, так что волейболистам пришлось провести по несколько матчей. В итоге победителем стала команда СОШ п. Соколье. Второе место заняли игроки из школы № 2 с. Казаки, третье — спортсмены из п. Ключ жизни.

Победители и призеры награждены грамотами отдела образования администрации и памятными кубками. Лучшие спортсмены будут защищать честь района на областных соревнованиях.

(Соб. инф.)

Борьба за мяч была непростой.

БЕГОМ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

Областной легкоатлетический фестиваль «Kids Athletics» — «Детская легкая атлетика» собрал в Липецке юных приверженцев этого вида спорта из всех районов региона. Наш представляли две команды: СОШ п. Солидарность и сборная Центра дополнительного образования.

С приветственным словом к участникам обратились директор областной «Школы высшего спортивного мастерства» Геннадий Стуров, а также руководитель спортшколы Олимпийского резерва по легкой атлетике Владимир Непомнящий.

— Организаторы фестиваля подготовили для ребят интересную программу, в которую вошли: челночная эстафета, метание мяча, прыжки в длину с места и другие легкоатлетические состязания. Конечно, жаль, что мы не стали победителями, но самое главное — это командный дух, хорошее настроение и положительные эмоции. Никто из ребят не остался без награды: каждый получил сертификат участника и памятную футболку. Это поистине был яркий, незабываемый праздник для наших юных спортсменов, — рассказала методист районного Центра дополнительного образования детей Наталья Шалева.

(Соб. инф.)

Школьные вести

НА МЕСТЕ ВРАЧЕЙ

«Каждая тысяча шагов начинается с первого шага, и от того, каким он будет, зависит весь твой путь» — с этой китайской мудрости начала своеобразный урок здоровья для учеников с шестого по восьмой класс школы села Воронец фельдшер местного ФАПа Татьяна Боева.

Она рассказала ребятам о вреде спиртных напитков, о том, к каким плачевным последствиям приводит «союз» с ними. Но ученики, как оказалось, знали обо всем этом тоже

немало. Восьмиклассники поведали о влиянии алкоголя на организм человека, перевоплотившись во врачей разных специализаций: невролога, окулиста, пульмонолога, терапевта, кардиолога, дерматолога, гинеколога и онколога. Взяла слово и «главный врач» импровизированного медучреждения школьница Татьяна Прокофьева, призвав ребят вести здоровый образ жизни.

Т. СЕМЯННИКОВА,
ответственная
за воспитательную работу.

Вестник ПФР

ПЛАТИМ ВЗНОСЫ

В 2015 году предельная величина базы для начисления страховых взносов на обязательное пенсионное страхование составит 711000 руб.

Если среднесписочная численность работников, которым производят выплаты, превышает 25 человек, то отчетность по взносам представляется в форме электронного документа с электронной подписью. Также с 2015 г. с выплат иностранным гражданам и лицам без гражданства (за исключением высококвалифицированных специалистов), временно пребывающим на территории РФ, начисляются пенсионные взносы вне зависимости от срока действия заключенных трудовых договоров.

Н. ХИТРЫХ, начальник отдела УПФР в Елецком районе.

«Домашний очаг»

- * Слишком широкое окно будет казаться уже, если занавеси, спадающие с карниза, закроют по бокам часть оконного проема.
- * Цвет и рисунок занавесей должны гармонировать не только с цветом стен, но и с цветом обивки мебели.
- * Выбирая цвет занавесей, обращайте внимание на материал: один и тот же цвет выглядит по-разному в зависимости от материала.
- * Светлые шторы как бы увеличат маленькую комнату, темные — уменьшат и сделают уютнее большую.

В МИРЕ МУДРЫХ МЫСЛЕЙ

* Высокие принципы и стремление человека должны исходить из самой глубины души, тогда он всегда будет пребывать в радости. И в этом случае совершенно не важно, что скажут другие, проявят ли они свое одобрение или выразят несогласие.

Ли Юй.

4-82-21

Реклама. Объявления.

4-82-21

СДАЕТСЯ в аренду торговая площадь (64 кв. м) по ул. Новополицкой. Т. 89155513907.

Администрация Елецкого муниципального района уведомляет о своем намерении предоставить в аренду земельные участки для индивидуального жилищного строительства:

— из земель населенных пунктов с кадастровым № 48:07:1480501:53, расположенный по адресу: Липецкая область, Елецкий район, с/п Казацкий сельсовет, с. Казаки, Кулавцева, 1, общей площадью 1500 кв. м;

— из земель населенных пунктов с кадастровым № 48:07:1480501:54, расположенный по адресу: Липецкая область, Елецкий район, с/п Казацкий сельсовет, с. Казаки, ул. Кулавцева, 3, общей площадью 1500 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.

УСЛУГИ

- * Ремонт холодильников. Т.: 4-24-54, 89202417526.
- * Ремонт холодильников, ст. машин на дому. Гарантия. Т.: 2-24-09, 89102535235.
ИНН 4821000801
- * Спил деревьев любой сложности. Грузоперевозки. Грузчики. Тел. 89202412693.
ИП Сидоров.

СЦ Professional г. Елец

Недорогой ремонт теле-, аудио-, видеоаппаратуры; спутниковых ресиверов, стиральных машинок (автомат) и мн. др. Выезд мастера по городу и районам, ул. Ленина, 60, т. 89601447591.

ИЗВЕЩЕНИЕ о согласовании проекта межевания земельного участка

Кадастровый инженер ООО «Елецгеоизыскания» Рязанцев Н. Н. (г. Елец, ул. Советская, 135, ИНКА 48-10-36, e-mail: eletsgeo@mail.ru, тел. 8 (47467)-6-08-65) извещает о необходимости согласования проекта межевания земельного участка, выделяемого в счет земельных долей, в части размера и местоположения границ. Исходный земельный участок, из которого производится выдел, расположен: Липецкая обл., р-н Елецкий, с/п Волчанский сельсовет (бывший СХПК «Маяк»), кад. № 48:07:0000000:367.

Заказчик работ по подготовке проекта межевания: доверенное лицо собственников земельных долей Дорофеев Евгений Валентинович, зарегистрир.: Липецкая обл., г. Елец, ул. Колхозная, д. 128, тел. 8-910-251-70-88.

Участники долевой собственности могут ознакомиться с проектом межевания в рабочем порядке в срок 30 дней с даты опубликования извещения по адресу: Липецкая обл., г. Елец, ул. Советская, 135, ООО «Елецгеоизыскания», с 8.00 до 17.00.

Обоснованные возражения относительно размера и местоположения границ выделяемого в счет земельных долей земельного участка, а также предложения по доработке проекта межевания принимаются в письменном виде в течение 30 дней со дня опубликования данного извещения по адресу: 399770, Липецкая обл., г. Елец, ул. Советская, 135, ООО «Елецгеоизыскания», а также в филиал ФГБУ «ФКП Росреестра» по Липецкой области: 398037, г. Липецк, Боевой проезд, 36.

ИЗВЕЩЕНИЕ о согласовании проекта межевания земельного участка

Кадастровый инженер ООО «Елецгеодезия» Власов А. А. (г. Елец, ул. Пушкина, 115 «а», идентификационный номер квалификационного аттестата 48-11-102, e-mail: eletsgeodezia@mail.ru, тел. 8 (47467)-4-10-91) извещает о необходимости согласования проекта межевания земельного участка. Предметом согласования являются размер и местоположение границ земельного участка, выделяемого в счет неостребованных земельных долей, признанных решениями Елецкого районного суда Липецкой области от 26.04.2013 г. № 2-182/2013; 25.09.2013 г. № 2-672/2013; 12.08.2013 г. № 2-341/2013; 13.05.2013 г. № 2-171/2013; 26.04.2013 г. № 2-180/2013 г. собственностью администрации сельского поселения Архангельский сельсовет Елецкого муниципального района Липецкой области.

Исходный земельный участок, из которого производится выдел, расположен: Липецкая область, Елецкий район, сельское поселение Архангельский сельсовет, ОГУП «Солидарность» (территория бывшего СХПК «Солидарность»), кад. № 48:07:0000000:325.

Заказчик работ по подготовке проекта межевания: администрация сельского поселения Архангельский сельсовет Елецкого муниципального района, почтовый адрес: 399750, Липецкая обл., Елецкий район, пос. Солидарность, ул. Первомайская, д. 17, тел. 8 (47467)-9-87-17.

Участники долевой собственности могут ознакомиться с проектом межевания в рабочем порядке в срок 30 дней с даты опубликования извещения по адресу: Липецкая обл., г. Елец, ул. Пушкина, 115 «а», с 8.00 до 17.00.

Обоснованные возражения относительно размера и местоположения границ выделяемого земельного участка, а также предложения по доработке проекта межевания принимаются в письменном виде в течение 30 дней со дня опубликования данного извещения по адресу: 399770, Липецкая обл., г. Елец, ул. Пушкина, 115 «а», ООО «Елецгеодезия», а также в филиал ФГБУ «ФКП Росреестра» по Липецкой области: 398037, г. Липецк, Боевой проезд, 36.

ПРОДАЕМ

- * корову; КАМАЗ. Тел. 89038630576.
- * срочно дом в с. Черкассы. Тел. 89191697039.
- * песок, щебень, щерб. отходы, жом. Недорого. Т. 89042186151.
ИНН 480702452909.
- * металлические оцинкованные разборные гаражи, б/у. Недорого. Доставка, установка. Пенсионерам — скидка. Т. 89202818084.
ИП Токарев А. И.
- * сетку-рабицу — 450 р., столбы — 200 р., ворота — 3540 р., калитки — 1520 р., секции — 1200 р., профлист, арматуру, сетку кладочную — 70 руб. Доставка бесплатная. Тел. 89168805924.
- * кровати металлические — 750 р., матрасы, подушки, одеяла — 400 р., комплекты белья. Доставка бесплатная. Т. 89099258189.
- * квартиру в центре с част. удобствами, 14,5 м². Т. 89169604001.
- * отруби пшеничные в мешках по 25 кг. Т. 89803574030.

Цех строительных материалов Елецкого райпо реализует:

- Шлакоблок стеновой (19x19x39), марка М-50 по ГОСТ 6133-99, цена 45 руб./шт., поддон — 60 шт.
- Шлакоблок перегородочный (19x12x39), марка М-50 по ГОСТ 6133-99, цена 30 руб./шт., поддон — 96 шт.
- Кирпич (12x8,5x25) по ГОСТ 6133-99, цена 10 руб./шт., поддон — 280 шт.
- Состав: цемент М500 и доменный шлак.
- Плитка (брусчатка, 10x20x5) М400, цена 430 руб./кв. м, (50 шт. — 1 кв. м), поддон — 660 шт.
- Плитка (катушка, толщина 7 см), цена 480 руб./кв. м, (35 шт. — 1 кв. м), поддон — 308 шт.
- Бордюрный камень, тротуарный (78x20x8) М400, цена 150 руб./шт., поддон — 28 шт.
- Состав: цемент М500, гранит, песок.
- Т.: 89036999659; 89066837315.
- Товар сертифицирован.

БЛАГОДАРИМ

управляющего ООО «Светлый путь» Владимира Анатольевича Башева, Александра Николаевича Боканова и соседей за помощь в организации похорон дорогого нам человека Козлова Николая Васильевича.

Семья Козловых. всех друзей, близких, родственников, одноклассников, учителей и всех тех, кто не оказался равнодушным и оказал помощь в организации похорон моего мужа Королевского Григория Викторовича.

Жена.

<p>Главный редактор М. В. Быкова</p> <p>Адрес редакции в Интернете: www.krai-rodnoi.ru Электронная почта: elkrai@yelets.lipetsk.ru</p>	<p>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»».</p>	<p>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)</p> <p>АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ: 399770, г. Елец, ул. Советская, 72</p> <p>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.</p>	<p>Номер отпечатан в ООО «Веда-социум». Адрес типографии: 398055, г. Липецк, ул. Московская, д. 83. Юридический адрес: 398055, г. Липецк, ул. Московская, д. 83. Тираж 3504. Заказ № 13854. 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 — И. В. МЕШАЕВА, компьютерная верстка — Н. Е. ИВАНОВА.</p> <p>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.</p>
--	--	---	--