



**Как сохранить свое здоровье**

стр. 1 — 7



**Фермеры — о проблемах и заботах**

стр. 2



**«Домашний очаг» дает полезные советы**

стр. 3 — 6



# В краю родном

Газета жителей Елецкого района и г. Ельца Липецкой области

№ 11-12 (9482-9483)

Суббота, 31 января 2015 года

Основана 1 января 1941 г.  
Цена в розницу свободная

Знак информационной продукции: 16+

К итогам года

## О ПРОБЛЕМАХ И ЗАБОТАХ РАЙОННОГО ФЕРМЕРСТВА

Ассоциация крестьянско-фермерских хозяйств — организация, которая строит свою работу на добровольном желании участвовать в ней каждого члена. По мнению многих глав крестьянско-фермерских хозяйств, сегодня, как никогда, есть необходимость кооперироваться, вместе решать многочисленные проблемы. Вот и теперь в преддверии, можно сказать, весенней страды члены



В президиуме собрания — глава района Олег Семенихин, его заместитель Евгений Третьяков, председатель районного Совета депутатов Николай Бурлаков.



Выступает Александр Зуев.

ассоциации собрались, чтобы повести диалог о самом главном — работе на земле. И, как всегда, почерпнули немало полезной и нужной информации. (Окончание на 2-й стр.)

## Молодым избирателям

### ВЫБОРЫ — ЭТО НЕ СКУЧНО

План мероприятий по повышению правовой культуры жителей региона утвердила на заседании избирательная комиссия Липецкой области. В течение 2015 года областной избирком проведет разнообразные конкурсы и молодежные акции, которые помогут избирателям получить необходимые правовые знания в сфере законодательства о выборах.

Среди полюбившихся молодежи проектов — «Избирательная кухня», КВН «Твой выбор!», радиовикторина «Время выбирать!». Школьники смогут принять участие в областной олимпиаде «Выборы 2015 — Шаг в будущее», а студенты и преподаватели представить на конкурс свои научные работы по избирательному праву. Для тех, кто любит фотографировать, во второй раз пройдет фотоконкурс «Загляни в свое будущее!». Областной избирком также предлагает поучаствовать в создании аудио-, видеороликов и даже анимационных мультфильмов на тему выборов. Объявлен традиционный конкурс среди журналистов на лучшие материалы об избирательных кампаниях.

— На прошедших выборах в сентябре 2014 года активность молодых избирателей в возрасте от 18 до 35 лет составила около сорока процентов от общего их количества, — говорит председатель избирательной комиссии Липецкой области Юрий Алтухов. — Конечно, нам бы хотелось, чтобы юноши и девушки смелее включались в избирательный процесс. Тем более что выборы — это вовсе не скучно. Посмотрите, сколько различных акций мы проводим для молодежи. Отмечу, что число участников наших конкурсов постоянно растет. А значит, избирательный процесс интересен. вспомните, если четыре года назад у нас голосовали всего четырнадцать процентов молодых людей, два года назад — тридцать, то сегодня цифра намного оптимистичнее.

(По материалам облизбиркома).

## Безопасность движения

### НЕТРЕЗВЫЙ ВОДИТЕЛЬ

Сегодня практически во всех поселениях нашего района пройдет профилактический рейд по выявлению водителей, управляющих транспортными средствами в нетрезвом виде.

— К таким нарушителям законодательство сурово, — говорит начальник ОГИБДД ОМВД России по Елецкому району Анатолий Трубицин. — В соответствии с КоАП РФ им грозит штраф в сумме 30 тысяч рублей и лишение прав управления автомобилем на срок от полутора до двух лет.

Безопасной вам дороги и соблюдайте правила дорожного движения. (Соб. инф.)

**ВЫПИСЫВАЙТЕ И ЧИТАЙТЕ РАЙОННУЮ ГАЗЕТУ «В КРАЮ РОДНОМ»!**

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

3 февраля 2015 года с 10.00 до 12.00 часов в рамках работы общественной приемной комиссии Елецкого местного отделения ЛРО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ» по адресу: г. Елец, Красная площадь, д. 4, будет проводиться прием граждан по личным вопросам депутатом областного Совета депутатов Б. В. Богатиковым. Контактные телефоны: 2-32-28, 8-920-508-90-01.

## Мнение авторитетного человека

### МЫ МОЖЕМ ЖИТЬ ДО 100 ЛЕТ

На недавнем административном совете заместитель главного врача районной больницы по поликлинической работе, депутат районного Совета депутатов Галина ДЕМИДЕНКО проанализировала ситуацию с заболеваниями, динамике причин смертности, дала массу полезных советов как сохранить свое здоровье. Итак, ей — слово:

«Анализируя динамику причин смертности среди жителей нашего района от хронических неспецифических заболеваний, следует отметить рост смертности по следующим группам: от болезней системы кровообращения — на 4,8 процента. От хронического алкоголизма — на 2,2 процента, от болезней желудочно-кишечного тракта — на 2,1 процента, от сахарного диабета — на 2 процента.

В то же время отмечается уменьшение смертности от онкопатологии — на 2,4 процента.

Средний возраст умерших женщин составил 78,6 лет, мужчин — 63,8 лет.

Государственным НИИ Центром профилактической медицины на основе опыта международных программ и рекомендаций Всемирной Организации здравоохранения разработана стратегия снижения смертности в РФ, которая состоит из трех направлений:

1) популяционное — (работа с охватом 100 процентов всего населения, в т. ч. с низким средним риском развития неинфекционных заболеваний).

Реализация данной стратегии направлена на формирование здорового образа жизни на межведомственной основе. Выполнение разработанных программ по приверженности населения к ЗОЖ позволит снизить смертность до 50 процентов при затратах в 10 процентов.

2) Стратегия для групп лиц с высоким риском развития заболеваний.

Для ее реализации требуется совершенствование системы раннего выявления лиц с высоким риском и коррекция у них факторов риска. Это своевременная всеобщая диспансеризация и профилактические осмотры.

(Окончание на 7-й стр.)

## Новости недели

### Казачи осуждают

Атаманское правление Елецкого казачьего округа союза общественных объединений «Всевеликое Войско Донское» осудило факты искажения истории Великой Отечественной войны министром иностранных дел Польши Схотыной и премьером Украины Яценюком.

Казачи считают, что никому не позволено глумиться над памятью великого народа, который задушил гидру коричневой чумы в самом ее фашистском логове.

— Мы крепко будем стоять за мир, — заявил атаман из с. Казачи Геннадий Иванов, — наши деды не пожалели себя ради того, чтобы жили мы...

Сегодня казачество земли елецкой немало делает для восстановления мирной жизни в Донбассе. Не одну машину с гуманитарной помощью, собранной казаками, переправили детям, женщинам, старикам.

— Люди, которые не видели горя, не испытали ужаса, голода, холода, о которых сегодня знает каждый житель Донбасса, не смогут оценить, что такое мир, — сказал Г. Иванов...

### Профилактика — путь к здоровому образу жизни

Состоялось заседание межведомственной комиссии по профилактике правонарушений.

Это первый разговор в новом году о том, какие меры будут приняты, чтобы защитить подростков, семьи от негативного влияния разного рода факторов, которые, к сожалению, имеют место.

На заседании были утверждены мероприятия, которые реализуют в течение года отделы внутренних дел, физической культуры, спорта и молодежной политики, образования, попечительства и другие.

Встречи с молодежью, «круглые столы», рейды, совместные акции — все это часть непростой работы, которая призвана искоренить дурные привычки и привить здоровый образ жизни.

### О зимней телеге

В районе создана комиссия, которая проведет комплексное обследование учреждений образования на предмет их подготовки к новому учебному году.

— Сегодня самое время говорить об этом и заниматься конкретным делом, — сказал заместитель главы администрации района Сергей Кудряков, — мы уже будем знать заранее, где следует заменить окна, где отремонтировать пищеблок и так далее...

Все это, кстати, разумный, не авральный подход к осуществлению непростой работы. И средства на нее находят не только в районном бюджете.

К примеру, в прошлом году на эти цели было потрачено 10 миллионов рублей внебюджетных средств.

(Соб. инф.)

## Дата

### Победа

### в Сталинградской битве

2 февраля, День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве, объявлен Днем воинской славы России. Установлен в честь разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 год).

Сталинградская битва началась 17 июля 1942 года и закончилась 2 февраля 1943 года.

13 сентября враг начал штурм Сталинграда. Борьба шла за каждую улицу, каждый квартал, каждое здание. О накале боев говорит тот факт, что вокзал в течение двух дней 13 раз переходил из рук в руки.

В середине ноября немцы занимали большую часть города, но их наступательные возможности окончательно иссякли. 19 ноября 1942 года на врага обрушилась лавина огня и металла. Так началась грандиозная стратегическая наступательная операция Красной Армии по окружению и уничтожению вражеской группировки под Сталинградом. 2 февраля 1943 года окруженные фашистские войска были полностью разгромлены.

Победа под Сталинградом ознаменовала коренной перелом в Великой Отечественной войне и оказала определяющее влияние на дальнейший ход всей Второй мировой войны.

## К итогам года

## О ПРОБЛЕМАХ И ЗАБОТАХ РАЙОННОГО ФЕРМЕРСТВА

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

На днях ассоциация крестьянско-фермерских хозяйств и кооперативов района провела свое собрание, на котором проанализировали итоги работы за истекший год и наметили задачи на 2015-й.

В работе собрания приняли участие глава района Олег Семенихин, его первый заместитель Евгений Третьяков, председатель районного Совета депутатов Николай Бурлаков.

С отчетом выступил председатель АККОР Александр Зуев.

— Минувший сельскохозяйственный год многие фермерские хозяйства, несмотря на неблагоприятные условия погоды, все-таки порадовал, — сказал он. — Такие хозяйства, как Юрия Дубинина, «Надежда», «Ключи жизни» собрали зерна более 50 центнеров с гектара. Урожайность сахарной свеклы составила 340,7 центнеров; картофеля — 143,8; подсолнечника — 24,6; рапса — 13; сои — 20 центнеров с гектара.

Фермерство год от года расширяет набор культур, применяет новые технологии, успешно обновляет семенной материал.

С большой тревогой мы сегодня наблюдаем за состоянием озимых. Всхожесть осенью составляла 30 — 35 процентов. Но, несмотря на это, посевные площади под сельскохозяйственными культурами увеличились. Александр Зуев подчеркнул, что фермерство активно пользуется государственной поддержкой. В минувшем году оформлено 20

микрозаймов на сумму 14 миллионов 480 тысяч рублей. Субсидий получено из различных фондов на сумму 38 миллионов рублей.

Пополнился список хозяйств, вступивших в программу «Начинающий фермер».

— Благодаря постоянному информированию о новинках в сельскохозяйственном производстве, — заметил Александр Зуев, — мы имеем возможность выбрать технику, удобрения по приемлемым ценам. Накануне весенней полевой кампании это особенно актуально...

Жить в отрыве от того, что происходит в районе, фермерство не желает. Оно участвует во многих акциях, активно помогает ветеранам, многодетным семьям.

— Главная наша задача — обеспечение жителей района качественной, дешевой продукцией, — заметил А. Зуев, — однако признаем критику в свой адрес в той части, что еще мало участвуем в ярмарках выходного дня. Думаю, в нынешнем году ситуация поменяется в лучшую сторону...

Такой разговор перед весенним севом — только на пользу. Это признали участвующие в нем главы крестьянско-фермерских хозяйств.

Глава одного из них Юрий Черных предложил дать удовлетворительную оценку работе АККОР за 2014 год.

Его поддержал Александр Купавых: «Наша ассоциация — единственная в Липецкой области. И она оказывает определенную помощь, поддержку без исключения всем. Взять хотя бы оформление грантов,

других документов, предоставление полезной информации. Нам она необходима. Предлагаю признать работу АККОР удовлетворительной».

Глава района Олег Семенихин высказал ряд критических замечаний, попеняв на недостаточную активность в решении общих проблем.

— У птицеводов района возникли трудности с приобретением кормов, — сказал он, — АККОР следует вникать в это и помогать людям. И еще. Пришло время объединяться, работать теснее...

Члены АККОР избрали делегатов на областную конференцию. Это Евгений Третьяков, Александр Зуев, Александр Купавых, Анатолий Рязанов, Геннадий Иванов, Юрий Черных, Салман Мажаев, Михаил Калинин и другие.

На собрании с рекомендациями и консультациями выступила заместитель отдела экономики администрации района Татьяна Дорощева. Она рассказала о формах государственной поддержки личным подсобным, фермерским хозяйствам, о новых программах, ответила на вопросы.

Главный специалист районной

агрохимлаборатории Николай Балашов проинформировал о тех услугах, которыми можно воспользоваться. Не лишней была информация пред-

Выступает Татьяна Дорощева.



ставителей Сбербанка и Россельхозбанка о кредитовании.

Первый заместитель главы Евгений Третьяков еще раз озвучил те задачи, которые предстоит решать фермерству перед выездом в поле.

— Дел, как всегда, много, — заметил он, — сегодня всех нас заботят возрастающие цены на удобрения, семена, технику. Все мы понимаем, в каком состоянии находятся озимые культуры, поэтому необходимо закрыть влагу, провести сев максимально рано.

Е. Третьяков выразил уверенность, что елецкий АККОР был лучшим в области, впредь будет таковым и станет активно решать свои проблемы.

М. СЛАВИНА.

## Возвращаясь к напечатанному

## В СВОЮ ДУХОВНУЮ ОБИТЕЛЬ

На торжестве по случаю дня села в Черкассах бывший заместитель губернатора области, первый секретарь Елецкого райкома партии Петр Тихонович Горлов передал в дар местному храму икону Николая Чудотворца (святого Угодника).

На обратной стороне церковной реликвии надпись: «Священнослужителю отцу Сергию от жителей села Черкасссы в память о ваших делах пасторских 23 ноября 1905 г.».

В своей речи Петр Тихонович пояснил, что икону он перекупил у частного коллекционера. Прочитав надпись, порадовался приобретению. Возникло желание вернуть бесценную реликвию землякам-черкасцам, всем тем, кого знал и уважал, с кем когда-то трудился на земле.

Чтобы по достоинству оценить дар, видимо, следует совершить экскурс в прошлое, восстановить в лицах и деталях то далекое и памятное событие.

В 1905 году священником в Черкассах был Преображенский (духовное звание по имени Преображенской церкви, где он служил до перевода в село) Сергей Николаевич, в миру — Бутов. Человек он был старательный, исполнительный, к людям относился с добротой, пониманием.

Вместе с игуменьей-матушкой, пономарем, просвирницей отец Сергей тепло и душевно проводил церковные службы: венчал молодых, крестил детей, совершал обряд соборования и отпевания усопших. На Пасху освящал куличи; на Яблочный и Медовый Спас — дары природы: яблоки, мед. Молитвой, добрым словом помогал и поддерживал действующую при храме церковно-приходскую школу.

Неизменный интерес у селян вызывали проповеди отца Сергея. В темном одеянии, строгий, торжественный, он говорил с аввона о бедах и горестях только что отгремевшей войны с Японией, о царящих в обществе и людских душах богоотступнических революционных настроениях. Призывал всех к миру, всепрощающей любви, единению мыслей и чувств. Слова священника находили живой отклик в сердцах прихожан, трагали и волновали их. Чтобы отблагодарить отца Сергея за исповедальные речи, труды пасторские, селяне приобрели в Ельце икону, сделали памятную надпись и вручили реликвию служителю церкви.

На торжестве присутствовали достойные люди села: волостной староста земской избы Степан Голиков, потомственный Почетный гражданин Ельца Вячеслав Михайлович Бутов, помещик Павел Кукарев, двоюродная сестра известных в Ельце и уезде купцов-меценатов Заусайловых Мария, отставные казаки-воины, крестьяне-однодворцы, прихожане. Звучали молитвы, песнопения. Звонярь местной церкви Алексей Бутов звонил в колокол.

Дар Петра Тихоновича накануне праздника иконы Казанской Божьей Матери как бы возвратил память о прошлом села, наших дедах и прадедах, об общей для всех нас, их внуках и правнуках, истории.

В. БУТОВ (с. Черкасссы).

## Творчество

## ОДНА КИСТЬ — ХОРОШО, А ДВЕ — ЛУЧШЕ

Настя Богданова и Рита Степаненкова из 8 «а» класса в родной школе п. Солидарность известны как талантливые художницы. Так, ко дню учителя они преподнесли виновникам торжества их портреты, выполненные простым карандашом, а в канун Нового года вдвоем, по просьбе руководства образовательного учреждения, разрисовали окна в коридорах. Источником вдохновения стали старые открытки с Дедом Морозом, Снегурочкой и сказочными персонажами.

Воплощать замыслы на холст девочки научились сами, не посещали ни художественную школу, ни специальные занятия. Свои первые работы, которые удостоились всеобщей похвалы, помнят до сих пор — Настя нарисовала огромного льва, а Рита — любимую кошку, лежащую в коробке под новогодней елкой. Поначалу ученицы писали картины карандашом, акварелью, не так давно взялись за акриловые краски.

— Предпочитаем рисовать портреты, хотя нередко беремся и за пейзажи. На одну композицию уходит не менее двух часов. Точные временные рамки определить невозможно, все зависит от объема работы, — говорит Настя.

Несмотря на юный возраст, девушки уже имеют свою, говоря деловым языком, клиентскую базу — люди, которые желают заказать подросткам портрет.

— С некоторыми из «заказчиков» мы общаемся по интернету, и они нередко думают, что нам лет по 20 — 30. Когда же видят нас при встрече и оценивают работу, удивляются, как такие маленькие и так неплохо рисуют, — смеется Рита.

Не обращая внимания на успех, девушки не намерены связать жизнь с творчеством. Медицина — вот чем бы они хотели заняться всерьез. Живопись останется лишь досугом, который, возможно, принесет немало пользы. Ведь даже сейчас школьницы нередко берутся за украшение домашнего интерьера, разрисовывают деревянную мебель, на холстах изображают прекрасные виды природы.

— Пишем на больших листах, так как альбомные (А4) — слишком маленькие, чтобы уместить все наше творчество, — считают девушки.

Не исключено, что еще одним увлечением во внеурочное время станет музыка. Сегодня Настя учится игре на аккордеоне, а Рита осваивает гитару.

В. УДАЧИНА.

## Служба 02

## НАЗАД, В «ДЕВЯНОСТЫЕ»

Книгу «Русская история» обвиняемый Ч. прихватил из дома потерпевшего вместе с другими, наверное, более полезными в хозяйстве вещами — одеждой, обувью, инструментом. Не знаем, для чего ему понадобилось это учебное пособие, но, видимо, в школе этот предмет злоумышленник изучал из рук вон плохо. Иначе наверняка бы знал: то, что он учинил в доме потерпевшего В., кроме как невеселым приветом из «лихих 90-х» не назовешь.

— В состоянии алкогольного опьянения Ч. совершил нападение на В. с целью хищения чужого имущества с применением насилия, опасного для жизни и здоровья, — рассказывает начальник СО ОМВД России по Елецкому району Липецкой области Елена Горячих.

Хозяин попытался было отвоевать свое имущество, да куда там! Буйный гость решил, что просто избить жертву недостаточно. Горячая сигарета и электрический водонагреватель в качестве орудия пыток помогли ему сломить волю В. Тот при первой же возможности сбегал из собственного дома.

А злоумышленнику и этого показалось мало. Покинуть место преступления он решил на автомобиле хозяина. Нашел ключ, устроился в салоне... На этом все и закончилось. Машину он завести не смог, помешало противоугонное устройство да неравнодушный свидетель.

— Своими действиями Ч. совершил преступление, предусмотренное ч.4 ст.162 УК РФ — разбой, то есть нападение в целях хищения чужого имущества, совершенное с применением насилия, опасного для жизни, совершенный с применением предметов, используемых в качестве оружия, с причинением тяжкого вреда здоровью потерпевшего, а также преступление, предусмотренное ч.3 ст.30 ч.1 ст.166 УК РФ — покушение на неправомерное завладение автомобилем без цели хищения (угон) — пояснила Елена Николаевна.

Наказание ему определит суд.

И. СТЕПАНОВА.

## В МИРЕ МУДРЫХ МЫСЛЕЙ

\* Каждому человеку свойственно ошибаться, но никому, кроме глупца, не свойственно упорствовать в ошибке.

АРИСТОТЕЛЬ.

\* И ошибка бывает полезна, пока мы молоды, лишь бы не таскать ее с собой до старости.

В. ГЕТЕ.

4-82-21

Реклама. Объявления.

4-82-21

## ИЗВЕЩЕНИЕ о согласовании проекта межевания земельного участка

Кадастровый инженер ООО «Елецгеоизыскания» Панкратова А. В., г. Елец, ул. Советская, 135, ИНКА 48-10-31, e-mail: eletsgeo@mail.ru, тел.: 8(47467) 6-08-65, извещает о необходимости согласования проекта межевания земельного участка, выделяемого в счет земельной доли Пальчиковой Татьяны Ивановны, 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: ООО «Елецкий Агрокомплекс», зарегистр.: Липецкая обл., Елецкий р-н, п. Газопровод, ул. Советская, д. 10, 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 земельной доли 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.



Рита и Настя — подруги «по кисти».



## ЖЕНСКИЙ СУНДУЧОК

### ХОЧЕТСЯ ШУБКУ? ТОГДА БУДЕМ ВЫБИРАТЬ!

Эталоном прочности считается нешипаный мех выдры. Шуба из такого меха будет носиться сезонов 20. Следующий мех по прочности — соболь, пушистый и гладкий. Правильно выбрав шубу из норки, вы пронесите ее 10 сезонов. Натуральная норка бывает только темного цвета, однако, следуя веяниям моды, ее красят. Подвергшись действию красителей, она теряет на 10 — 12 процентов свою прочность.

Шубы из каракуля в моде, но особо прочными их не назовешь — они прослужат сезонов шесть. Овчина — цигейки и дубленки — еще менее прочные. Таковы же по прочности шубы из меха голубого песца. Белки, кролики, бурундучки будут греть вас максимум 2 — 4 сезона.

Выбирая шубу, прежде всего обращайте внимание не только на модный фасон и цвет, но и на внешний вид меха. Мех высокого качества блестит, не слипается, не мнется и не заламывается. Проверить это легко — помните мех в руке. Подергайте ворс — он не должен осыпаться. Если изделие из крашеного меха, проведите по ворсу влажным носовым платком. Остались следы? Такую шубу лучше не брать.

Посмотрите под подкладку. Обычно нижний ее край не пришивается. Шуба, сшитая из множества маленьких кусочков, выйдет из строя гораздо быстрее, чем изготовленная из нескольких пластин. Правда, некоторые модели шьются в роспуск (летающий силуэт). В этом случае будет множество вертикальных полосок, сшитых веером, но опять же не кусочков. Имейте в виду, что по мере носки грани между кусочками будут все заметнее и заметнее, шуба при каждом движении будет как бы «раскалываться» на множество частей. Внутренняя сторона не должна «греметь» и хрустеть в руках. Иначе такая шуба вскоре облысеет.

Принято считать, что качественная шуба обязательно должна быть легкой. Это не всегда так. Например, каракуль, нутрия и полированная цигейка всегда тяжелые. А вот меха лисы, барсука, горностая и норки, обработанные по итальянским технологиям, славятся своей «невесомостью».



### РАЗУМНАЯ ЭКОНОМИЯ

Экономить на продуктах можно и нужно.

\* Составьте меню на неделю. Продуманное хотя бы на несколько дней меню очень облегчает жизнь, а его составление отнимает совсем немного времени.

\* Идите в магазин со списком — это лучший способ избежать соблазнов. Теперь, когда у вас есть меню на неделю, сделать это будет несложно. Отпетым транжирам полезно брать с собой ограниченную сумму денег.

\* Сохраняйте чеки. В конце месяца это позволит вам проанализировать, сколько денег было потрачено на питание. Вы сможете сравнить стоимость одних и тех же продуктов в разных магазинах и принять решение, какой из них выгоднее. Не ленитесь найти более дешевый продуктовый магазин.

\* Не забывайте об универсальных блюдах. Омлеты, яичницы, запеканки прекрасны тем, что могут быть приготовлены практически из чего угодно. Рис, оставшийся с обеда, может пойти на запеканку вечером, а остатки картошки и половина сосиски использованы в утреннем омлете. Прежде чем в очередной раз отправиться в магазин, окиньте взглядом холодильник: возможно, оставшихся в нем продуктов хватит еще на день.

\* Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам — они стоят дешевле. К тому же привозная экзотика менее полезна, чем то, что произрастает в вашей полосе, и намного чаще вызывает аллергию.

Смекалка и немного дисциплины — и вы сократите расходы на еду в полтора-два раза.

### ИСКУССТВО ДЕЛАТЬ ПОКУПКИ

Все свои покупки надо планировать, не поддаваясь импульсу. В последние годы появилось понятие «потребительская культура». Это понятие связывают с умением делать покупки в определенной очередности и в соответствии с семейными потребностями и бюджетом. Умелая и продуманная покупка продуктов питания, одежды и предметов быта не только вносит экономию в денежный бюджет, но и экономит время.

Цены в гипермаркетах доступные, и, если совершать покупки в этих магазинах обдуманно, то можно сэкономить. И берите самую маленькую тележку — психологически мы стремимся поскорее заполнить пустое пространство.

Пользуйтесь дисконтными картами, ходите на распродажи, ведь тогда можно сэкономить от 5 до 70 процентов от первоначальной цены.

Бытовую технику, спортивный инвентарь выгоднее покупать в Интернет-магазинах. Непортящиеся продукты (сахар, крупы, макароны) и хозяйственные (бытовую химию и всякие губочки) покупайте большими упаковками. Ведь существенная часть цены товара — это упаковка и реклама.

### МЕЛОЧИ ОПАСНЫ ДЛЯ БЮДЖЕТА

Привычка тратить мимоходом на улице деньги на «милую ерунду» разорительна для семейного бюджета. Если вы любите есть на улице, выпить сок, купить журнал — для бюджета эта статья крайне разорительна (может поглотить до одной третьей вашей зарплаты). Способ борьбы: много денег с собой лучше не брать или брать, но одну крупную купюру (ее тратить будет жалко).

### ВЫБИРАЕМ ПУГОВИЦЫ

При выборе пуговиц необходимо чувство меры, чтобы не сделать одежду безвкусной или вульгарной.

\* Пуговицы должны гармонировать по цвету и фактуре с материалом модели и подчеркнуть стиль одежды. Они могут быть как простыми, так и изысканными.

\* Размер пуговиц должен быть оправдан: слишком крупные или слишком мелкие пуговицы будут искажать всю модель.

\* Вес пуговицы должен соответствовать плотности материала. Для тонкой ткани пуговицы подбираются легкие, иначе края застежки будут заметно оттягиваться вниз, перекашивая всю вещь. Для толстой ткани с выпуклой фактурой надо взять крупные пуговицы, необязательно тяжелые, главное чтобы они выглядели массивно.

### СЕРЬГИ ВАМ К ЛИЦУ

\* Главное правило таково: серьги не должны повторять форму лица. Иными словами, если лицо круглое, в ушах нельзя носить кольца или серьги округлой формы. Если треугольное или квадратное — следует выбрать модели, которые будут максимально далеки от геометрических форм.

\* При выборе сережек обратите внимание на цвет вставок-камней — лучше, если они будут сочетаться с цветом глаз.

\* Худым девушкам идут не крупные и изящные украшения. А вот женщинам «в теле», наоборот, к лицу заметные и эффектные крупные серьги.

\* Не стоит думать, что уши неправильной формы можно «исправить» сережками с большими и яркими камнями. В этом случае правильнее не привлекать к ушам внимание и носить скромные серьги.



При подготовке использованы материалы сайтов сети Интернет.

### КАКАЯ ПОСУДА ЛУЧШЕ

Для микроволновой печи подойдут почти все виды посуды из фарфора, фаянса, керамики, глины, если в них отсутствуют сколы и трещины, потому что накопившаяся там влага в микроволновке превращается в пар, под давлением которого емкость разваливается на части.

Стеклопосуда лучше всего пропускает микроволны, но часто не выдерживает высокой температуры, поэтому лучше выбирать посуду из огнеупорного стекла.

Что касается пластиковых контейнеров, то они должны быть только термостойкими.

Бумажная посуда может использоваться в микроволновке, но лишь для короткого подогрева нежирной пищи, потому что материал очень быстро промокает. Картонные емкости обычно имеют восковое покрытие, способ-



ное, плавясь, испортит вкусовые качества блюда.

Посуду из дерева кладут в камеру только в отдельных случаях. Она усыхает и дает трещины.

### Избавляемся от запаха табака

\* Насыпьте свежемолотый кофе в креманки, расставьте их по дому и оставьте на две недели (затем кофе замените на свежий). Вместо кофе можно использовать соль, свежий хлеб, соду, зерна риса — они также хорошо вытягивают неприятные запахи. Чудесно нейтрализует запах дыма лимонная цедра в сочетании с корицей — рассыпьте эту растертую смесь в разных уголках квартиры.

\* На все лампы в доме можно капнуть своим любимым парфюмом (делать это нужно, когда лампа не горит). Когда свет включится и лампа нагреется, аромат усилится и распространится по дому.

\* Можно использовать и аромалампы. Лучше всего маскируют запахи табачного дыма эфирные масла лимона, грейпфрута и апельсина, а также масла с хвойными ароматами.

### ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ИНГРЕДИЕНТЫ

Когда вы готовите блюдо по рецепту, помните, что многим продуктам можно найти адекватную замену.

\* Вместо взбитых сливок взбейте 1,5 чашки сгущенного молока с 1 ч. ложкой лимонного сока. Можно сделать пюре из банана и взбитого белка, добавив каплю ванильной эссенции и немного сахара.

\* Вместо лимонного сока можно добавить 1 ст. ложку уксуса или 1/4 ч. ложки лимонной кислоты, разведенной водой.

\* Вместо майонеза положите сметану или натуральный йогурт.

\* Если нужен шоколад, перемешайте и взбейте 3 ст. ложки какао-порошка и 1 ст. ложку растительного масла.

\* Такие сыры, как пармезан, фета и моцарелла заменяются твердым сыром, брынзой и любым жирным желтым сыром соответственно.

### Крабово-сырный салат

Ингредиенты (4 порции): 100 г сыра, 200 г крабовых палочек, 2 яйца, 1 зубчик чеснока, майонез по вкусу.

Яйца отварить в течение 10 минут с момента закипания. Крабовые палочки, сыр, яйца натереть на мелкой терке (одну крабовую палочку можно оставить для украшения). В салатник положить сыр, яйца и половину крабовых палочек. Добавить 2 — 3 ст. ложки майонеза и зубчик чеснока, выдавленный через чеснокодавилку. Перемешать в однородную массу. Из полученной массы сформировать шарики, размером с мячик для настольного тенниса. Обвалить их в оставшейся крабовой стружке. Выложить готовые шарики на тарелку, украсить порезанной крабовой палочкой и зеленью.

### МИЛЫЙ ДОМ

Если хочется обновить домашнюю обстановку, вовсе не обязательно затевать ремонт, существует масса простых и доступных способов превратить свой дом в дом своей мечты.

\* Комната, в которой вы и работаете, и отдыхаете, часто кажется слишком загроможденной, так что старайтесь обходиться только необходимым минимумом мебели, отдавая предпочтение шкафам и диванам простого дизайна.

\* Когда у вас не хватает места под отдельный кабинет или библиотеку, старайтесь разумно комбинировать функции комнат. Например, библиотеку лучше соединить с гостиной, так как они предназначены для общего пользования, к тому же держать книги там, где спят, очень вредно. А домашний офис вполне можно оборудовать в спальне родителей, если дети еще маленькие и не пользуются компьютером.

\* Чтобы многофункциональная комната выглядела гармонично, используйте объединяющие приемы. Например, обтяните рабочие стулья той же тканью и что и диван.

\* В гостиной используйте раздвижные панели, перегородки, занавески, чтобы отделить рабочее место от зоны отдыха.

\* В очень узких комнатах обратите внимание на рисунок пола — лучше, если это будут поперечные полосы, которые оптически расширяют пространство.

\* Не забывайте подчеркнуть основное предназначение комнаты: гостиная с офисом — это прежде всего гостиная, так что центральными в ней станут диван, кресла, журнальный стол — все то, что создает атмосферу расслабленности и уюта.

## ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

О самолечении

### Шаг назад к оздоровлению

«...Да я сам себе доктор. Столько уже раз болел, а сколько препаратов испробовал, что и других консультировать могу. Знаю, какие лекарства при насморке, кашле, высокой температуре принимать. Так что бери ручку и записывай...» — судя по тому, как часто от знакомых и незнакомых людей мы слышим подобное утверждение, несложно сделать вывод: нас окружают недипломированные, но самоуверенные «медики». Да что там говорить, нередко и мы сами оказываемся в их числе. Переносим болезнь «на ногах», закупаем сомнительного свойства медикаменты, пьем их, забыв о дозировке, побочных эффектах. А потом удивляемся, откуда берутся всевозможные осложнения. Эта проблема особенно актуальна сейчас, когда повсюду вирусные инфекции.



Прием ведет доктор А. Маликов.

Ежедневно не менее 10 — 15 человек обращаются к участковому врачу с целым букетом симптомов: насморком, кашлем, повышенной температурой и т. д., свойственных ОРЗ и ОРВИ в том числе.

— К концу следующей недели будет «наплыв» пациентов, — обескуражил корреспондента во время беседы врач-терапевт участковый районной больницы Александр Маликов. — Вспышка вирусных заболеваний происходит при резких изменениях погоды. Так, мы вполне можем спрогнозировать: пришла оттепель — через три-четыре дня жди простуженных людей. Кого-то просквозило, а кто-то «перенял» болезнь от товарища по работе. Если же за окном мороз, то, как правило, число пациентов значительно уменьшается, ведь инфекция, так скажем, не ладит с холодами. Ей по душе более комфортный теплый климат.

Как только человек почувствовал себя нехорошо, ему следует обратиться к врачу. Доктор поставит диагноз, назначит при необходимости медикаментозное лечение, даст несколько полезных советов. Например, чтобы повысить иммунитет, поддержать организм, необходимо пить больше теплой жидкости. Чай с малиной, лимоном, медом, липой, зверобоем (ингредиенты не стоит смешивать, лучше принимать их «дуэтом», как-то: чай с лимоном), напиток из шиповника, свежесжатые соки, сделанные из отечественных фруктов, вдоволь насыщенных витаминами, помогут прогнать хворь.

Этому поможет и позитивный настрой. Думать надо о хорошем, не углубляться в грустные мысли, ведь перед лицом счастливого человека, настроенного на выздоровление, бессильны все инфекции. К слову, доктор Маликов придерживается именно этого принципа, когда принимает пациентов с насморком, кашлем, которые могут и заразить его самого, непреднамеренно, конечно.

Люди, которые следуют рекомендациям, наблюдаются у врача, идут на поправку уже через несколько дней. Однако «в моде» иной путь к излечению — так называемое самолечение. Взяв за основу народные методы и совет друзей, мы нередко переносим болезнь «на ногах», горстями принимаем антибиотики.

— Наши люди любят лечиться, ставя себе диагноз, назначая препарат. Но ведь здоровье — не игра. Больные, к сожалению, не понимают, что подобные действия ни к чему хорошему не приведут. Мало того, могут усугубить и без того безрадостное положение. Ко мне нередко обращаются с осложнениями — гайморитом, бронхитом, ангиной, пневмонией, серьезными болезнями суставов и сердца. А все потому, что излишне были самоуверенны.

Так, возможно, стоит уже задуматься, что лучше: довести свой организм, действуя методом проб и ошибок, или же обратиться к профессионалу и забыть о болях и дискомфорте?

Спорный вопрос

### ТЕЛО В БАНКЕ

Однажды, когда мне было лет пять-семь, в процедурном кабинете поликлиники я увидела, как незнакомому мужчине медсестра ставит на спину банки, предварительно «закаленные» огнем. «Что за чудо?» — подумала тогда. Чуть позже мне объяснили их целебный эффект. Прошли годы, и вот мне выпал случай опробовать банки на себе — простуда, кашель... Только оказалось, что они давно уже стали пережитком советской медицины, которые доктора предпочли оставить на задворках времени.

Первыми начали использовать банки в медицине китайцы в XVI веке. Свообразная «панacea» от бронхита, пневмонии, межреберной невралгии, фурункулезе и других заболеваний, пришлась по душе жителям и другим государств. Несложная и достаточно незатратная процедура занимает не более 10 — 15 минут. Несколько сеансов подобной вакуумной терапии нередко помогали пациентам избавиться от недуга. Однако синяки, которые остаются после банок, вызывали множество споров в медицинских кругах — ведь они явно не идут во благо здоровью. Именно по этой причине врачи сегодня отказываются от назначения данной процедуры.

— Долгое время вместе с семьей я жила в северном городке Норильске, работала в детской больнице. Тогда нередко нашим пациентам назначали медицинские банки. Они эффективно справлялись с сухим кашлем у детей, — рассказывает медицинская сестра процедурного кабинета районной больницы Галина Скворцова.

— А я вот уже шестнадцатый год тружусь в нашей больнице и ни разу не ставила банки пациентам. Они вытягивали болячки, но оставляли ожоги, покраснения. Сегодня все чаще используются горчичники, которые неплохо прогревают организм, при этом не оставляя на коже никаких следов, — говорит медсестра процедурного кабинета Наталья Авдеева.

Однако и горчичники в больнице сейчас не ставят. В приоритете лекарственные препараты, а не народная медицина, к которой, к слову, причислены и забытые многими банки. А, может быть, зря?

В. УСТЮГОВА.

В тему

У меня двое взрослых детей — сын и дочь. С малых лет я их учила, что, простудившись, не следует тут же бежать в аптеку за лекарствами. Стоит попробовать методы народной медицины. Мы парили ножки в горячей воде с добавлением соли и горчицы. Важно, чтобы емкость для проведения процедуры была достаточно глубокой — вода должна скрывать икроножные мышцы. Парим, пока она не начнет остывать. После вытираем ноги насухо и надеваем теплые носки. Делать это надо перед сном, и уж точно не перед выходом на улицу — так

можно лишь застудиться.

Еще неплохо растирать по очереди пятки, спину, икры скипидарной мазью. Полезно также будет насыпать горчицы в носки ребенку перед тем, как он ляжет спать. Это согреет малыша и поможет избавиться от хвори. Кроме того, необходимо во время заболевания пить много теплого чая с малиной, медом и липой.

Пусть народными методами лечиться дольше, чем лекарствами, зато безопаснее!

Галина СКВОРЦОВА, медсестра процедурного кабинета РБ.

Традиции

### ПРОГОНИМ ВЕНИКОМ ПРОСТУДУ!

Лечебные свойства бани могут пригодиться при различных недугах, парная поможет не только при простуде, но и улучшит цвет лица, состояние кожи, поднимет тонус и настроение. Существует мнение, что именно эта традиция спасла матушку-Русь от страшных напастей. Пока европейцы нежились в ваннах, русские люди изгоняли паром и веником все болезни. Очень важно правильно выбрать веник. Помните: это не орудие для «пытток», им нагнетают жар, массируют кожу.

**Березовый веник** помогает при боли, ломоте в мышцах и суставах после упражнений и физических нагрузок, хорошо очищает кожу при склонности к сыпи и гнойничкам, ускоряет заживление ран и ссадин, оказывает успокаивающее действие, улучшает настроение. Его особое достоинство — расширение мелких бронхов. Это способствует выводу мокроты и улучшению вентиляции легких. Вот почему после такой бани очень легко дышится. В листьях березы есть эфирные масла, дубильные вещества, витамин С, провитамин А. Попарьтесь, и ваша кожа будет гладкая, эластичная, приятного цвета.

**Дубовый веник** больше подходит для людей с жирной кожей. Он делает ее матовой и упругой, оказывает сильное противовоспалительное действие. Аромат дуба препятствует чрезмерному повышению артериального давления в парной. Поэтому физкультурникам и людям, склонным к гипертонии, рекомендуется этот веник. К тому же он успокаивает нервную систему после занятий оздоровительным бегом и ходьбой.

**Липовый веник** прекрасно устраняет головную боль, проводит мягкую «гимнастику» для почек, помогает бронхам, ускоряет потоотделение, оказывает успокаивающее, ранозаживляющее, жаропонижающее действие. При простудных заболеваниях ему нет равных.

**Хвойный веник** — прекрасное средство для ингаляции легких, не зря в хвойном лесу дышится легко. Хвойный веник надо запаривать в течение 10 минут в крутом кипятке, как только он станет мягким — можно начинать париться. Одну-две хвойные ветки полезно добавлять в березовый или дубовый веник. Настой такого веника можно использовать и для полива камней, и для мытья, придает ароматный запах в парной.

**Ольховый веник**

применяют при простуде, ломоте в суставах и мышцах.

А в Сибири зимой используется пихтовый веник, в Средней Азии — можжевеловый.

**Эвкалиптовый** чаще

применяют на Кавказе. В парной прижимают веник к лицу и дышат 4 — 5 минут носом, вот вам и первоклассная ингаляция.

Хочется посоветовать всем тем, кто занемог, использовать так называемый **медовый массаж**. Незаменим в домашних условиях, полезен при простуде, кашле, радикулите. Тем более что сделать его довольно просто: намазать массируемое место толстым слоем меда и обеими ладонями давить на тело, отрывая руки от кожи. При этом ладони присасываются, будто вы поставили медицинские банки. Чем сильнее надавливание рук и резче их отрыв, тем больший эффект. Сосуды при этом расширяются, кожа краснеет, разогревается, мед всасывается в кожу, неся организму исцеление. При этом наружу выходят все шлаки. В результате поверхностный слой становится вязким, липким, затем на коже образуются «грязно-медовые» густки, которые легко убираются. Это сигнал для окончания массажа. Затем массируемое место накрывают горячим влажным полотенцем. Больной блаженствует, ему тепло и приятно. Тем же полотенцем протирают кожу, а затем тело смазывают растительным маслом.

Н. ЯРЦЕВ, парильщик со стажем (с. Лавы).



В. УДАЧИНА.

\* Без здоровья невозможно и счастье.

В. БЕЛИНСКИЙ.

\* Существуют тысячи болезней, но здоровью бывает только одно.

К. БЕРНЕ.

\* ...Тот, кто хочет быть здоровым, отчасти уже выздоравливает.

Д. БОККАЧЧО.

\* Кто крепок телом, может терпеть и жару и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства.

ЭПИКТЕТ.

Отвечает доктор

«Как отличить грипп от простуды?»

— Сделать это самостоятельно, без проведения специальных анализов, невозможно. Ведь каждый случай — индивидуален. У кого-то во время гриппа температура тела подскакивает под 40 градусов, у кого-то нет. Также касается и горла — можете ощущать боль, а можете и нет. Да и у простуды та же симптоматика. У людей организм на ту или иную инфекцию реагирует совершенно по-разному, так что лучше не гадать, а обратиться за постановкой диагноза к специалистам.

«Три дня лечилась народными средствами, не помогло. От кашля и чихания уже суставы ломит, думаю, принять антибиотики. Как вы считаете, уже пора?»

— Ни в коем случае нельзя пить антибиотики без назначения врача. Удивительно, но сегодня эти препараты население закупает пачками и «ест» их как конфеты или аскорбинку. А ведь еще в годы Великой Отечественной войны тот же пенициллин считался панацеей. Стоило сделать один укол, как солдат поднимался с больничной койки. Сейчас же, заметьте, многих антибиотиков уже и вовсе не берут, а все потому, что бактерии, борющиеся за жизнь, адаптировались к ним. Антибиотики принимаются в самом крайнем случае и явно не при ОРЗ и ОРВИ. Сегодня всем аптекам рекомендовано продавать их исключительно по рецептам — и это правильно. Другое дело, как поступают сотрудники этих учреждений.

«После перенесенной простуды в уголках губ появились покраснения, зуд. Что это и как от этого избавиться?»

— В простонародье подобное покраснение называют «заедами». Они возникают при ослаблении иммунитета, воспалительных процессах в организме, стоматите, герпесе, нехватке витамина В. Чтобы избавиться от этой проблемы, стоит обработать поврежденные участки зеленкой и начать прием витаминов.

«Чем лучше лечить насморк: спреями, мазями, каплями?»

— Эффективность лечения зависит от заболевания. Если мы рассматриваем простуду, то в течение пяти дней можно использовать спреи, наиболее эффективны немецкого производства. Достаточно будет двух-трех применений в сутки. Если заложенности нет, можно три раза в день промывать нос спреями с морской водой. Сужают сосуды, а значит, снимают отек мази, содержащие эфирные масла. Но опять-таки перед применением обратитесь к специалисту, а то, самостоятельно дозируя препарат, экспериментируя, можете и до отита себя довести.

«Как долго после начала болезни я могу заразить других?»

— Если установлено вирусное заболевание, то пока не спадет температура, вы опасны для окружающих. Как правило, это длится три-четыре дня.

«Многие родители приводят в детский сад малышей с кашлем и насморком. Говорят о том, что уже переболели, а это так, остаточное явление. Можно ли им верить и быть уверенным, что мой ребенок не «перехватит» инфекцию?»

— Полное выздоровление — это полное отсутствие насморка. Кашель может длиться еще несколько недель после, например перенесенного бронхита. После острого респираторного, вирусного заболевания его, как правило, не должно быть.

На вопросы отвечал врач-терапевт участковый районной больницы А. МАЛИКОВ.

## МОДА: В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ

### КАК ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ ФАСОН И ДЛИНУ ЮБКИ

Идеально подобранная юбка может скрыть все недостатки и сделать любые ноги привлекательными. Нужно лишь знать несколько секретов выбора идеальной для вашей фигуры юбки. Мы разберемся, как определить оптимальную длину и фасон с учетом особенностей вашей фигуры и формы ног. Для этого существует специальная инструкция, которая юбка подойдет именно вам.

**Мини-юбка** — это юбка, подол которой заканчивается гораздо выше колен, открывающая большую часть ног.

**Кому подходит?** Так как мини-юбка плотно сидит по фигуре, она выдает все недостатки, если они есть в районе бедер. Она подходит только очень стройным, молодым, пропорционально сложенным девушкам, с правильной формой ног.



Юбка-мини при высоком росте делает фигуру непропорциональной, выигрывает она смотрится при среднем и невысоком росте.

**Как носить?** Мини-юбку стоит сочетать с закрытым верхом, например, свободным свитером (модный вариант) или футболкой. Также предпочтительнее выбирать в комплект к мини-

юбке туфли-лодочки или аккуратную обувь без каблука, но не высокий каблук или платформу.

**Юбка-карандаш** — прямого чуть зауженного силуэта, облегающего фигуру.

**Кому подходит?** С одной стороны, эта длина удачна тем, что открывает верхнюю часть ног, поэтому отвлекает внимание от недостатков их формы. И никто не заметит, что ваши щиколотки не слишком изящны. Но, с другой стороны, ее рекомендуют носить только при стройных ногах и бедрах.

**Как носить?** К юбкам такой длины подойдет практически любая обувь: от балеток до туфель-лодочек и сапог. Лучше выбирать высокие сапоги, чтобы не «резать» зрительно ногу в широком месте. Тогда вы будете казаться стройнее и выше.

Классическая длина юбки-карандаш — до колена. Но сейчас модельеры предлагают массу вариантов длины: она может как открывать колено, так и достигать середины голени.

Юбка такого фасона и длины зрительно удлинит фигуру, т.к. создает вертикаль. Главное — подобрать идеальную посадку по фигуре, иначе либо появится мешковатость, либо складки спереди. Если форма ваших колен не идеальна, выбирайте юбку, чуть прикрывающую их.

Обладательницам стройной талии и женственных бедер стоит выбирать юбки с завышенной талией. Этот прием также визуально удлинит ноги. Если необходимо добавить объем бедрам, выбирайте более низкую посадку.

**Юбка А-силуэта или трапеция** — узкая в талии и расширяющаяся к низу.

**Кому подходит?** Подходит для большинства типов женских фигур. Так, если у вас узкие бедра и широкие плечи, юбка А-силуэта визуально уравновесит пропорции вашей фигуры. Если же у вас широкие бедра, она скроет их и сделает стройнее. Длину такой юбки выбирайте исходя из формы ваших ног. Но при невысоком росте следует избегать длины гораздо ниже колена.

### Бордово-коричневый цвет года

По мнению экспертов, наиболее модным в наступающем году будет тон под названием «марсала» — теплый бордово-коричневый.

Марсала — это коричнево-красный цвет, который можно описать, как «стойкий, надежный, приносящий удовлетворение», приземленный цвет вина, «ненавязчиво соблазнительный».

Главный цвет 2015 года получил свое название по аналогии с одноименным десертным вином из Сицилии. «Марсала воплощает удовольствие от вкусного обеда, а его красно-коричневая основа излучает изысканность и естественность», — говорится на сайте Pantone.

Исполнительный директор Института цвета Леатрис Айсман отметила, что оттенок марсала «воплощает уверенность и стабильность», но вместе с тем «привлекает обволакивающей теплотой».

В 2014 году самым актуальным стал оттенок «сияющая орхидея», в 2013-м — изумрудный, в 2012-м — «мандариновое танго».

В 2015 году выбранный оттенок марсала подойдет как женщинам, так и мужчинам, и будет выгодно оттенять любой оттенок кожи.

**Как носить?** Так как юбка А-силуэта расширяется книзу и создает дополнительный объем, образ будет смотреться гармонично при наличии верхней части комплекта по фигуре и обуви на каблуках. Иначе нижняя часть фигуры будет смотреться тяжеловесно.

**Пышная юбка** придает образу кокетливости и романтичности.

**Кому подходит?** Расклешенные юбки подходят обладательницам высокого роста и стройных бедер. Объем юбки утяжелит и без того широкие бедра и визуально приземлит фигуру при невысоком росте. Особенно это касается юбок из плотных тяжелых материалов. Если же ваши бедра узкие, то она создаст более женственные формы.

**Как носить?** Запомните простое правило: чем более пышную юбку вы надеваете, тем более лаконичный верх подбирайте к вашему наряду.

**Юбка до середины икры** очень опасна тем, что заканчивается на широком месте ноги. Поэтому то, как она будет смотреться зависит напрямую от формы ног и вашего роста.

**Кому подходит?** Не подходит как при полных, спортивных икрах, так и при очень худеньких ногах. Также юбка такой длины противопоказана при невысоком росте, т.к. сделает вас еще ниже. Поэтому юбка до середины икры украсит только высокую обладательницу красивых стройных ножек.

**Как носить?** Идеально смотрится с изящными туфлями на каблуке, но не с сапогами.

Оптимальная длина юбки-макси — до щиколотки, чтобы виднелись одни лишь ступни, и ниже. Именно такая длина не будет резать и тем самым укорачивать длину ног. Разрезы могут находиться сзади, спереди или в боковом шве вдоль ноги.

**Кому подходит?** Макси прекрасно маскирует недостатки в области ног. В то же время прямая модель без лишнего объема и складок создает вертикаль, что визуально стройнит и вытягивает фигуру, но при низком росте может приземлять еще больше.

**Как носить?** Если ваш рост далек от модельного, рекомендуется дополнять юбку в пол обувью на каблуке. А дополнить юбку макси можно как объемным, так и облегающим верхом.

**Расклешенная юбка-макси** — очень эффектный вариант.

**Кому подходит?** Широкая длинная юбка делает фигуру массивнее, поэтому украсит только обладательницу высокого роста и стройных бедер.

**Как носить?** Прекрасно подойдет обувь на невысоком каблуке или на танкетке. Верхнюю часть комплекта с такой юбкой следует подбирать по фигуре. Так как эта модель юбки сама по себе привлекает внимание, топ должен быть предельно лаконичным в деталях.

Запомним еще несколько простых правил, которыми следует руководствоваться при выборе идеальной юбки:

1. Выделите достаточно времени на примерку.
2. Примеряйте юбку с той обувью, с которой собираетесь ее носить, это поможет убедиться, что длина выбрана верно.
3. Если есть возможность, попробуйте присесть в юбке, посмотрите, насколько вам комфортно и как смотрится разрез на юбке, если он есть.
4. Учитывайте не только длину, но и крой, ткань, из которой изготовлена юбка.
5. В случае необходимости понравившуюся модель можно укоротить на несколько сантиметров, а вот добавить лишние будет проблематично. Поэтому при выборе короткой юбки будьте особенно внимательны, определите, насколько удобна она будет в движении.

Надеемся, эти простые правила помогут вам выбрать идеальную юбку!



### СТИЛЬНЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ

Что модно в новом году, как совместить тепло и стиль, какие украшения подчеркнут ваш образ? Специально для читательниц нашей модной страницы студентка факультета дизайна ЕГУ им. И. Бунина Олеся Поршнева подготовила стильный путеводитель по модным тенденциям на начало 2015 года.

**ПАЛЬТО И ПОНЧО.** Во всем мире русские женщины считаются особенными. И у них есть все шансы стать еще прекраснее. Одно условие — нужно забыть о существовании курток, особенно дутых и поверх романтического платья. Возьмите за правило: если платье, то наверх — только пальто. Весной самое время примерить пальто-халат, а также обратить внимание на ультрамодные пончо. Не забывайте, что предстоящая весна — это время натуральных, «растительных» цветов, поэтому оставьте буйство красок до следующего лета и отдайте предпочтение спокойным, но в то же время глубоким тонам.

**ВОДОЛАЗКИ И 60-е.** Водолазка — главная «героиня» модного сериала, которая каждый сезон возвращается к нам. Этой весной она захватила с собой «подружку» — мини-юбку в стиле 60-х годов. Попробуйте поиграть с необычными контрастами. Например, серая юбка и красная водолазка или белая юбка и синяя водолазка помогут создать богемный образ в стилистике «коммерческого поп-арта».

**БЛУЗЫ С БАНТАМИ.** Современная мода — та еще плутовка! Но даже в калейдоскопе кроссовок на танкетке и спортивных брюк на подиуме есть вещи, которые являются символом элегантности и никогда не покидают страниц модных изданий. Яркий пример — блуза с бантом, которая снова на пике популярности.

В этом сезоне постарайтесь уделить внимание не только банту, но и оригинальным пуговицам или даже запонкам. Эта часть мужского гардероба прекрасно уживается со всеми женскими шутками, рюшечками и воланчиками, поэтому не упускайте возможность и загляните в отдел с мужскими аксессуарами.

**ЮБКА ИЛИ БРЮКИ?** Сегодня даже леди могут по-мужски «засунуть руки в брюки», ведь в моде двубортный костюм. Независимо от того, какой силуэт — свободный или приталенный — вы выберете, будете выглядеть выше всяких похвал. А тем, кто предпочитает юбки, советуем присмотреться к стеганым моделям. Конечно, для самых отчаянных модниц вопрос тепла не всегда стоит на первом месте, но поверьте, вы не разочаруетесь, узнав, что эти юбки не только очень модные, но и очень теплые.

**КРАСИВЫЙ ШАРФ.** Идеальный шарф — насыщенного цвета, возможно, что на нем даже будут объемные узоры или крупные петли. Кроме того, длина должна позволять обернуть шею или плечи как минимум два раза.

**СТИЛЬНЫЕ ПЕРЧАТКИ.** Перчатки — очень важный элемент женского и мужского гардероба, который не только защищает руки от холода, но и привлекает внимание. Дело в том, что при разговоре собеседники чаще всего обращают внимание именно на кисти рук, поэтому стоит внимательно подойти к выбору заветной пары. В этом сезоне я советую приобрести длинные перчатки под пальто или жакет с укороченными рукавами и короткие, напоминающие перчатки автогонщика. Особый шик — узор из перфораций и маленькая пуговица на запястье.

**СЕРЕБРЯНЫЕ УКРАШЕНИЯ.** От всей души рекомендую нашим девушкам внимательнее присмотреться к изделиям из этого металла. Мой выбор — крупное кольцо.

**РЕЗИНОВЫЕ САПОЖКИ.** Считаю, что женщина в любой ситуации должна выглядеть элегантно и отдавать предпочтение лодочкам, а не кедам. К сожалению, в нашей стране весна очень капризна, и никто не застрахован от перепадов ее настроения. Чтобы не испортить очаровательные туфельки, советую купить аккуратные резиновые сапожки. Постарайтесь, чтобы сапоги были максимально высокими. Это зрительно удлинит ваши ноги.

В новом году появляется желание искать новые творческие приемы, что-то изменить или корректировать в своей жизни. Я всегда начинаю с собственного гардероба и вам советую пойти по такому же пути. Попробуйте что-нибудь новое, прогуляйтесь в экстравагантной шляпке или примерьте брючный костюм. Вот увидите, приятные перемены не заставят себя долго ждать!

### ДАМСКАЯ СУМОЧКА

Начало нового года — отличное время для выбора новой модной сумочки. Так давайте сначала разберемся в многообразии их форм и названий.

**Багет** — это клатч с удобной ручкой. Этот вид сумочки рассчитан на то, чтобы ее можно было



носить в руке за ремешок, или, что еще удобнее, повесить на плечо. Сумочка окажется под мышкой, и не будет мешать движению рук.

Сумку **хобо** часто критикуют за то, что выглядит как бесформенный мешок. Однако форма хобо представляет собой полукруг (полумесяц). Сумки хобо очень вместительные, к тому же сшиты из мягких материалов.

**Minaudiere** — раньше это название говорило о маленькой театральной сумочке вроде клатча, только еще меньше и с ювелирными украшениями. Но сейчас minaudiere стало общим названием для всех необычных маленьких сумочек, чаще все же украшенных драгоценными или полудрагоценными камнями.

**Седельная сумка** так популярна в наши дни, раньше использовалась для поездок на лошадях и верблюдах, и цеплялась к седлу (отсюда и говорящее название).

**Ранец** изначально служил для носки книг и учебников. Хотя сегодня ранец и видоизменился, у него по-прежнему сохраняются главные отличительные черты — короткая ручка, дополнительная длинная ручка, чтобы носить через плечо, а также две застёжки на створке сумки.

**Сумки-пакеты.** Сразу и не разберешь, сколько сумок у вас в руках — две или одна. Дизайнеры предлагают такую двойную конструкцию, как будто вы только что с модного шопинга. Другой вариант таких сумок — иллюзия куля, вытасченного из маленького клатча. Выглядит весьма свежо и оригинально. Универсальная модель легко раскладывается и преобразуется во вместительный пакет с удобными ручками. Такие сумки идут в комплекте из двух штук, отличающихся по цвету и размеру. Тонкие ручки и натуральная кожа смотрятся шикарно.

Вообще, в последние годы не существует жестких требований к цвету аксессуаров, их форме. Нет самого модного или, напротив, неактуального цвета сезона. Так что вы вполне можете себе сумку с учетом цвета шубки или ботиночек и с учетом полюбившейся модели.



Страница подготовлена с использованием материалов сети Интернет.

## ПРИУСАДЕБНОЕ ХОЗЯЙСТВО

В феврале самая пора сделать закупки семян, удобрений, инвентаря в садоводческих и хозяйственных магазинах. Кстати, для этой цели не лишним будет заглянуть и в магазин детских игрушек: детские грабли, пластмассовые и металлические ведерки и многое другое весьма сгодится летом.

Если заготовили с осени и храните черенки плодовых деревьев, загляните в подвал: в каком состоянии они находятся. Если же черенки не были заготовлены, то самая пора их срезать в один из не морозных дней, связать в пучки и обернуть от мышей еловыми ветками и толем. Хранить лучше всего под снегом.

Осмотрите еще раз плодовые деревья — не пропущены ли зимние гнезда бабочек-вредителей. Уничтожьте уцелевшие листья и плоды-мумии.

## ВРЕМЯ САЖАТЬ РАССАДУ

Большинство рассады для теплиц начинают выращивать в феврале. Что касается ранних сортов овощей, то в это время можно начинать основные подготовительные работы к посеву. Практически все семена баклажанов, помидоров, огурцов, вне зависимости от того, собираемся ли мы их выращивать в теплице или высаживать в грунт, необходимо отсортировать и подержать в тепле. Поврежденные зернышки лучше выкинуть. В феврале принято сажать на рассаду раннюю капусту и корневую сельдерей.

Еще один овощ, который рекомендуют высидеть в это время — баклажан. Его семена прорастают медленнее перцев и томатов — за 10 — 15 дней. К тому же выгонка рассады баклажана также происходит медленными темпами. Поэтому для того, чтобы ростки сформировали завязи раньше августа, лучше посадить семена на рассаду до 15 февраля.

Достаточно сложно вырастить лук-чернушку. Семена всходят медленно и урожай, соответственно, не созревает рано. На рассаду его сажают также в феврале, дополнительно подготавливая зернышки. Семечки покрыты оболочкой, которая замедляет прорастание. Поэтому их выкладывают на тряпочку и окунают в раствор марганцовки. Семена держат в растворе около 20 минут. Затем их промывают теплой водой. После этого обработанные зернышки лука-чернушки кладут на блюдце, покрывают марлей или пленкой и ставят в тепло. Когда они проклюнутся, сажают на рассаду. Также для укрепления рассады лука-чернушки можно использовать раствор микроудобрений для цветов.

В феврале принято сажать на рассаду перцы. Эта овощная культура достаточно теплолюбива. Ее никогда не сажают семенами в открытый грунт — из них просто ничего не вырастет. Для средней полосы оптимальными сроками высадки на рассаду перца считается последняя неделя февраля. На более ранних сроках его можно сажать только для выращивания в теплице.

Для тех, кто хочет вырастить много зелени, также в феврале рекомендуется вырастить рассаду базилика и салата. Можно посеять укроп и петрушку. Даже если вы передумаете высаживать рассаду, то можно будет использовать ее в кулинарных целях, просто срезая нужное количество из ящиков или плоских.



## Садово-огородная магия

Если у вас есть сад, то вы наверняка уже почувствовали на себе его магическое воздействие. Он быстро восстанавливает физические силы, дает возможность отдохнуть душе, несет красоту, которая распространяет магическую защитную ауру вокруг вашего дома. Посадив определенные растения, вы сможете добиться осуществления ваших личных целей.

**Для восстановления физических сил** посадите в саду лавр благородный, сельдерей, жимолость, календулу, розы или тимьян.

**Чтобы дом был полон любви**, не забудьте про такие обычные растения и цветы, как садовый первоцвет, мята, помидор, фиалка трехцветная, анютины глазки, жасмин; такие деревья, как вишня, яблоня, апельсин, клен и ива.

**Если у вас проблемы с деньгами**, посадите мяту, лук, львиный зев, камелию японскую, клевер, укроп огородный, базилик, посеяйте небольшую полоску пшеницы.

**Чтобы в доме всегда было счастье**, украсьте его гиацинтами, лавандой, душицей.

**Притягивают благополучие** сосна, дуб, ясень и яблоня, посаженные рядом с домом.

**Чтобы отвести воров**, обязательно посадите чеснок, тмин, чертополох, осину или можжевельник.

**Приносят удачу** домабук, гортензия, подсолнух у окна и мирт в ящиках на окнах, посаженный женщиной.

Когда сад зеленеет, его магия ощущается сильнее всего. При правильном подборе цветов, деревьев и трав сад может стать вашим союзником и помощником в жизни, привнеся в нее мистическую силу природы.

## ПРОВЕРКУ ПРОШЛИ!

Проводим ревизию семян, оставшихся с прошлых лет, сортируем их, проверяем на всхожесть и прорастание. Обычно у садовода скапливаются неиспользованные семена. Бывает трудно установить, сколько им лет, если отсутствует дата их сбора. Без предварительной проверки качества можно после посева не получить всходы.

О качестве можно судить по внешним признакам. Семена должны быть округлыми, морщины свидетельствуют о том, что они были собраны незрелыми либо подмочены при хранении. Исключение составляют сморщенные семена гороха. На возраст указывает окраска. Свежие семена огурца белые, а старые — серые. Старые семена капусты приобретают блеклый, линялый цвет. Обращайте внимание на запах. Свежие семена сельдерея, петрушки, моркови, укропа, аниса, тмина имеют сильный запах.

Современными стандартами для семян в бумажных пакетах установлен срок годности 1 год, а вот для семян в вакуумной упаковке — 2 года, так как они не подвержены вредным колебаниям влажности. Срок годности производители обязаны указывать на упаковке. Но в реальности многие семена могут оставаться жизнеспособными гораздо дольше.

Из-за большого содержания эфирных масел не следует хранить более двух лет семена сельдерея, петрушки, укропа, пастернака, моркови. Семена репчатого лука, щавеля, ревеня тоже лучше использовать в течение двух — трех лет.

Семена белокачанной и цветной капусты, репы, редьки, редиса, салата, свеклы сохраняют всхожесть три — четыре года; баклажана, перца, гороха и фасоли — от трех до пяти лет. Долго (пять — восемь лет) не теряют посевных качеств семена томата, огурца, кабачка, тыквы и бобов.

Потеря всхожести объясняется старением семян. Дело в том, что в семенах жизнь продолжается, хотя и в замедленном темпе, они дышат, и при этом расходуются небольшие запасы питательных веществ. Если семена богаты веществами с высоким энергетическим потенциалом, то их жизнеспособность сохраняется дольше, другие же такими веществами бедны и поэтому быстро теряют всхожесть.

Энергия прорастания снижается постепенно — они прорастают, но медленнее, чем свежие. И растения из таких семян будут развиваться медленнее. Среди цветочных культур быстрее всего теряют всхожесть многие виды семейства лютиковых. Например, водосбор и дельфиниум сохраняют ее меньше года. Тоже не дольше года могут всходить семена первоцветов.

Большая часть многочисленной группы цветочных растений семейства астровых хранится лишь 2 — 3 года, а некоторые всего год. Это всем известные астры, бархатцы, календула. И лишь однолетние хризантемы, агератум могут прорасти на 3-й и даже 4-й годы хранения.

Такой же срок хранятся семена львиного зева, колокольчика и мака. А вот бальзамины, левкои, лобулярии сохраняют всхожесть 5 — 6 лет. Около 4 — 5 лет остаются всхожими семена растений семейства пасленовых — петуния, сальпингосис и цизантус, до 5 лет — бобовые: душистый горошек, фасоль, люпин. Но дольше всех (более 6 лет) — амарант и целозия.

Совершенно не зависит всхожесть от величины семян. До 8 лет сохраняют всхожесть семена душистого табака, а их в 1 г более 6000 штук. Крупные орешки настурции (в 1 г 15 штук) — 4 года, а семена мирабилиса (в 1 г всего 7 штук) — 3 года.

В немалой степени сохранение всхожести семян зависит от того, в какое лето — сырое или засушливое — они были собраны. На семенах в сырое лето бывает больше возбудителей грибковых заболеваний, которые тоже сокращают сроки хранения. Помним и про сроки проклевывания — у разных растений они отличаются.

Быстрее других проклевываются семена растений семейства капустных — 3 — 4 дня. Медленно и недружно — до 25 дней — прорастают семена вербены, даже свежие, 15 — 20 дней придется ждать прорастания семян льнянки, львиного зева и флокса Друммонда, дольше 20 дней могут лежать в земле семена кобеи. Семена большей части однолетних цветочных культур проклевываются в течение 10 — 14 дней.

Также обеспечиваем определенные температурные условия: для большей части однолетников поддерживаем температуру 20 градусов, для теплолюбивых бальзаминов, нирембергии, пеларгонии и тунбергии — 24 градуса, а вот для холодолюбивых левкои и львиного зева — не выше 15 градусов. Без соблюдения этих условий нельзя рассчитывать на хорошую всхожесть даже высококачественных семян.

Чтобы определить всхожесть, на дно блюдца, выстланного марлей или толстым слоем туалетной бумаги, смоченных розовым раствором марганцовки, раскладываем заранее посчитанные семена. Семян должно быть не меньше 10 — 50 штук, в зависимости от размера. Сверху блюдце покрываем кусочком стекла или пленкой. Марля или бумага должна быть влажной, но без избытка воды.

Когда семена наклюнутся, подсчитываем процент проросших. Нужно учесть, что показатели всхожести у всех культур разные. Если у томата семена первого класса имеют всхожесть 90 процентов, то у укропа только 60. Кроме того, одни семена прорастают быстро, другим для этого необходимо несколько недель. Если семена лежат 20 дней и дольше без признаков жизни или на них появляется плесень, они уже не взойдут.

## ЗИМНЯЯ ПРИВИВКА

Февраль — лучшее время для зимней прививки, с помощью которой садовод может сам вырастить саженцы нужных ему сортов. Для этого надо с осени заготовить подвой, то есть растения, на которые прививают желаемые сорта (привои). Можно использовать клоновые подвои, сеянцы, полученные из семян (дички), или отрезки корней толщиной примерно с карандаш и длиной 15 — 20 см, желательнее с разветвленной нижней частью.

Выкопанные до заморозки почвы подвой поместите в ящик, ведро или полиэтиленовый пакет, укрыв корни влажным песком, мхом или опилками, и храните в подвале при температуре 0 ± 3 С. Если подвоев немного, их можно держать в полиэтиленовом пакете в холодильнике под морозилкой, обрезав верхушки для экономии места и оставив 15 — 20 см от корневой шейки. Черенки привоев, заготовленные с осени, можно хранить в пакете вместе с подвоями или нарезать их непосредственно перед прививкой, если не было зимних повреждений.

За день до прививки внесите подвой в теплую комнату. Непосредственно перед прививкой тщательно промойте их и обрежьте поврежденные части корней до здорового места. Прививку сеянца делайте ближе к корневой шейке, а на корневых отрезках — в их верхнюю часть.

Прививку можно выполнять по-разному, но наиболее надежное сращивание обеспечивает способ улучшенной копулировки (вприклад с язычком). Возьмите черенок с тремя почками, острым прививочным ножом сделайте на нем и на подвое ровные косые срезы одинаковой длины (примерно 3 см). Затем на обоих срезах на расстоянии одной трети длины среза от верхнего его конца сделайте продольные надрезы и осторожно расщепите их ножом, чтобы образовались язычки. Совместите срезы прививочных компонентов таким образом, чтобы язычок черенка вошел в щель на срезе подвоя. Если подвой толще черенка, обязательно совместите прививочные компоненты по одной стороне, чтобы кора нижней части черенка совпала с корой подвоя, а выступающую часть подвоя срежьте.

Место прививки обвяжите. При зимней прививке лучше всего использовать легко разлагающийся материал, например, бумажный шлагат, который разрушается, не врезаясь в быстро утолщающееся растение. Его надо предварительно раскрутить в виде узкой ленты. При обвязке подвой держите левой рукой, а правой туго обматывайте прививку, закрепив обвязку узлом. Место прививки и все срезы, в том числе верхушку черенка, замажьте садовым варом.



Потеря всхожести объясняется старением семян. Дело в том, что в семенах жизнь продолжается, хотя и в замедленном темпе, они дышат, и при этом расходуются небольшие запасы питательных веществ. Если семена богаты веществами с высоким энергетическим потенциалом, то их жизнеспособность сохраняется дольше, другие же такими веществами бедны и поэтому быстро теряют всхожесть.

Энергия прорастания снижается постепенно — они прорастают, но медленнее, чем свежие. И растения из таких семян будут развиваться медленнее. Среди цветочных культур быстрее всего теряют всхожесть многие виды семейства лютиковых. Например, водосбор и дельфиниум сохраняют ее меньше года. Тоже не дольше года могут всходить семена первоцветов.

Большая часть многочисленной группы цветочных растений семейства астровых хранится лишь 2 — 3 года, а некоторые всего год. Это всем известные астры, бархатцы, календула. И лишь однолетние хризантемы, агератум могут прорасти на 3-й и даже 4-й годы хранения.

Такой же срок хранятся семена львиного зева, колокольчика и мака. А вот бальзамины, левкои, лобулярии сохраняют всхожесть 5 — 6 лет. Около 4 — 5 лет остаются всхожими семена растений семейства пасленовых — петуния, сальпингосис и цизантус, до 5 лет — бобовые: душистый горошек, фасоль, люпин. Но дольше всех (более 6 лет) — амарант и целозия.

Совершенно не зависит всхожесть от величины семян. До 8 лет сохраняют всхожесть семена душистого табака, а их в 1 г более 6000 штук. Крупные орешки настурции (в 1 г 15 штук) — 4 года, а семена мирабилиса (в 1 г всего 7 штук) — 3 года.

В немалой степени сохранение всхожести семян зависит от того, в какое лето — сырое или засушливое — они были собраны. На семенах в сырое лето бывает больше возбудителей грибковых заболеваний, которые тоже сокращают сроки хранения. Помним и про сроки проклевывания — у разных растений они отличаются.

Быстрее других проклевываются семена растений семейства капустных — 3 — 4 дня. Медленно и недружно — до 25 дней — прорастают семена вербены, даже свежие, 15 — 20 дней придется ждать прорастания семян льнянки, львиного зева и флокса Друммонда, дольше 20 дней могут лежать в земле семена кобеи. Семена большей части однолетних цветочных культур проклевываются в течение 10 — 14 дней.

Также обеспечиваем определенные температурные условия: для большей части однолетников поддерживаем температуру 20 градусов, для теплолюбивых бальзаминов, нирембергии, пеларгонии и тунбергии — 24 градуса, а вот для холодолюбивых левкои и львиного зева — не выше 15 градусов. Без соблюдения этих условий нельзя рассчитывать на хорошую всхожесть даже высококачественных семян.

Чтобы определить всхожесть, на дно блюдца, выстланного марлей или толстым слоем туалетной бумаги, смоченных розовым раствором марганцовки, раскладываем заранее посчитанные семена. Семян должно быть не меньше 10 — 50 штук, в зависимости от размера. Сверху блюдце покрываем кусочком стекла или пленкой. Марля или бумага должна быть влажной, но без избытка воды.

Когда семена наклюнутся, подсчитываем процент проросших. Нужно учесть, что показатели всхожести у всех культур разные. Если у томата семена первого класса имеют всхожесть 90 процентов, то у укропа только 60. Кроме того, одни семена прорастают быстро, другим для этого необходимо несколько недель. Если семена лежат 20 дней и дольше без признаков жизни или на них появляется плесень, они уже не взойдут.



Прививки уложите в ящик, дно и стенки которого выстланы пленкой, надрезанной в нескольких местах для стока лишней влаги. Пересыпьте их влажными, предварительно пропаренными опилками, очищенными от кусочков коры, или мхом-сфагнумом и выдержите при температуре + 20 — 25 С (не ниже + 18 С) в течение 8 — 10 дней. Этого времени достаточно для образования каллюса (наплыва в месте сращения) на срезах. Опилки или мох надо постоянно увлажнять.

Затем ящик с прививками перенесите в холодный подвал или снежный борт до весенней высадки на участке. Не допускайте преждевременного прорастания почек на черенках при повышении температуры.

Но если есть светлое теплое помещение, можно ускорить выращивание саженцев. Для этого нужны полиэтиленовые пакеты размером примерно 30 × 20 см со срезанными углами для стока лишней воды. Набейте их дерново-перегнойной землей или смесью торфа с песком (1:1) и добавьте в каждый по 20 г суперфосфата.

Посадите прививки вертикально, оставив на поверхности только верхнюю почку черенка. Дальнейший уход за растениями сводится к регулярному поливам, а после начала роста — еженедельным азотнокальциевым подкормкам. На постоянное место их можно будет высадить в мае, лучше в дождливую погоду.

# ЛИНИЯ ЖИЗНИ

Мнение авторитетного человека

## МЫ МОЖЕМ ЖИТЬ ДО 100 ЛЕТ

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Целевая доля популяции будет составлять от 20 до 40 процентов, вклад в снижение смертности составит 20 процентов, а затратность увеличится до 30.

3) Стратегия, направленная на вторичную профилактику.

Для ее реализации необходимы усилия системы здравоохранения (стандарты лечения), высокотехнологичные виды помощи, оснащение медицинским оборудованием, обучение специалистов, повышение приверженности пациентов к лечению, коррекция факторов риска).

Под эти мероприятия попадает 20 — 30 процентов популяции, что даст снижение смертности на 30 процентов, а затратность увеличится на 60 процентов.

Исходя из вышеизложенного, следует максимально приложить усилия для выполнения первых двух стратегий, что позволит снизить смертность до 70 процентов при затратах в 40 процентов, что значительно экономичнее и эффективнее, чем третья стратегия.

В последние годы правительство выделяет огромные средства на профилактические меры, которые предотвращают рост заболеваний. Одной из таких мер является дополнительная диспансеризация детского и взрослого населения.

Цель ее — раннее выявление факторов риска развития заболеваний с дальнейшей их ликвидацией, выявление заболеваний на ранних этапах, когда их можно вылечить без остаточных явлений.

За два года прошли диспансеризацию по отдельным возрастным группам населения 9025 человек.

По результатам 35 процентов обследованных имеют избыточную массу тела и 10 процентов — нарушения в липидном обмене и повышенный уровень глюкозы крови.

Стоит задуматься о том, что, сколько и как мы едим?!

Потребляется масса продуктов с большим количеством консервантов, ароматизаторов и красителей, а также соли, глутамата Na, которые вызывают зависимость у человека и приводят к нарушениям работы органов пищеварения, иммунной системы, повышению АД, онкологии.

Считаю необходимым задуматься над тем, как заинтересовать производителей, чтобы пищевые продукты были экологически чистыми. Возможно, поощрять налоговой льготой или иными благами, ввести в эксплуатацию магазины со здоровой пищей и доступными ценами, выделить отдельными маркерами экологически чистые продукты питания.

Еще одна причина нездоровья — низкая физическая активность населения (21 процент).

Это приводит к ожирению и к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, сахарному диабету, патологии суставов.

Следует подумать о возможности открытия спортивных кабинетов на рабочих местах с обязательным посещением каждого работника (не менее трех раз в неделю).

В Домах культуры, школах организовать спортивные залы или комнаты, где можно будет заниматься на тренажерах или аэробикой, фитнесом. Это должно быть доступным семейным досугом.

### Полезные советы

#### Как избавиться от бессонницы

При нашей беспокойной жизни все провоцируется на самочувствии. Вот и доктора утверждают, что на фоне стрессов производится множество болезней. От проблем, неприятностей, страха порой не уснуть. Есть ли какие средства, чтобы сон приходил?

Галина ВЛАСОВА.

с. Казинка.

Мы предлагаем несколько простых советов, которые вам помогут.

**Укропный отвар.** Возьмите 50 г семян укропа и залейте 0,5 л кагора. Варить 10 — 15 минут на слабом огне. Пейте отвар по 1 ст. ложке перед сном. Безвредно обеспечивает хороший сон.

**Мойте ноги на ночь горячей водой.** Такая процедура снимает усталость, успокаивает нервную систему и улучшает сон, снимает бессонницу. Хорошо помогает и теплый душ.

**Лавандовое масло.** Перед сном надо смазать маслом виски. Три-пять капель масла капнуть на кусочек сахара, сосать перед сном. Это средство обеспечивает хороший сон.

**Хмель.** 2 ч. ложки шишек хмеля на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, четыре часа, процедить. Выпить весь стакан на ночь. Успех гарантирован даже при тяжелой бессоннице. Можно изготовить «хмельную подушку», набив наволочку хмелем. Спать будете как убитые!

**Пара кусочков белого хлеба** (от белого батона) помогут вам быстро заснуть. стакан теплого молока — тоже. А вот сыр не ешьте перед сном — спать не будете!

Людам, которые страдают от бессонницы, нужен солнечный свет или его заменитель каждый день. Неприятности со сном испытывают те, кто проводит большую часть времени в помещении.

Изыскать возможность для приобретения льготных абонементов в бассейн, Ледовый дворец для малообеспеченных семей, школьников.

А теперь о факторах риска развития заболеваний. Курение составляет 18,3 процента, что вызывает сомнение в достоверности респондентов.

Среди курящих больше 50 процентов — женщины, начиная с подросткового возраста.

Это приводит к нарушению главной миссии женщины — деторождения, развитию хронических заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, злокачественным новообразованиям.

Наверняка стоит руководителем учреждений поощрять лиц без табачной зависимости дополнительным днем к отпуску или абонементом в бассейн, спортивные залы.

Среди неработающего населения полезно было бы учредить конкурс на «Здоровый дом» или «Здоровую семью» без табака и вредных привычек.

Наш Президент Владимир Путин предложил объявить 2015 год Годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями, которые являются основной причиной смертности.

Сегодня для решения проблемы необходимо объединить усилия медицинских работников, предпринимателей, социальных служб, культуры, образования, СМИ, общественных и спортивных организаций.

Первейшая задача — донести до сознания каждого гражданина знания о сердечно-сосудистых заболеваниях.

Это можно сделать через листовки, которые можно доставлять в каждый дом. Размещать информацию на стендах в поселениях, на баннерах.

Необходимо вырабатывать культ здорового человека, что должно стать модным у населения.

«Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным отношением к собственному организму сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

Это сказал великий русский ученый, академик, врач-физиолог И. Павлов. Будем помнить об этом.

Галина Демиденко.



### Секреты красоты

#### СЕМЬ УПРАЖНЕНИЙ ОТ ДВОЙНОГО ПОДБОРОДКА

Многие женщины, даже с небольшим лишним весом, имеют двойной подбородок. Дело в том, что жировые отложения в районе подбородка образуются так же легко, как и на зонах, считающихся самыми проблемными, — талии, ягодицах и бедрах. Впрочем, от второго подбородка не застрахованы даже стройные люди: например, он может проявиться с возрастом — уменьшается упругость кожи, широкая мышца шеи утрачивает природную силу, что, безусловно, отражается на овале лица.

Чтобы избавиться от лишнего подбородка, мало просто похудеть, вам в любом случае понадобится регулярный уход за кожей шеи, и очень эффективна в данном случае специальная гимнастика.

Специальные упражнения для мышц лица способствуют активизации кровообращения в тканях, повышают обмен веществ, нормализуют работу сальных и потовых желез, поддерживают упругость кожи. Попробуйте выполнять эти упражнения каждый день, и вы очень скоро заметите, что нижняя часть вашего лица становится меньше.

\* Сжать губы и надуть щеки. Приложить пальцы к щекам и нажать, держа губы сомкнутыми и не выпуская воздух. Сосчитать до 10, затем расслабиться и повторить упражнение 10 раз. Постепенно довести счет до 30.

\* Широко открыть рот и глаза, сосчитать до трех. Повторить упражнение 10 раз. Затем выполнить упражнение 5 раз, повернув голову влево и вправо.

\* Широко открыть рот, отбросить голову назад. Открывать и закрывать рот, двигая нижней челюстью. Повторить 10 раз.

\* Взять в рот карандаш. Вытянув подбородок вперед, описывать в воздухе круги или писать буквы.

\* Лечь на кровать, вытянув руки по бокам, ноги вместе. Медленно поднимать голову, напрягая шею. Затем медленно опускать. Начать с пяти раз, со временем довести счет до 20.

\* Сесть на пол или на кровать, подтянув колени к животу. Вытянуть шею, опустив плечи. Наклонить голову вперед, затем медленно отклонить ее как можно дальше назад, при этом открывая и закрывая рот, три раза. Вернуть голову в исходное положение. Повторить упражнение пять раз.

\* Сесть на кровати по-турецки, плечи опустить, спина прямая. Не двигая туловищем, поворачивать попеременно подбородок к правому и левому плечу, держа шею прямой. Повторить по пять раз в каждую сторону.

### Семь шагов

#### К ЗДОРОВЬЮ

#### Берегите свое сердце

В прошлом выпуске «Линии жизни» в проекте «Семь шагов к здоровью» мы рассказывали об инсульте, о том, какой образ жизни вести, чтобы его избежать. Сегодня речь пойдет об инфаркте, который, увы, уже перестал быть уделом пожилых людей. Он «разбивает» сердце молодых, энергичных, деятельных людей.

По данным медицинских статистов, риск развития инфаркта миокарда увеличивается с возрастом. И в основном от него страдают мужчины после 40 — 45 лет, хотя за последние два года немало случаев, когда он поражает людей в более молодом возрасте.

Инфаркт миокарда — это, по сути, рана, омертвление (некроз) участка сердечной мышцы вследствие резкого нарушения кровообращения. Причинами такой грозной сердечно-сосудистой патологии являются спазм или тромбоз коронарных артерий. При остром инфаркте миокарда может развиться тяжелая сердечная недостаточность, нарушения ритма, остановка или разрыв сердца. Важнейшим условием развития этого заболевания является атеросклероз коронарных сосудов, вследствие чего инфаркт возникает, как правило, в возрасте 40 — 60 лет.

Возникновению тромба в кровеносных сосудах, помимо спазма и атеросклероза, способствуют наследственная предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям, функциональное перенапряжение миокарда и нервно-психические перегрузки.

Распространенный атеросклероз — основной фактор риска поражения сердечной мышцы вследствие спазма или закупорки артерии тромбом.

Длительная артериальная гипертония ведет к утолщению стенок миокарда, что увеличивает потребность сердца в кислороде и снижает выносливость сердечной мышцы по отношению к недостатку кислорода. Гипертония также ускоряет развитие атеросклеротического поражения сосудов.

Избыточный вес, ожирение, метаболический синдром провоцируют ускоренное развитие атеросклероза и, как следствие, — гипертонии, сахарного диабета.

Злоупотребление алкоголем: доказана прямая зависимость между приемом большой дозы спиртного и острым приступом стенокардии или возникновением инфаркта.

Курение вызывает стойкое сужение коронарных сосудов сердца и хроническое кислородное голодание миокарда.

Гиподинамия: ухудшает обмен веществ в организме, является одной из причин развития ожирения и снижения функциональной выносливости сердечной мышцы.

Нерациональное питание и злоупотребление напитками с кофеином. Избыточное количество в пище поваренной соли, сахара, кондитерских изделий, жирной пищи ведет к ожирению, повышенному уровню плохого холестерина в крови. Питье большого количества крепкого кофе и чая повышает потребность миокарда в кислороде, вызывает недостаточность сердечного кровотока, особенно у людей, страдающих атеросклерозом, что может спровоцировать приступ стенокардии и инфаркт.



## Официально

**О ВНЕСЕНИИ ИЗМЕНЕНИЙ в приложение к постановлению администрации Елецкого муниципального района от 30.10.2013 № 448 «Об утверждении муниципальной программы «Создание условий для экономического роста на территории Елецкого муниципального района на 2014 — 2020 годы»****Постановление администрации Елецкого муниципального района Липецкой области № 656 от 26.12.2014 года**

В целях реализации муниципальной программы «Создание условий для экономического роста на территории Елецкого муниципального района на 2014 — 2020 годы», утвержденной постановлением администрации Елецкого муниципального района от 30.10.2013 № 448 «Об утверждении муниципальной программы «Создание условий для экономического роста на территории Елецкого муниципального района на 2014 — 2020 годы», администрация муниципального района **ПОСТАНОВЛЯЕТ:**

1. В приложение к постановлению администрации Елецкого муниципального района от 28.10.2013 № 448 «Об утверждении муниципальной программы «Создание условий для экономического роста на территории Елецкого муниципального района на 2014 — 2020 годы» внести изменения:

1.1. В таблицу «Паспорт муниципальной программы Елецкого района «Создание условий для развития экономики Елецкого муниципального района Липецкой области на 2014 — 2020 годы» в позиции «Объемы финансирования за счет средств районного бюджета, в том числе по годам реализации муниципальной программы»:

цифры «5170» заменить цифрами «5039,3»;

цифры «650» заменить цифрами «519,3».

1.2. В разделе 5 «Краткое описание ресурсного обеспечения за счет бюджетных ассигнований по годам реализации муниципальной программы с обобщением данной информации по форме»:

в абзаце втором цифры «54762» заменить цифрами «54611,3»;

в абзаце третьем цифры «43679» заменить цифрами «43645,5»;

в абзаце четвертом цифры «11083» заменить цифрами «10965,8».

1.3. Приложения № 1, 2, 3 к муниципальной программе «Создание условий для экономического роста на территории Елецкого муниципального района на 2014 — 2020 годы» изложить в новой редакции (Приложения № 1, 2, 3).

2. В подпрограмму муниципальной программы Елецкого муниципального района «Развитие малого и среднего предпринимательства в Елецком муниципальном районе Липецкой области на 2014 — 2020 годы» внести следующие изменения:

2.1. В таблицу «Паспорт подпрограммы муниципальной программы Елецкого района «Развитие малого и среднего предпринимательства в Елецком муниципальном районе Липецкой области на 2014 — 2020 годы» в позиции «Объемы финансирования за счет средств районного бюджета всего, в том числе по годам реализации Подпрограммы»:

цифры «3903» заменить цифрами «3869,5»;

**Текст постановления и приложение к нему размещены на сайте администрации Елецкого муниципального района: [www.elradm.ru](http://www.elradm.ru).**

**ОБ УСТАНОВЛЕНИИ РАЗМЕРА РОДИТЕЛЬСКОЙ ПЛАТЫ, взимаемой с родителей (законных представителей) за присмотр и уход за ребенком в муниципальных образовательных учреждениях, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования****Постановление администрации Елецкого муниципального района Липецкой области № 645 от 24.12.2014 года**

В соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и в целях повышения качества питания в образовательных учреждениях, реализующих образовательную программу дошкольного образования, администрация Елецкого муниципального района **ПОСТАНОВЛЯЕТ:**

1. Установить ежемесячный размер платы, взимаемой с родителей за присмотр и уход за детьми в муниципальных образовательных учреждениях, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования, в размере 990,0 рубля.

2. Не взимать родительскую плату за присмотр и уход за детьми инвалидами, детьми-сиротами, детьми, оставшимися без попечения родителей, детьми с тяжелой интоксикацией в образовательных учреждениях, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования.

3. Считать утратившим силу постановление администрации Елецкого муниципального района от 10.09.2013 № 372 «Об установлении размера родительской платы, взимаемой с родителей (законных представителей) за присмотр и уход за ребенком в муниципальных образовательных учреждениях, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования».

4. Опубликовать настоящее постановление в газете «В краю родном» и разместить на официальном сайте администрации Елецкого муниципального района.

5. Настоящее постановление вступает в силу с 01 января 2015 года.

6. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на заместителя главы администрации муниципального района Л. Н. Сенчакову.

**О. СЕМЕНИХИН**, глава администрации муниципального района.

**ОБ УТВЕРЖДЕНИИ АДМИНИСТРАТИВНОГО РЕГЛАМЕНТА предоставления муниципальной услуги «Прием заявлений, постановка на учет и направление детей для зачисления в образовательные учреждения, реализующие основную образовательную программу дошкольного образования, Елецкого муниципального района»****Постановление администрации Елецкого муниципального района Липецкой области № 663 от 30.12.2014 года**

В соответствии с Федеральным Законом от 27.07.2010 № 210-ФЗ «Об организации предоставления государственных и муниципальных услуг», постановлением администрации Елецкого муниципального района от 03.10.2011 № 450 «Об утверждении порядка разработки и утверждения административных регламентов государственных и муниципальных услуг» и в целях исполнения услуг дошкольного образования в муниципальных образовательных учреждениях, реализующих основную образовательную программу дошкольного образования, администрация Елецкого муниципального района **ПОСТАНОВЛЯЕТ:**

1. Утвердить административный регламент предоставления муниципальной услуги «Прием заявлений, постановка на учет и направление детей для зачисления в образовательные учреждения, реализующие основную образовательную программу дошкольного образования, Елецкого муниципального района».

2. Признать утратившим силу постановление администрации Елецкого муниципального района от 22.10.2012 № 524 «Об утверждении административного регламента по предоставлению муниципальной услуги «Прием заявлений о зачислении в муниципальные бюджетные образовательные учреждения Елецкого муниципального района, реализующие основную образовательную программу дошкольного образования, а также постановка на соответствующий учет».

3. Опубликовать настоящее постановление в газете «В краю родном» и разместить на официальном сайте администрации Елецкого муниципального района.

4. Настоящее постановление вступает в силу с момента опубликования.

5. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на заместителя главы администрации муниципального района Л. Н. Сенчакову.

**О. СЕМЕНИХИН**, глава администрации муниципального района.

**Тексты постановлений и приложения к ним размещены на сайте администрации Елецкого муниципального района: [www.elradm.ru](http://www.elradm.ru) и на сайте отдела образования [www.elradm-edu.ru](http://www.elradm-edu.ru).**

**Сказано давно, но верно все равно**

\* Великая душа никогда не бывает одинокой, как бы ни обошла ее дружной скупая судьба, рано или поздно она сама создает себе друзей, сама, исполненная любви, она излучает вокруг себя любовь.

**Р. РОЛЛАН.**

4-82-21

Реклама. Объявления.

4-82-21

**ИЗВЕЩЕНИЕ о проведении собрания о согласовании местоположения границы земельного участка**

**МУП «Архитектурное бюро»** извещает всех лиц, что начались кадастровые работы в отношении земельного участка в Елецком районе по адресу: с. Черкассы, ул. Советская, д. 42, тел. 89158565046.

Исполнитель — кадастровый инженер Костяков С. Н. (ИНКА № 48-11-83, МУП «Архитектурное бюро», г. Елец, ул. Ленина, д. 108, т. 8 (47467)-7-74-53, [Kostyakovsergea@yandex.ru](mailto:Kostyakovsergea@yandex.ru)). Правообладатели смежных участков, расположенных в кадастровом квартале 48:07:0840113 по адресу: с. Черкассы, ул. Советская, д. 40 и с. Черкассы, ул. Советская, д. 44, или их представители приглашаются для ознакомления с проектом межевого плана и согласования мест расположения границ земельного участка.

Согласование будет проводиться с 31.01.15 г. по 03.03.15 г. с 9.00 до 17.00 часов в кабинете № 16 по адресу: г. Елец, ул. Ленина, д. 108.

При себе иметь документ, удостоверяющий личность, правоустанавливающие или правоудостоверяющие документы на землю. Свои требования и возражения о проведении согласования мест расположения границ направлять по адресу МУП «Архбюро». При неявке или необоснованном отказе от согласования, а также при отказе в устной форме согласно ст. 40 п. 3221-ФЗ граница считается согласованной.

В соответствии с п. 3.2 договора публичной оферты, опубликованного в газете «В краю родном» № 8 от 28 января 2014 г., в связи с изменением ценообразующих факторов, стоимость вывоза специальным транспортом твердых бытовых отходов физическим лицам на территории сельского поселения Архангельский сельсовет с 01 января 2015 г. составляет 198 руб. 16 коп. за 1 (один) куб. м (без НДС), исходя из норматива 3 (три) куб. м на человека в год.

Телефон для справок: 98-8-67. ООО «Солидарность».

Администрация Елецкого муниципального района уведомляет о своем намерении предоставить в аренду земельный участок из земель населенных пунктов для ведения личного подсобного хозяйства, расположенный по адресу: Липецкая область, Елецкий район, с/п Воронежский сельсовет, д. Чернышевка, ул. Речная, общей площадью 3000 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.

**Требуется ОПЕРАТОР-КАССИР на АЗС.**

Без опыта работы.

График работы сменный.

3/п - от 10000 руб.

Тел.: 8 (47467)-9-91-24, 8 (4742)-77-13-41.

**ПРОДАЕМ**

\* телку (7 мес.). Т. 89205191131.

\* сено. Т. 89191646702.

\* жом, песок, щебень, щерб. отходы. Недорого. Тел. 89056850042.

ИНН 480702452909.

\* оцинкованные гаражи 8 размеров. Цена от 19 т. р. Тел. 89066625509.

ИП Комаров.

\* сено (с. Н. Воргол, ул. Луговая, 52. Григорьев Н. И.).

**ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ**

\* продавцов в магазины: д. Трубино, пос. Солидарность, с. Крутое, с. Ериловка, с. Нижний Воргол. Т. 2-26-01.



2 февраля исполнился год со дня смерти дорогой и любимой нами мамочки и бабушки Лыковой Валентины Дмитриевны. Все, кто знал ее и помнит, помяните добрым словом.

Дочери и внуки.

Отдел образования, РК профсоюза работников образования Елецкого муниципального района глубоко скорбит по поводу смерти бывшего директора школы д. Чернышевка **МОРОЗОВОЙ**

Александров Никитичны и выражают глубокое соболезнование родным и близким.

Администрация Елецкого муниципального района уведомляет о своем намерении предоставить в аренду земельные участки для ведения личного подсобного хозяйства из земель населенных пунктов с кадастровым № 48:07:1200309:29, расположенный по адресу: Липецкая область, Елецкий район, с/п Воронежский сельсовет, с. Паниковец, ул. Садовая, общей площадью 3159 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.

<p><b>Главный редактор</b> <b>М. В. Быкова</b></p> <p>Адрес редакции в Интернете: <a href="http://www.krai-rodnoi.ru">www.krai-rodnoi.ru</a> Электронная почта: <a href="mailto:elkrai@yelets.lipetsk.ru">elkrai@yelets.lipetsk.ru</a></p>	<p><b>УЧРЕДИТЕЛИ:</b> 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><b>АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:</b> 399770, г. Елец, ул. Советская, 72</p> <p><b>ТЕЛЕФОНЫ:</b> 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 3638. Заказ № 10241. 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>
--	---	--