



**Развитие  
АПК:  
слагаемые  
успеха**

стр. 2



**«Линия жизни»:  
уроки здоровья**

стр. 3



**Веселый  
праздник  
для детей**

стр. 4



# В краю родном

Газета жителей Елецкого района и г. Ельца Липецкой области

№ 6 (9315)

Четверг, 23 января 2014 года

Основана 1 января 1941 г.  
Цена в розницу свободная

Знак информационной  
продукции: 16+

«Линия жизни»



У этих мальчишек и девчонок уже есть своя линия жизни, в которой спорт имеет немаловажное значение. После уроков они устремляются на ледовое поле многофункциональной площадки в поселке Газопровод. Неразлучные друзья Роман Мальцев, Артем Кузнецов, Сергей Гридчин, Данил Толстых, Дмитрий Меркель признаются, что коньки — это их любимый вид спорта зимой. С наступлением морозов, которых, кстати, они не замечают, настроение у них на подъеме.

— Вечером собираются и взрослые, — говорит Дмитрий Меркель, — любителей покататься на коньках становится больше. Свободное от уроков время ребята стараются потратить на занятие спортом, что весьма похвально.

Развитие АПК

## В ЧЕМ ЗАЛОГ УСПЕХА?

Успех ООО «Светлый путь» был предопределен. Теперь это можно утверждать с полной уверенностью. Хотя к возрождению птицефабрики иные отнеслись скептически. Коль прежняя не сохранилась, оказалась невостребованной, нужна ли будет новая?! Залог успеха не только в названии (а, может, и в нем тоже, ведь некогда совхоз «Светлый путь» был в числе лучших в районе, области), скорее, в той команде, которая взялась за дело.

Вячеслав Глухадеев, директор предприятия, в этой отрасли трудится 12 лет. Увлечен работой настолько, что когда требуется быть на производстве круглосуточно, без колебаний работает именно столько.

— Да у нас большинство таких. Иначе и нельзя, — говорит Вячеслав Николаевич.

А управляющий ООО «Светлый путь» (предприятие — это не только птицефабрика, но и цех растениеводства, животноводства, которые должны работать как одно целое) Владимир Башев замечает: здесь нет особых требований к кадрам (по возрасту, опыту и т. п.), важно знать и выполнять свое дело на «отлично».

В «Светлом пути» ныне трудятся порядка 300 человек. Почти треть из них занята непосредственно на птицефабрике. Современное производство в корне отличается от прежнего. Технология выращивания птицы шагнула далеко вперед, тем не менее, когда встал вопрос о кадрах, в первую очередь вспомнили о прежних специалистах, которые живут в Каменском и округе.

— Наличие трудового ресурса очень важно, решает немало организационных проблем. Препятствие птичниц, правда, оказался невостребован, но те, кто хотел работать, быстро переучились. На производство пришли и такие кадры, которые прежде никакого отношения к птицеводству не имели. Скажем, есть у нас даже педагог по профессии. Освоил дело, и сегодня, как говорится, незаменимый специалист, — добавляет В. Глухадеев.

Всех сотрудников руководство предприятия знает по именам. А из этого тоже определенный микроклимат складывается, который позволяет работать без сбоев, ответственно, понимая, что тебе доверяют.

(Окончание на 2-й стр.).

Накануне Олимпиады

## «Верим твердо в героев спорта»

До Олимпиады в Сочи остаются считанные дни. Не найдется такого человека, который бы не пожелал сборной страны удачи, покорения главной спортивной вершины.

Какие репортажи об Олимпиаде нужны? Есть ли спортсмены, за которых будете болеть особо? На эти вопросы мы попросили ответить постоянных читателей газеты.

**Тренер районной детско-юношеской спортшколы Павел КОРСАКОВ:**

— Точно знаю, за сборную страны будут переживать даже те, кто к спорту отношения не имеет. Потому любые трансляции с олимпийских подмостков окажутся интересными. Даже сейчас, когда на телеканалах в эфире свое отношение к Олимпиаде высказывают именитые спортсмены, их слушают. Так знакомимся с ними. На героев-победителей всегда хочется равняться. Они — лучший пример для подражания. Об этом всегда говорим на тренировках. К тому же любой вид спорта (зимний или летний) помогает быть физически красивыми. И их пропаганда — это привлечение людей к занятиям биатлоном,

лыжами, легкой атлетикой, а значит, и к здоровому образу жизни.

Сам буду с интересом наблюдать за хоккейными баталиями, лыжными гонками.

... специалист администрации Лавского поселения Татьяна АНДРЕЕВА:

— Думаю, для многих будет интересно увидеть, какие спортивные объекты появились в Сочи, посмотреть открытие Олимпиады, ведь это всегда яркое, неповторимое представление. Вот и мы, когда проводим соревнования на нашей территории, стараемся, чтобы они были зрелищными, привлекательными для людей разных возрастов, ведь это тоже пропаганда здорового образа жизни, физкультуры и спорта. А значит, на занятиях в секциях может стать больше молодежи.

Персонально за кого-либо болеть не буду. Хотелось бы, чтобы награды получили как можно больше наших спортсменов. Особенно биатлонисты, сборная по хоккею.

Подготовила А. МИТУСОВА.

## КОРОТКО О РАЗНОМ

Новогоднее убранство улиц и домов в Каменском поселении было как никогда красочным. Настоящее праздничное настроение создали для жителей села Надежда Нуджевская, Татьяна Сафонова и директор кафе «Винтаж» Алексей Карташов. Им благодарны селяне и глава поселения Владимир Дербунов.

В Голиковском сельсовете родился первый младенец в новом году. Это радостное событие — появление на свет дочки Виктории — произошло 10 января в семье Анатолия и Елены Стефановых. Примечательно, что ровно пять лет назад в этот день у молодой пары родился сын Степан, а также — это день рождения их бабушки (отца Елены).

Администрация Черкасского сельского поселения сегодня проводит индивидуальную работу с жителями по вопросам установки газовых приборов учета в домах тех, кто еще не успел это сделать.

Также здесь продолжается оформление домовых книг, потому как откладывать процедуру надолго не стоит. Это необходимо каждому собственнику жилья.

Профилактика противопожарной безопасности — одна из главных на повестке дня в Пищулинском сельском поселении. Уже сейчас специалисты администрации озабочены вопросом подготовки материальных

запасов на случай возникновения чрезвычайной ситуации. Особенно в весенне-летний период, когда велика опасность различного рода возгораний.

Для борьбы со стихией в этом году администрацией поселения было закуплено необходимое количество ранцевых огнетушителей и противогазов.

В минувшем году товарищеский турнир по хоккею выиграла команда п. Соколье. Таличане намерены взять реванш, потому в предстоящую субботу на местной площадке состоится соревнования, где соперники встретятся вновь. А в воскресенье сборная Колосовского поселения принимает на своем «поле» команду из Ельца. Батальи обещают быть интересными. Местные спортсмены пригласили и болельщиков, ведь они по своему помогают в игре.

Праздничное настроение накануне Крещения решили создать

«В краю родном»

Газета интересна всем, доступна каждому!

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

В краю родном

## Развитие АПК

## В ЧЕМ ЗАЛОГ УСПЕХА?

(Окончание. Начало на 1-й стр.).

Птичницы Наталья Еремеева, Татьяна Леонова, Татьяна Новикова трудятся здесь с момента основания. Работали в этой отрасли и прежде, но когда фабрика закрылась, пришлось искать возможность дохода в самых разных сферах. Уезжали на заработки даже за пределы области. Сегодня довольны, что смогли трудоустроиться, считай, дома.

Птицефабрика работает в особом режиме. Не вдаваясь в тонкости производства, можно сказать лишь одно: халатность одного может свести на нет усилия всего коллектива. Потому контроль на производстве серьезный, и к этому все, кто здесь трудятся, относятся с пониманием.

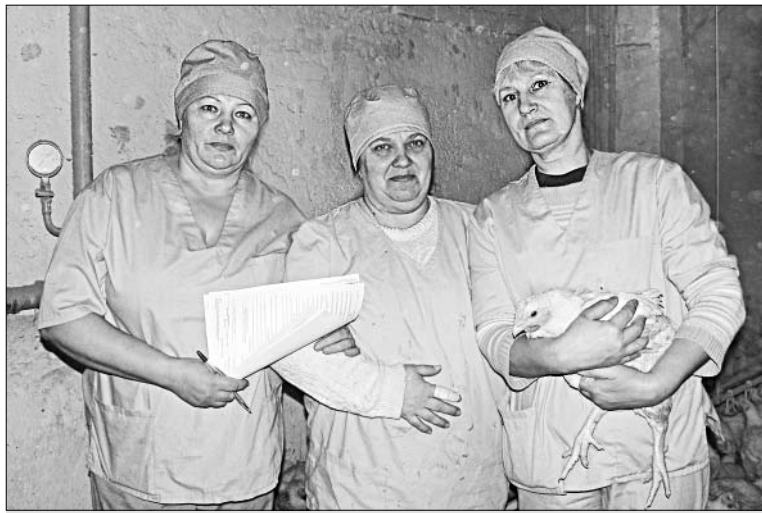
А руководство предприятия делает все необходимое и даже больше, чтобы каждый работник чувствовал себя востребованным и социально защищенным. О том, что на производстве созданы соответствующие условия труда, говорить не приходится. Спецдеждой и прочим обеспечены все. Это связано еще и с жестким ветконтролем. Кстати, в санпропускниках — теплые полы, оборудованы современные душевые кабины. Здесь также решен вопрос с горячим питанием, для всех сотрудников это бесплатно.

Бригады соревнуются между собой. Есть производственные показатели, которые необходимо выполнять, но при этом есть и возможность их улучшать. На предприятии для этих целей в коллективном договоре и меры материального стимулирования предусмотрены — премии и прочее.

В конторе предприятия завершается реконструкция. Здесь раз-

местится столовая, спортивный зал. Все желающие, в первую очередь дети, смогут в свободное время заняться физкультурой и спортом. На третьем этаже также обустроиваются гостиничные номера, где будут размещаться специалисты холдинга, приезжающие на предприятие.

Сами сотрудники отмечают: главное — есть работа, стабильный заработок. И впрямь, открытие птицефабрики сняло одну из самых острых для здешней территории проблем: занятости населения. К тому же на предприятии сохранили животноводство, растениеводство. А значит, потребовались и доярки, механизаторы. Кстати, животноводство по итогам минувшего года сработало с прибылью. При грамот-



Птичницы Татьяна Леонова, Наталья Еремеева, Татьяна Новикова.



Идет отгрузка птицы.

ной организации труда, выходит, это вполне возможно.

Предприятие не живет только рамками своего производства. Хотя в целях той самой производственной необходимости и с фермерами сотрудничает: закупает у них зерно для

создания кормовой базы. А еще, если требуется помощь школе, детскому саду, бывшим работникам «Светлого пути», ее оказывают. Поддержку получила и местная футбольная команда. Многие вопросы решаются в сотрудничестве с администрацией сельского поселения. Это при том, что ООО «Светлый путь» является одним из крупнейших налогоплательщиков НДФЛ, что положительно сказывается на исполнении бюджета района.

Не заметить такой работы нельзя. Эта та самая социальная политика, которая так важна для многих. По-

тому на районном торжестве, посвященном Дню Конституции РФ и 60-летию области, ООО «Светлый путь», В. Глухадедову были вручены заслуженные награды за благотворительную деятельность.

Во время недавней рабочей встречи с руководством предприятия глава района Олег Семенихин и его первый заместитель Евгений Третьяков обсуждали перспективы развития «Светлого пути» (здесь есть немало инициатив и идей, которые позволяют двигаться вперед, осваивать новые сферы экономики), а также социальные вопросы. О. Семенихин отметил, что правильно сформированный диалог власти с бизнесом — это залог успеха развития сельских поселений и повышения уровня благосостояния каждого человека, который должен быть уверен в завтрашнем дне, работая и живя на своей малой родине.

**А. МИТУСОВА.**

## Социальные гарантии

## ЗАЩИТИТЬ ПРАВА РАБОТНИКОВ

ООО «Елецкий», Елецкое райпо, детский сад п. Ключ жизни, реабилитационный центр для несовершеннолетних «Ковчег» — эти и другие предприятия и учреждения уже участвовали в областном конкурсе «Коллективный договор, эффективность производства — основа защиты социально-трудовых прав граждан» и занимали в нем призовые места. Такой смотр проводится с 2005 года и объявлен вновь.

Участвовать в конкурсе могут все предприятия и организации, зарегистрированные и действующие на территории Липецкой области не менее трех лет и имеющие коллективные договоры. Обязательным условием является не только наличие такого документа, но и регулярная отчетность о его выполнении на общем собрании или конференции работников. К участию не допускаются организации, в отношении которых в установленном порядке приняты решения об осуществлении процедур, предусмотренных законодательством Российской Федерации о несостоятельности (банкротстве), и имеющие задолженность в бюджеты всех уровней и государственные внебюджетные фонды на текущий период. Победители получают ценные призы, их имена заносят в Книгу «Трудовая слава Липецкой области», — уточнила главный специалист-эксперт комитета экономики администрации района Анна Миронюк.

Отметим, в числе основных задач конкурса такие, как расширение сферы действия коллективных договоров, повышение их качества и эффективности реализации; выявление, поощрение и распространение лучшего опыта социального партнерства; развитие производства, в том числе через создание новых рабочих мест, внедрение современных форм оплаты труда, улучшение условий труда, предоставление дополнительных льгот и гарантий работникам и т. п.

Конкурс проводится по четырем номинациям: «Лучший коллективный договор в организациях производственной сферы»; «Лучший коллективный договор в организациях непроизводственной сферы»; «Лучший коллективный договор в сфере малого бизнеса»; «За развитие социального партнерства и обеспечение дополнительных гарантий работникам». Участие в нем бесплатное. За разъяснениями следует обращаться в Управление труда и занятости Липецкой области.

(Соб. инф.)

## Отзвуки праздника

## РАЗ В КРЕЩЕНСКИЙ ВЕЧЕРОК...

Работники Дома культуры с. Казаки устроили для жителей настоящие крещенские посиделки. Гости смогли отдохнуть, отведать горячего чая.

На сцене ДК развернулось театрализованное представление по известному произведению Н. Гоголя «Вечера на хуторе близ Диканьки». Игра местных актеров произвела впечатление на всех присутствующих. Не обошлось на празднике без занимательных конкурсов и, как полагается на Крещение, гаданий.

Завершилась концертная программа чаепитием. Притом здесь каждый из присутствующих мог похвастаться своей вкусной выпечкой, которая украшала чайный стол.

**Т. АНДРЕЕВА.**

## «ВРЕМЯ СКАЗОК И ДОБРЫХ ЧУДЕС»

Так называлась игра-путешествие, которая прошла в стенах центральной районной библиотеки. Хранители книжного царства Наталья Щекина и Татьяна Глазкова подготовили для детей интересную и насыщенную программу.

Ознакомившись с новинками, ребята послушали рассказ о появлении такого праздника, как Рождество, о святочных гаданиях и колядках. Отдельно поговорили о Крещении и традициях, с ним связанных. В качестве развлечения детей ждали игры, загадки, сладкий стол.

Особо отличился наш читатель Артем Дятлов, — говорит Т. Глазкова. — Он подарил нам картину-поздравление с праздниками, которую нарисовал сам.

Это далеко не единственное мероприятие, которое прошло в библиотеке в дни каникул. Сейчас в книжном царстве идет перерегистрация читателей.

**М. ОРЛОВА.**

## Ситуация

## КАК ДОБРАТЬСЯ ДО ШКОЛЫ

В ООШ с. Казаки обучается около 30 детей, проживающих в деревне Иваницкое-Троицкое Измалковского района. Ученики проделывают путь длиной в шесть километров, чтобы добраться до школы. Они очень устают, да и небезопасно сегодня отправлять детей на такое расстояние без сопровождения.

Нам хотелось бы решить вопрос с доставкой наших учеников до места учебы и обратно.

Менять школу не имеет смысла. Здесь опытный педагогический коллектив, да и дети уже привыкли.

**Родители.**

**ОТ РЕДАКЦИИ.** Ответ на поставленный вопрос дает начальник отдела образования Александр ДЕНИСОВ:

— Действительно, ситуация сложная и требует решения ряда вопросов. Километры, преодолеваемые школьниками, изматывают их. Мы проверяли дорогу, по которой мог бы ездить автобус. Однако, как выяснилось, она слишком узкая и не соответствует стандартам автобусной перевозки детей. Да и дорожное полотно оставляет желать лучшего. Решить вопрос с ремонтом возможно, но опять барьер: дорога находится в собственности двух районов — Елецкого и Измалковского.

Что касается транспорта, то в настоящее время решается вопрос с приобретением школьного автобуса для ООШ с. Казаки.

Заверяю вас, дорогие родители, что данный вопрос по доставке школьников не закрыт и находится на контроле.

**Т. БОГДАНОВА.**

## Профориентация

## ГОТОВ СЛУЖИТЬ

Хотел бы работать в полиции. Подскажите, могут ли в районном отделе дать направление на учебу и когда надо обращаться за этим?

(По телефону).

Отвечает руководитель группы по работе с личным составом ОМВД России по Елецкому району О. МЕРКУЛОВА:

— Мы уже объявили о наборе слушателей для поступления в высшие учебные заведения России. Так что выпускникам следует не откладывать визит в нашу службу. Предварительно можно позвонить по телефону 5-29-24. При встрече дадим подробные консультации о правилах приема в профильные вузы, в какие сроки нужно пройти медицинскую комиссию, собрать необходимые документы.

В списке учебных заведений, в которые могут быть направлены наши выпускники, — Волгоградская академия МВД, Воронежский университет МВД, Академия экономической безопасности (г. Москва) и другие.

## На своем месте

Доставить почту в срок — такую задачу ставят перед собой изо дня в день работники Малобоевского почтового отделения. И пусть на улице крепкие морозы или ненастье — не беда. Здесь трудятся люди опытные, знают не понаслышке о специфике своего дела. А значит, сделают все возможное, чтобы почта дошла до адресата вовремя.

Надежда Быкова (на снимке) возглавляет Малобоевское отделение около десяти лет, а всего в этой отрасли трудится с 1977 года. Начинала почтальоном, за время работы прошла немало верст, доставляя жителям письма, различную периодику. С годами перечень услуг почтовиков заметно возрос, увеличилась и нагрузка. Но меж тем появилось больше технических возможностей. Зимой почтальоны нередко пользуются автотранспортом, но летом неизменно развозят корреспонденцию на велосипеде или пешком.

Малобоевское поселение сегодня поделено на два участка — непосредственно с. Малая Боевка и отдаленные деревни, такие как Петровы Круги, Ильинка и другие.

— В основном там живут пожилые люди, но выписывают и читают газеты активнее молодых, — говорит Н. Быкова. — Иждут их с нетерпением, особенно районку — основной источник информации о том, что происходит на своей земле. К тому же мы принимаем от них коммунальные платежи, они приобретают необходимые товары, которые есть в наличии. Надеемся, что нашей работой сельчане остаются довольны. Ведь мы трудимся для них.

Почтальон для жителей, особенно людей преклонного возраста, еще и добрый собеседник. Его зачастую встречают на пороге своего дома как человека близкого и родного. Он знает о том, какие проблемы волнуют его односельчан, что их беспокоит или радует. В этой профессии случайных людей не бывает. Сюда приходят те, кто



действительно готов и хочет работать, потому как это нелегкий труд. Нужен определенный склад характера, отзывчивость и порядочность. Иные здесь не задерживаются.

Был период, когда не хватало почтальонов, и Надежда Васильевна брала огромную почтовую сумку и шла на участок. Теперь в штате появился новый сотрудник. Перебоев с доставкой быть не должно. Это для почтовиков — задача номер один.



# Линия жизни

Актуально

## ДАЕШЬ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!

С весны 2013 года во всех регионах Российской Федерации стартовала программа диспансеризации определенных групп взрослого населения. Она представляет собой комплекс мероприятий, в том числе медицинский осмотр врачами нескольких специальностей (терапевта, невролога, при необходимости — хирурга, онколога) и применение необходимых методов исследования (анализы крови, мочи, кала, ЭКГ, УЗИ), осуществляемых в отношении определенных групп населения.

Цели диспансеризации — раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний, являющихся основной причиной инвалидности в РФ, основных факторов их развития (повышенный уровень артериального давления, дислипидемия, повышенный уровень глюкозы в крови, курение, потребление алкоголя, нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточная масса тела и ожирение), потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача, определения группы состояния здоровья, необходимых профилактических, лечебных и оздоровительных мероприятий. Медики проводят краткие профконсультации граждан (углубленное консультирование граждан с высоким и очень высоким суммарным сердечно-сосудистым риском, определяют группы диспансерного наблюдения граждан с выявленными хроническими неинфекционными заболеваниями).

Диспансеризация проводится один раз в три года для людей, которым исполнилось 21, 24, 27 и так далее лет. Перечень осмотров специалистов и необходимых исследований зависит от возраста гражданина.

В Елецком районе за 2013 год диспансеризацию прошли 4643 человека, из них 2091 здоровы, 321 — с высоким и очень высоким суммарным сердечно-сосудистым риском, но не имеет заболеваний, 2231 имеют заболевания. У 310 человек заболевания впервые выявлены именно во время диспансеризации, остальные уже имели их в анамнезе. Впервые выявлено: у четверых граждан — анемия, у 20 — сахарный диабет, у одного гражданина — патология щитовидной железы, у одного — болезнь нервной системы, у 83 — гипертоническая болезнь, у 84 — ишемическая болезнь сердца (у 12 — стенокардия), у одного — цереброваскулярная болезнь, у 18 граждан — болезни органов дыхания (в основном бронхит), у 49 — болезни органов пищеварения (в основном гастрит и панкреатит), у 54 — болезни мочеполовой системы (у троих — болезни предстательной железы, остальное — болезни мочеполовой системы у женщин). Все больные взяты на учет, оздоравливаются.

3516 граждан (75,7 процента), из прошедших диспансеризацию, имеют факторы риска развития заболеваний. Из них: потребляют табак — 1050 граждан (23 процента); с повышенным артериальным давлением 1293 гражданина (28 процентов); с избыточной массой тела — 1384 гражданина (30 процентов); с ожирением — 657 (14 процентов); с дислипидемией — 139 (3 процента); с гипергликемией — 96 человек (2 процента); недостаточная физическая активность у 718 граждан (15,5 процента), нерациональное питание у 2259 граждан (49 процентов), с подозрением на пагубное потребление алкоголя — 48 человек (1 процент).

Краткое профконсультирование прошли все при осмотре терапевта, углубленное — 2552 человека.

Диспансеризация продолжается и в новом году, поэтому для успешного ее прохождения обращайтесь к участковым терапевтам и в кабинет медицинской профилактики. Мы рады будем вам помочь.

**Галина ДЕМИДЕНКО**, зам. главного врача по поликлинической работе.

Есть мнение

## Здоровье начинается с системы

Многие из нас предпочитают утром поваляться подольше в постели, а когда до начала рабочего дня остается совсем мало времени, в темпе натягиваем одежду, хлебнув на ходу горячего кофе, выскакиваем во двор, садимся за руль автомобиля — и вперед. За столом у экрана компьютера просиживаем весь день. С годами такой темп становится привычкой. И через десяток лет у нас прочно «обновались» хронические заболевания суставов и позвоночника.

Несколько постулатов знаменитого доктора, руководителя медико-реабилитационного центра заболеваний опорно-двигательного аппарата, автора собственной методики суставов Валентина Дикуля никому не повредят. Кстати, в свое время эту методику взял на вооружение бывший директор «Маевки» Василий Иванович Миленин, оказавшись в инвалидном кресле. Девиз Валентина Дикуля «Двигайтесь и будете здоровы!» возымел действие. Миленину удалось встать с коляски. Шаг за шагом он продлевал себе жизнь.

Так вот, известный доктор, прежде всего, настоятельно требует, чтобы каждый из нас по утрам, а если есть возможность, и вечерам занимался гимнастикой. И все это должно быть системно. Особенно это касается офисных работников. Сидячая работа — враг суставов. От неподвижности мышцы устают гораздо больше, нежели от физических нагрузок.

Дикуль призывает заниматься производственной гимнастикой. Он уверен, что она еще «скажет» свое слово в национальных программах по укреплению здоровья населения.

А если вы все-таки испытываете сильнейшие боли в суставах, позвоночнике, то необходимо обратиться к врачу, а не к шарлатану. Профилактика болей, как и их лечение — это всегда система.

Движение, движение, движение. В век научных достижений, современных технологий мы привязаны к автомобилю и Интернету, забывая, что ходьба — это тренировка сердца, печени, легких, опорно-двигательной системы.

Традиции

## С НАДЕЖДОЙ НА ИСЦЕЛЕНИЕ

Год от года наблюдаю людей на краю крещенской купели. Одни — серьезные и сосредоточены перед совершением таинства, другие не могут сдержать эмоций. Но все одинаково счастливы после купания. Кто-то это даже не пытается скрыть, равно как и то, что считает свой «поступок» смелым, дерзким: мол, смысл грехи — стал чистым. Зачастую омовения переходят в гуляние со спиртным и песнями. Открыто у купелей в нашем районе такого не было зафиксировано. Но молодые

люди признаются, что на Крещение это повод поднять рюмку.

Есть среди купающихся истинно верующие. За крещенской водой, которая имеет особую целебную силу, они выстраиваются в длинные очереди. Люди идут к Иордани, крестясь, входят в воду.

Однако медики считают, что нетренированный организм к таким перегрузкам не приспособлен. Если человек, даже с верой в Бога, с молитвами ныряет в прорубь, температура воды в которой 2 — 3

Доктор советует

## ДОБРЫХ СНОВ

Я прошла лечение в хирургическом отделении по поводу болезни суставов. Помимо множества рецептов для дальнейшей реабилитации, доктор посоветовал правильно отнестись к выбору кровати и матраса к ней.

**Е. ПОЛУНИНА**, пенсионерка.

с. Нижний Воргол.

— Это действительно важно для ваших суставов, — комментирует письмо врач-травматолог ЦРБ Владимир СУТОРМИН. — Немалую часть своей жизни мы отдаем сну. Он должен приносить нам пользу. Правильно подобранный матрас — это здоровые суставы.

Следите за тем, чтобы он соответствовал вашему весу и состоянию позвоночника. В специализированных магазинах есть ортопедические матрасы, что помогает беречь позвоночник и чувствовать себя комфортно. Выбирая правильный матрас — вы выбираете свое здоровье.

## Фотофакт

**С тем, что каток необходим в каждом поселении, наверняка никто спорить не будет. Особенно глядя на то, как «мальчишек радостный народ коньками звонко режет лед». Это и весело, и для здоровья полезно. А вдруг среди этих ребят будущий олимпийский чемпион?**



Физкульт-ура!

Когда-то и Дарья Федюшина впервые переступила порог спортивной секции в Лавах. Как и ее ровесники, поначалу она робко входила в зал, переживала, если что-то не получалось. И сегодня волнение присутствует перед ответственными стартами, но вместе с тем есть отличная подготовка, поддержка тренера Сергея Ларина и товарищей по команде. А еще в спортивной копилке воспитанницы районной ДЮСШ

имеется немало наград, привезенных домой с борцовских соревнований. Есть и необычная в этой коллекции — за победу на областном первенстве среди гиревиков.

Достигнуть всего этого она смогла благодаря целеустремленности, упорству, поддержке родителей (вместе с ними она не раз выходила и на семейные старты).

Теперь многому, что умеет, Дарья охотно учит малышей, которые, как когда-то она сама, только пришли в группу общефизической подготовки районной ДЮСШ. Она их старший товарищ, а вместе с этим добрый пример того, чего можно добиться, занимаясь физкультурой и спортом. На «Веселых стартах», которые тренеры ДЮСШ для детворы организуют постоянно, Дарья всегда помогает и наставникам и ребятам (на снимке).



градуса, это не значит, что никаких печальных последствий для здоровья не произойдет. Простуда — это самое легкое, чем можно отделаться. Возможны спазмы сосудов, которые питают сердце и мозг.

У здорового человека, к тому же закаленного, который погружает в ледяную воду голову, происходит следующее: вода мгновенно активизирует центральную нервную часть мозга, а он уже исцеляет сам организм.

Доктора советуют закаляться. Это можно делать дома. Для начала нужно обливаться ежедневно водой, стоя в ванной. Начинать с теплой, постепен-

но понижая температуру, дойдя до ледяной. Можно заморозить в холодильнике кубики со льдом, ежедневно обтирать ими лицо и тело. Лучше это делать с молитвой. Не пройдет и года, как можно будет смело окунуться в купель и даже заняться моржеванием. Тот, кто в Крещенскую ночь искупался в проруби, — испытал непередаваемые ощущения, физический подъем и душевный, зарядился позитивным настроением.

Всего в этот день в России была устроена 3031 купель, где в водах купались люди с надеждой на исцеление.

Пример — другим наука

## В ЧЕМ ТУТ МУДРОСТЬ?

Мои знакомые недавно возвратились из туристической зарубежной поездки. Страна, которая так давно их манила, оправдала ожидания — Китай. Они привезли домой мудрость. И вот почему.

Во всех городах провинций оборудованы спортивные площадки для пожилых людей. Одни занимаются на специальных тренажерах, другие упражняются на турниках, третьи отдают предпочтение танцам, четвертые — дыхательной гимнастике. Выглядят бабушки и дедушки этакими бодрячками. Они, можно сказать, суперактивны. Большинство крестьян, которые вышли на пенсию, продолжают работать в поле, на огородах. О спорте ни на минуту не забывают. Занимаются по утрам гимнастическими упражнениями вошло в привычку каждого китайца.

Питание — это то, чему уделяют самое главное внимание.

Главное мясо в стране — свинина. Она присутствует в рационе и пожилых людей. Его подают с большим количеством салатов из свежих овощей.

Ежедневно на столе — рис, бобы, кукуруза и обязательно фрукты. Мясо и рыбу стараются есть свежими. Заморозку почти не используют. Даже креветок, рыбу на рынках продают в живом виде.

Никогда не готовят еду впрок. Не имеют понятия, чтобы подогреть вчерашний суп. Встают из-за стола с чувством легкого голода.

По наблюдениям, среди китайцев человек с избыточной массой тела — редкость.

Этот народ заботится о своем здоровье смолоду, чтобы к старости не обращаться к врачу. Пенсии очень маленькие, а за визит к доктору приходится платить немало.

Лечатся природными средствами. В каждом доме — целебные травы, коренья. После 60 лет существует золотое правило — пить вдвое больше воды, употреблять как можно меньше соли, увеличить в 2 — 3 раза потребление свежих овощей и фруктов.

Китай занимает второе место в мире по числу долгожителей.

Слушала и думала: все это каждый россиянин знает. Диеты и советы специалистов по правильному питанию можно найти в течение секунды на любой страничке Интернета. Есть у нас в запасниках овощи и фрукты с собственного огорода и сада, целебные травы и ягоды также имеются.

Но почему же мы такие хворые? К врачам — очереди, в аптеках — очереди. А вот на спортивных площадках стариков видеть не приходилось. Может, в этом и состоит мудрость, чтобы к старости готовились смолоду. Тогда и пожить подольше можно, а поболеть — меньше.

**Н. КОЛУПАЕВА** (г. Елец).

## Мир детства

## ПРИШЕЛ В ГОСТИ СНЕГОВИК

С первым снегом начинаются зимние приключения, развлечения, забавы. Одной из самых популярных игр среди детей и взрослых по-прежнему остается лепка снеговика. Наделяя скульптуру самыми добрыми чертами характера, каждый ребенок в душе мечтает, что его герой оживет. В этом как раз и убедились малыши детского сада «Солнышко» п. Газопровод. Воспитатели Марина Трапезникова и Ольга Дорофеева организовали для своих воспитанников очень забавное занятие «Снеговик в гостях у ребят». Ольга Юрьевна рассказала детям историю возникновения сказочного персонажа, а затем они слепили настоящего снеговика, который ожил под волшебную музыку (в его роли была Марина Алексеевна).

Сказочному герою очень понравились улыбки и веселые глаза ребят, и он решил с ними подружиться. Малыши вместе со Снеговиком танцевали, пели песни, рассказывали ему стихотворения, играли. Особенно понравилось отгадывать зимние загадки. В конце праздника главный герой подарил детям вкусные «ледяные» лакомства и поспешил домой, но обещал вернуться назад с первым снегом.

Т. БОГДАНОВА.



23 января

25 лет назад (1989) решением Исполкома Ленинградского городского Совета народных депутатов учрежден памятный нагрудный знак «Жителю блокадного Ленинграда» для лиц, проживавших в Ленинграде во время блокады не менее четырех месяцев. С 1990 года лица, награжденные этим знаком, приравнены к участникам Великой Отечественной войны.

24 января

День памяти жертв политических репрессий казачества. 24 января 1919 года принята директива Оргбюро РКП (б) о беспощадной борьбе с казаками, участвовавшими в антисоветских выступлениях. По разным данным, в годы репрессий было уничтожено от 700 тысяч до 1,5 млн. казаков.

70 лет назад (1944) советские войска освободили от немецких захватчиков города Пушкин и Павловск (Ленинградская область).

70 лет назад (1944) началась Корсунь-Шевченковская наступательная операция войск 1-го и 2-го Украинских фронтов. Завершилась 17 февраля 1944 г. За подвиги и мужество, проявленные в боях, 73 военнослужащих были удостоены звания Героя Советского Союза. Генералу армии Ивану Коневу, первому из командующих фронтами в годы войны, было присвоено звание Маршала Советского Союза; командующий 5-й гвардейской танковой армией Павел Ротмистров стал первым (наряду с Яковом Федоренко) маршалом бронетанковых войск.

Администрация, Совет ветеранов района извещают о смерти участницы Великой Отечественной войны из п. Газопровод

**БОРОНИНОЙ**  
Александры Васильевны  
и выражают соболезнование  
родным и близким покойной.

## В прокуратуре района

## ПАСПОРТ С ИНФОРМАЦИЕЙ

Президентом РФ издан Указ «О паспорте гражданина Российской Федерации, удостоверяющем личность гражданина РФ за пределами территории Российской Федерации, содержащем на электронном носителе информации дополнительные биометрические персональные данные его владельца».

В целях повышения защищенности паспортов, удостоверяющих личность граждан за пределами ее территории, вводится в действие паспорт, содержащий на электронном носителе информации дополнительные биометрические персональные данные его владельца (изображение папиллярных узоров двух пальцев рук).

Изготовление бланков новых паспортов, содержащих электронный носитель информации, предназначенный для записи дополнительных биометрических персональных данных гражданина РФ (изображения папиллярных узоров двух пальцев рук), начался с 1 июня 2013-го, а уже с 1 июля 2013 года по желанию граждан РФ ФМС и ее территориальные органы, находящиеся в г. Москве, Московской области, г. Санкт-Петербурге и Ленинградской области, начали выдавать новые загранпаспорта.

Предусмотрено, что загранпаспорта, выданные в установленном порядке до вступления в силу данного Указа, действительны до окончания срока их действия.

Д. ГОРИЧЕВ, прокурор Елецкого района.

## Профорентация

## БЛАГОДАРНОСТЬ РОДНЫМ ПЕНАТАМ

Мы, студенты первого курса Задонского политехнического техникума, хотим через вашу газету поблагодарить учебное заведение за то, что оно, единственное в Липецкой области, дало возможность слабослышащим обучаться и получить профессию автомеханика. Ведь в современной жизни стать специалистом именно для нас очень сложно, но эта профессия позволит нам полноценно работать в обществе.

Профессия автомеханика была и остается востребованной. Любому механизму всегда требуется надлежащий уход. А это могут осуществлять хорошо обученные и квалифицированные специалисты.

В любом случае еще ни один опытный автомеханик не остался без средств к существованию. Хороший специалист, даже пенсионного возраста, всегда сможет прокормить себя и свою семью.

Кстати, 25 января 2014 года выпускники нашего техникума снова придут на вечер встречи, чтобы пообщаться. По-разному сложились судьбы этих ребят, но всех объединяют родные стены техникума, давшие путевку в жизнь, диплом и научившие главному жизненному ремеслу.

**С. ДЯТЛОВ, А. ОБРАЗЦОВ,**  
студенты первого курса Задонского политехнического техникума.

## Письмецо

## В КОНВЕРТЕ

## ЛЮБИМ И ЖДЕМ

Я давно состою на надомном обслуживании в отделе социальной защиты населения. К своей «хожалке» привыкла, но обстоятельства сложились так, что теперь ко мне приходит новый соцработник.

Наталья Меренкова меня несколько не разочаровала. Она заботливая, внимательная, видно, что в работу вкладывает душу.

Мы все, кто состоит на обслуживании, ее очень любим и всегда ждем.

Л. СЕРЕГИНА.

с. Казаки.

4-82-21

Реклама. Объявления.

4-82-21

## ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ

В строительную организацию — электромонтажников. Без в/п, опыт работы по сетям 0,4-10 кВ. Жилье предоставляется, работа вахтовым методом. г. Москва, Московская область. Запись на собеседование по телефону (903) 797-19-44. Татьяна.

\*\*\*

В организацию — уборщиц. Без в/п. Жилье предоставляется, работа вахтовым методом. г. Москва, Московская область. Запись на собеседование по телефону (903) 797-19-44. Татьяна.

## График проведения собраний на кооперативных участках Елецкого райпо с 03.02.14-го по 10.02.14 года

№ кооп. участка	Участок расположения	Место проведения собрания	Дата проведения	Время проведения
002	г. Елец	Акт. зал райпо	03.02.2014 г.	10.00
003	г. Елец	Акт. зал райпо	03.02.2014 г.	11.00
004	п. Соколье	Магазин	04.02.2014 г.	14.00
005	д. Екатериновка	Магазин	04.02.2014 г.	12.00
008	с. Ольховец	Магазин	05.02.2014 г.	10.00
009	д. Хмелинец	Магазин	06.02.2014 г.	10.00
010	с. Казинка	Магазин	04.02.2014 г.	10.00
012	с. Воронец	Магазин	07.02.2014 г.	10.00
013	с. Каменское	Магазин	07.02.2014 г.	12.00
014	с. Малая Боевка	Магазин	07.02.2014 г.	14.00
015	с. Талица	Кафе	10.05.2014 г.	10.00
016	с. Черкассы	Магазин	10.02.2014 г.	12.00
018	с. Голиково	Магазин	10.02.2014 г.	14.00
019	п. Маяк	Магазин	05.02.2014 г.	12.00
021	с. Казаки	Магазин	06.02.2014 г.	12.00

Повестка дня:

1. Информация о деятельности Елецкого райпо за 2013 г.
2. Отчет уполномоченного за 2013 г.
3. Отчет участкового кооперативного комитета за 2013 г.
4. Информация о работе магазинов, обслуживающих пайщиков кооперативного участка.
5. Информация о выполнении наказов пайщиков и утверждение наказов уполномоченных на 2014 г.
6. Выборы уполномоченных кооперативного участка.
7. Выборы участкового кооперативного комитета.

Совет Елецкого райпо убедительно просит вас принять участие в данном собрании. При себе иметь паспорт и удостоверение пайщика.

## УСЛУГИ

\* Ремонт холодильников. Тел.: 4-24-54, 89202417526.

\* Ремонт телевизоров, установка цифровых приемников. Тел.: 89066812710, +79192518830, 9-64-03.

## ПРОДАЕМ

\* кур-несушек. Бесплатная доставка по району. Т. 89094284819.

\* телят от 1-й недели до 3-х мес. Т. 89159351515.

\* телят (бычков) симментальской породы (красно-белые) и голштинской (черно-белые) мясного направления с частного подворья. Возраст от 1 до 3 мес. Доставка бесплатная. Вес годовой, бычки набирают 300 — 350 кг мяса. Тел.: 89155804302, 89056502675.

\* компьютер (полный комплект): ЖК-монитор, системный блок, колонки, клавиатура, мышь, ксерокс, принтер, сканер. Привезу, установлю, подключу. Цена 11700. Тел. 89103689808.

\* жом, песок, щебень, щерб. отходы. Т. 89042186151.

\* щебень, щерб. отходы, песок, навоз. Т. 89610310624.

21 января исполнилось 2 года со дня смерти отца, мужа, сына, дедушки Дроздова Виталия Анатольевича.



Ты по-прежнему находишься с нами.

Года бегут, а тебя не вернешь.

Вечная память. Тех, кто знал его и помнит, просим помянуть добрым словом.

Родные.

Главный редактор  
**М. В. Быкова**

Адрес редакции  
в Интернете:  
www.elkrai.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 3761. Заказ № 10165. 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.

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.