



**За опытом
приехали
из Белгорода**

стр. 2



**Ходьба как
средство
от болезней**

стр. 3



**Чтобы
сердце
добрым
стало**

стр. 4



В краю родном

Газета жителей Елецкого района и г. Ельца Липецкой области

№ 145 (9616)

Вторник, 27 октября 2015 года

Основана 1 января 1941 г.
Цена в розницу свободная

Знак информационной
продукции:

16+

Событие



Литературное варенье «варили» все участники праздника со знанием дела и душой.

ПАМЯТИ НАШЕГО ЗЕМЛЯКА

Ежегодно не только любители поэзии, но и те, кому дорого все, что есть в своем родном уголке, приезжают в Казаки, в день рождения поэта, писателя, непревзойденного юмориста, истинного патриота своей земли Михаила Глазкова.

На этот раз ему исполнилось бы 85 лет. Поклониться памяти и таланту собрались старшеклассники местных школ, педагоги, жители села, родные и близкие люди М. Глазкова, поэты Елецкого района Надежда Пашенцева и Василий Бутов, глава района Олег Семенихин, начальник Управления средств массовой информации Наталья Демьянова, глава местного поселения Владимир Скворцов, начальник отдела образования Александр Денисов, его коллеги, работники отдела культуры. Состоялся торжественный митинг у мемориальной доски, на родовой усадьбе Михаила Ивановича, посетили его могилу, где настоятель местного храма отец Дионисий совершил панихиду.

Дети прошли дорогой, где когда-то ходил поэт со своими друзьями детства (все это легло в основу его книги «Горюч-камень»). В этот день вновь звучали стихи и проза великого мастера. Впервые на елецкой земле в честь памяти Михаила Глазкова было сварено литературное варенье из яблок. Получилось вкусно. Угощали всех участников литературного праздника.

Экономика

ЕСТЬ ПОТЕНЦИАЛ РАЗВИТИЯ

В районе состоялось выездное совещание по координации деятельности контролирующих органов в вопросах обеспечения доходов бюджета области и внебюджетных фондов. В нем участвовали начальники соответствующих управлений областной администрации, служб и ведомств региона, руководители района, главы сельских поселений.

Вел совещание заместитель губернатора по вопросам финансов Вячеслав Щеглеватых. Был сделан глубокий анализ работы администрации района по наполнению бюджета.

— Мы сегодня постараемся ответить на вопросы: как развивается район по сравнению с другими, что мешает это делать его экономике и экономике сельских поселений, как используется их потенциал и что этому мешает, — так определил характер дискуссий Вячеслав Щеглеватых.

Присутствующие проанализировали все составляющие макроэкономики — от налогов до демографии.

(Соб. инф.)

Хорошая новость

ЗАХОДИТЕ В «ХУТОРОК» НА ОГОНЕК

Современное кафе «Хуторок» открылось в селе Казаки. Его владельцы — семья предпринимателей Рязановых — восстановили неиспользуемые площади цеха, ранее принадлежавшие МУП «Бытовик».

Небольшое уютное помещение выполнено в стиле казачьего быта. Его подчеркивает отделка зала и мебель, изготовленная из дерева.

Село ранее всегда имело кафе, и даже ресторан в свое время был. По-своему они выполняли свое предназначение. Сегодняшнее кафе — претензия на культурный отдых не только молодежи, но и жителей разных возрастов.

У кафе есть брендовое блюдо, которое уже успели оценить односельчане. Какое? Но об этом мы расскажем в следующий раз.

(Соб. инф.)

Олимпиады

ИСТОРИЮ ЗНАЕТ НАЗУБОК

После отборочного тура три работы (две представили школьницы из Санкт-Петербурга и одну воспитанница ЦДЮТора, девятиклассница ООШ с. Лавы С. Камынина) претендовали на высшую награду во Всероссийской олимпиаде школьников по краеведению, проходившей недавно в Федеральном центре детского и юношеского туризма и краеведения (г. Москва). Софья выступала в номинации «Литературное краеведение. Культурное наследие. Этнография», где заняла второе место.

Участникам были предложены непростые задания: подготовить мини-исследовательскую работу по материалам экспозиции Московского музея детства, сдать тесты по основам культурного наследия, литературного краеведения и этнографии. Софья в упорной борьбе уступила лишь одиннадцатикласснице из Санкт-Петербурга. Этот успех с юной воспитанницей разделила ее руководитель, учитель ООШ с. Лавы Ольга Родионова.

Стоит отметить, что год назад во Всероссийской олимпиаде успешно выступил воспитанник Центра Роман Сороковых, он тогда стал третьим. Тем веселее результат школьницы из Лав!

Официально

О СОЗЫВЕ 2-й сессии Совета депутатов Елецкого муниципального района VI созыва

**Распоряжение председателя Совета депутатов Елецкого
муниципального района Липецкой области 6 созыва
№ 41-р от 20.10.2015 года**

В соответствии с Уставом Елецкого муниципального района и планом работы Совета депутатов на 2015 год созвать 2-ю сессию Совета депутатов Елецкого муниципального района VI созыва 30 октября 2015 года в 10:00 в зале заседаний администрации Елецкого района с повесткой дня:

1. О председателях постоянных депутатских комиссий Совета депутатов Елецкого муниципального района.
2. О внесении изменений в Устав Елецкого муниципального района Липецкой области Российской Федерации.
3. О внесении изменений в решение Совета депутатов Елецкого муниципального района от 24.12.2014 года № 95 «О районном бюджете на 2015 год и на плановый период 2016 и 2017 годов».
4. О внесении изменений в Положение «О бюджетном процессе в Елецком муниципальном районе».
5. Об установлении должностных окладов работников, заключивших трудовой договор о работе в органах муниципальной власти Елецкого муниципального района.
6. О проекте Положения «О порядке премирования муниципальных служащих Елецкого муниципального района».
7. О признании утратившим силу решения Елецкого районного Совета депутатов от 20.12.2006 № 250/23 «О Правилах использования пиротехнических средств на территории района».
8. Разное.

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

Н. БУРЛАКОВ,

председатель Совета депутатов Елецкого муниципального района.

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

Знай наших!

РЕЗУЛЬТАТ ТРЕНИРОВОК — ПОБЕДА

Именно тренировки под руководством опытного наставника, педагога дополнительного образования Владимира Кольванова (в этом абсолютно уверены ребята и коллеги преподавателя) дали возможность сборной района стать победителем соревнований по футболу в зачет областной круглогодичной спартакиады учащихся, которые проходили в минувшие выходные в Липецке на стадионе «Янтарь».

Два дня шла настоящая битва за лидерство. Соперники были тоже хорошо подготовлены. В финале наша сборная встретилась с командой Воловского района. Основное время завершилось со счетом 1:1. Исход соревнований решило пенальти, в котором ельчане оказались более результативными.

Ребята рады, хотя победа далась нелегко. Чтобы ее добиться, надо было стать одним целым, где каждый точно знает, как действовать. Всему этому и учил футболистов на тренировках В. Кольванов. Он умеет найти подход к каждому, потому ежегодно ельчане успешно участвуют в областных первенствах.

Кстати, основной костяк нашей сборной составляли учащиеся школы п. Солидарность, которые регулярно занимаются в спортивной секции под началом педагога дополнительного образования. Свой вклад в победу внесли также ребята из п. Соколье, с. Воронец и с. Казаки, вошедшие в команду по итогам районных соревнований.

Поздравляем В. Кольванова и его воспитанников с успешной сдачей спортивного «экзамена» и желаем новых побед!

(Соб. инф.)



Команда-победительница областных соревнований по футболу.

Обмен опытом

ПОШАГОВО — К КООПЕРАТИВУ

Белгородская земля богата своими традициями, славится историческим прошлым, героическим подвигом в годы Великой Отечественной войны.

Ельчане могли убедиться в этом воочию, ибо несколько раз делегация глав сельских поселений ранее посещала Белгородчину, Прохоровское поле, диораму Курской битвы в областном музее, места отдыха в «Красиво», памятные места в Гайворонском районе, восстановленные святыни — монастыри, молодежные спортивные центры... Все это и многое другое оставило массу приятных впечатлений. Тогда главы многое переняли, чтобы применить в своей работе. И прежде всего это касалось благоустройства.

Ныне белгородская делегация приехала к ельчанам, чтобы поучиться у них организации кооперативного движения.

Первая встреча — с председателем кредитного кооператива «Авангард» в Больших Извалах Тамарой Шлыкковой.

Она рассказала о том, как кооператив образовывался, как набирал обороты, становился крепче.

Не умолчала и об ошибках, неудачах, для того чтобы предупредить коллег их не допускать. В разговор включился первый заместитель главы района Евгений Третьяков. Он рассказал о том, что население сегодня сумело оценить преимущества

сельского банка, и теперь в районе речь идет о создании кооператива второго уровня с наибольшим количеством членов и оборотных средств из областного фонда. Как контролирует деятельность кооперативов банк? Помогает ли областная власть в их развитии? На эти и многие другие вопросы гости получали исчерпывающие ответы.

индивидуальные предприниматели. Визит в сельскохозяйственный производственный кооператив «Ключи жизни» в селе Архангельское заинтересовал многих. Его руководитель



Т. Шлыккова, Л. Плотникова, Е. Третьяков отвечают на вопросы белгородцев.

— Мы очень завидуем вам в том плане, что кооперативное движение у вас поддерживает губернатор, местная власть... — не один раз говорили они. — Мы станем пошагово учиться у вас этому...

В составе делегации были главы сельских поселений, фермеры,

Салман Мажаев рассказал о тех преимуществах кооперативного ведения хозяйства, которые позволяют работать прибыльно, а значит, и развиваться, идти вперед.

Далее состоялось знакомство с работой производственного кооператива «Винтаж». Его пред-



Виктор Карташов и его продукция.

седатель Виктор Карташов провел экскурсию по цеху, рассказал о том, каковы перспективы развития, как выстраиваются отношения со сдатчиками сырья. Гости с удовольствием продегустировали сыр, масло, молоко, сметану и творог, производимые СППК «Винтаж».

Впечатлила белгородцев и встреча с Михаилом Гуцуляком — председателем кооператива «Елецкий питомник». С большим интересом они осмотрели его обширный питомник. Многие брали визитки. Привлекли саженцы косточковых, декоративных кустарников. Немало оказалось желающих их приобрести.

Белгородцы покидали елецкую землю с явным сожалением: времени, отпущенного на ознакомление с районом, было мало. Приглашали и к себе в гости. Предложение было принято. Обмен опытом в любом деле всегда идет на пользу.

М. СЛАВИНА.



Михаил Гуцуляк (в центре) рассказывает о своем питомнике.



Гостей из Белгорода встречают в кооперативе «Ключи жизни» его председатель С. Мажаев, заместитель главы района Е. Третьяков, глава Архангельского поселения Д. Сенчаков.

Налоговый ВЕСТНИК

ДОХОД, А НЕ УБЫТКИ

МИФНС № 7 по Липецкой области обращает внимание налогоплательщиков, что основной целью деятельности организаций является получение дохода от пользования имуществом, продажи товаров, выполнения работ или оказания услуг. В связи с этим на особом контроле у налоговых органов находятся организации, заявляющие убытки поквартально по итогам своей деятельности. На постоянной основе налоговой инспекцией проводятся комиссии по рассмотрению деятельности убыточных предприятий, запрашиваются документы для углубленных проверок с целью установить экономическую обоснованность деятельности убыточного предприятия.

В очередной раз следует напомнить руководителям организаций о необходимости проведения анализа налоговой отчетности, в целях проверки правильности формирования налоговой базы (отражения убытка), учитывая нормы НК РФ.

По состоянию на 01.10.2015 г. на комиссии по работе с убыточными организациями заслушано 24 налогоплательщика, в результате работы комиссии сумма уменьшенного убытка составила 191551 тыс. руб.

В. МАТВЕЕВ,
начальник МИФНС № 7 по Липецкой области.

Вопрос-ответ КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ДОКУМЕНТОМ

Я — ветеран труда Липецкой области, и узнал, что областным законом установлены дополнительные гарантии и меры социальной поддержки для ветеранов. Куда мне обратиться, чтобы получить копию текста закона, и что для этого нужно?

Главный специалист-эксперт Управления Минюста России по Липецкой области Марина ПУСТОВАЛОВА:

— Действительно, в Управлении Минюста России по Липецкой области вы можете получить копию любого нормативно-правового акта, принятого органами исполнительной или законодательной власти Липецкой области, поскольку Управлением осуществляется ведение федерального регистра нормативно-правовых актов Липецкой области.

Федеральный регистр ведется в целях обеспечения контроля за соответствием нормативно-правовых актов Липецкой области Конституции Российской Федерации и федеральным законом, конституционного права граждан на получение достоверной информации. В Федеральный регистр включаются: Устав и законы Липецкой области; постановления областного Совета депутатов; постановления и распоряжения администрации области; постановления и распоряжения главы администрации Липецкой области, затрагивающие права, свободы и обязанности человека и гражданина, устанавливающие правовой статус организаций или имеющие межведомственный характер.

Минюстом России регламентирован порядок предоставления сведений из Федерального регистра и условия доступа к ним органов государственной власти, органов местного самоуправления, юридических лиц, граждан Российской Федерации и лиц без гражданства.

Из федерального регистра может быть предоставлена не только копия текста правового акта, но и сведения о его реквизитах, об изменении (дополнении) акта или о признании его утратившим силу, об источнике его официального опубликования и другие сведения.

Данная информация представляется по соответствующему письменному запросу, в котором должны быть указаны:

— для граждан: Ф. И. О., номер телефона, факса и (или) почтовый адрес, адрес электронной почты для направления ответа или уточнения содержания запроса;

— для юридических лиц: наименование организации, от имени которой направлен запрос, ее почтовый адрес и (или) номер телефона, факса, адрес электронной почты для направления или уточнения содержания запроса;

— информация о запрашиваемых сведениях, необходимая и достаточная для их поиска (вид, наименование, номер, дата принятия акта, орган принятия акта);

— вид предоставления сведений (документальный или электронный).

В соответствии с письменным запросом заявителя сведения, содержащиеся в федеральном регистре нормативно-правовых актов Липецкой области, могут быть предоставлены как на бумажном носителе, так и в электронном виде.

Сведения, содержащиеся в федеральном регистре, являются открытыми и общедоступными, представляются в срок не позднее 30 дней со дня получения запроса. Для получения соответствующей информации необходимо обращаться в Управление Минюста России по Липецкой области по адресу: 398043, г. Липецк, ул. Терешковой, 14/3.

Ярмарки

Администрация Липецкой области проводит областные розничные ярмарки: 29 октября 2015 года (четверг) — в с. Афанасьеве Измалковского района, 30 октября 2015 года (пятница) — в поселке совхоза имени Льва Толстого Лев-Толстовского района, 31 октября 2015 года (суббота) — в г. Данкове и с. Троекурово Чаплыгинского района, 01 ноября 2015 года (воскресенье) — с. Воронец Елецкого района и с. Сенцово Липецкого района.

Время работы ярмарок с 8:00 до 14:00 часов.

В ярмарках примут участие предприятия пищевой, перерабатывающей промышленности, потребительской кооперации, малого бизнеса, сельскохозяйственные товаропроизводители, заготовительные организации области. Организатором ярмарок является Управление потребительского рынка и ценовой политики Липецкой области.

Акция

У БЕРЕГА РЕКИ

— Ребята, старайтесь сортировать мусор по разным пакетам и запомните, никогда не сжигайте пластиковые бутылки, это нанесет вред, прежде всего, вашему здоровью, — советовал школьникам специалист по экологии райадминистрации Владимир Зотов во время санитарной очистки берега реки Быстрая Сосна.

В этот день ученики 8 — 9 классов наряду с взрослыми участвовали во Всероссийской акции «Чистый берег», которая проходила в рамках месячника гражданской обороны по предупреждению чрезвычайных ситуаций.

— Сегодняшнее мероприятие очень важное, — сказал начальник отдела по мобилизационной подготовке, ГО и ЧС Виктор Ноздревых. — Благоустроенный берег — это чистая река, от которой зависит состояние нашей экологии. Ведь р. Быстрая Сосна — самый большой водный объект Елецкого района. Она протекает с запада на восток, разделяя нашу территорию пополам.

Подобные акции в сельских поселениях, где раскинулись ее берега, традиционны. Не важно, как они называются: «Чистый берег», «Экологический десант», «Неделя молодежного служения». Главное, после нас остается порядок.

По мнению главы Лавского поселения Вадима Овсянникова, участники подобных акций не только благоустраивают казачий пляж и прибрежную зону, но и тем самым вносят свой посильный вклад в развитие будущей туристической зоны.

— Только благодаря вашей помощи мы сможем реализовать задуманное, — говорит Вадим Николаевич. — Казачинский пляж — это отправная точка в создании туристического кластера на нашей сельской территории. Планы у нас масштабные: открытие стелы, создание парка, строительство Ледового дворца, собственного трека для мотокросса. Но всего невозможно добиться, если мы не будем беречь то малое, что уже есть в нашем селе.

Вооружившись перчатками и мешками, трудовой десант за несколько часов собрал пластиковые бутылки, пакеты, коробки, обертки и другой мусор, погрузив его на прицеп трактора. Технику для экологической акции выделил глава Лавской администрации Вадим Овсянников. К уборке подключились сотрудники Елецкого подразделения МЧС. Они вместе с ребятами направились вдоль берега реки в сторону с. Лавы.

Государственный пожарный надзор и поисково-спасательный отряд на водных объектах совместно со специалистами сельской администрации, амбулатории, детского сада навели порядок в прибрежной зоне казачинского пляжа, подготовив водоем к следующему купальному сезону.

— Наши подразделения с удовольствием откликаются на такие экологические мероприятия, — говорит начальник Елецкого гарнизона пожарной охраны Денис Прохоров. — Это не просто акция, а единый день, когда убирают берега рек по всей России. Совместный труд объединяет взрослого человека и ребенка. Личным примером наши огнеборцы показывают детям, что чистота рек зависит от каждого жителя района. Не просто на словах объясняем, а помогаем делать то, что делают наши дети.

Пляж очищен, еще предстоит скосить сухую растительность, но это уже задача работников местной администрации.

И. ТАРАВКОВА.

Линия жизни

Здоровый образ жизни

Актуально

ПЕШКОМ К СОЗДАНИЮ КЛУБА

Наверняка, многие не обратили пристального внимания на одну из дат уходящего октября. Это Всероссийский день ходьбы, к которому готовились в Колосовском поселении и провели его. На трассу вышли пенсионеры, активисты, общественники, которые дружат со спортом и следят за собственным здоровьем. 3 октября вместе с таличанами 200 тысяч человек по России приняли участие во Всероссийском дне ходьбы.

— Возможность ходить, осваивать ныне модный скандинавский вид ходьбы может каждый желающий, независимо от пола, возраста и физических возможностей, — говорит глава местной администрации Наталья Карнадуд. — Маршруты разрабатываются с учетом интересов, способностей и подготовки участников. У нас протяженность его — не более километра, зато все, кто шел, остались довольны...

Кроме слов благодарности за такой беспримерный шаг к здоровью, таличские активисты ничего не заслуживают. К тому же они поговаривают о том, чтобы создать у себя на территории спортивный клуб скандинавской ходьбы. Не нужно никаких затрат — одно лишь желание.

Мы много говорим о развитии массового спорта, а он — рядом. Только прояви инициативу. И слова о здоровом образе жизни и физической активности становятся реальностью.

Известно, что пешие прогулки — самый простой и полезный способ сохранить свое здоровье. Во время ходьбы задействованы многие мышцы нашего тела. Не требуется быть в форме и постоянно изнурять себя физическими упражнениями. Прогулки пешком — это всегда полезно, легко и просто, а главное, доступно каждому.

Кстати, средняя скорость человека при ходьбе ровняется примерно 5 км/час. Вспомните школьные задачки, где скорость пешехода указывали 5 км/час, а велосипедиста — 15. Но все-таки темпы ходьбы бывают разными: медленный — 2,196 км/час, за-

двое снижают риск инсультов и инфарктов.

Что касается похудения, то во время спокойной, неторопливой двухчасовой прогулки можно потерять до 500 ккал, укрепить тонус мышц, а также остаться в хорошем настроении.



медленный — 3,276 км/час, произвольный — 5,148 км/час, ускоренный — 6,84 км/час, быстрый — 8,208 км/час.

За пульсом при ходьбе тоже нужно следить. Специалистами предложена специальная формула для оценки. Нормальным пульсом считается следующая величина: 220 минус ваш возраст x 0,65. Медики утверждают, что оздоровительная ходьба положительно влияет на работу сердца, легких, системы кровообращения; способствует снижению веса, повышению тонуса мышц и прочности костей нижней половины тела. Исследования, изучавшие особенности 11000 мужчин, показали, что регулярные упражнения средней интенсивности 5 раз в неделю

При занятии регулярными прогулками сжигание калорий при ходьбе составит до 1100 ккал. Особенно полезна ходьба по лестнице, так как она способствует большему и эффективному сжиганию калорий. Например, если, тренируясь, в течение часа подняться на 9-й этаж, то можно потерять около 1136 ккал, а если спуститься вниз — всего лишь 202 ккал.

Так что задумываться долго не стоит: покупайте специальные лыжные палки для скандинавской ходьбы — они недороги. Но можно и без них обойтись. Становитесь на дистанцию, поправляйте свое здоровье. Помните, что спорт не только продлевает жизнь, но и содействует продвижению идей социальной сплоченности и единства нации.

ДЕНЬ ОТО ДНЯ ТОЛСТЕЕМ...

За 10 лет число взрослых жителей России, страдающих ожирением, увеличилось на 5 процентов.

Врачи выявили более 14 диетических рисков. Наиболее важные — недостаточное потребление овощей и фруктов, цельных зерен орехов, клетчатки и лишнее потребление красного мяса, соли и подслащенных напитков.

Три фактора риска — давление, потребление алкоголя и лишний вес — результат неправильного питания. Каждый из этих факторов человек в состоянии регулировать сам.

Как ели наши предки? В начале XX века питание в стране было в основном постным. Мясо, рыбу, птицу ели не каждый день и далеко не все. Сладкое было редкостью. Обычный обед в крестьянских семьях состоял из постных щей или иного жидкого блюда с большим количеством домашнего хлеба, каши, заправленной постным маслом, или овощей (печеная картошка, репа, тушеная капуста).

Помимо овощей, в деревне одним из основных продуктов были молоко, кисломолочные продукты.

На зиму запасали квашения, соленья. Варенье не варили — сахар был дорог. Морозили, мочили, сушили лесные ягоды, малину, яблоки, груши, абрикосы. Все это использовали для приготовления взваров, которые готовились без добавления сахара.

По весне в еду шла первая зелень — дикий лук, крапива, лебеда, сныть. По праздникам пекли блины, пироги, варили холодец, запекали мясо. В среднем калорийность такого рациона составляла 2000 — 2300 килокалорий в день. Но физические затраты энергии были в 2 — 3 раза больше, чем у нас.

ЧТО ЕДИМ МЫ?

Великая гастрономическая революция пришла в наше общество вместе с перестройкой. В 1990 году стали закрываться пищевые предприятия, другие поменяли профиль и ассортимент продукции. Сформировавшиеся торговые сети стали выживать с рынка мелкие магазины и диктовать условия поставщикам. Зарубежные производители вытеснили традиционные отечественные пищевые производства. ГОСТы отменили, их заменили техническими условиями. На прилавки хлынули низкокачественные фальсифицированные сыры, колбасы, полуфабрикаты.

Когда мы стали ездить за границу, то, конечно же, познакомились с их кухней. И она не замедлила явиться к нам. Сегодня мы имеем сети быстрого питания, где готовят еду с излишками жира, соли и сахара. Мы поглощаем новые блюда, полуфабрикаты. Наши щи да каша загнаны в угол.

Здоровее ли мы стали? Отнюдь. В среднем каждый из нас потребляет в день 326 г хлебобулочных изделий, картофеля — 304 г, овощей — 298 г, фруктов — 167 г, мяса — 186 г, молока и продуктов из него — 682 г, яиц — 0,75 шт., рыбы — 47 г, сахара и кондитерских изделий — 109 г, растительного масла и жиров — 37,5 г. Всего мы по объему набираем 2162 грамма, а по калорийности — 2850.

К тому же в этих данных не учтены неосновные продукты: снеки, чипсы, сухарики, сладости, сладкие напитки. Потребление их с каждым днем растет — за последнее время производство картофельных чипсов увеличилось в 16 раз. Мы их любим! Между прочим, 100 граммов чипсов — это 500 килокалорий, столько же в сухариках и попкорне, в сушеных кальмарах — 250. В банке кока-колы — 8 чайных ложек сахара. Потому толстеем.

Советует врач

БЕРЕГИТЕ СВОЕ СЕРДЦЕ

Каждые 90 секунд с одним из жителей нашей страны происходит острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК). Каждый год около полумиллиона россиян переносят ОНМК.

Считается, что инсульт чаще бывает у пожилых людей. Действительно, вероятность развития ОНМК повышается с возрастом: после 55 лет за каждое десятилетие жизни вероятность инсульта увеличивается в два раза. Однако только две трети сосудистых катастроф происходит после 60 лет. Треть инсультов в стране диагностируется у людей в возрасте между 20 и 60 годами. Омолождение ОНМК — мировая тенденция.

Симптомы чаще всего проявляются в виде слабости руки и ноги с одной стороны тела, нарушения речи и слабости мимической мускулатуры половины лица.

Около половины перенесших сосудистую катастрофу погибают в течение года. Лишь 10 процентов из выживших полностью восстанавливаются и могут продолжить работать. Остальные становятся инвалидами, часто не способными обслуживать себя. Треть перенесших ОНМК испытывает постинсультную депрессию. Две трети — страх повторного эпизода. Более половины отмечают, что члены семьи и друзья стали относиться к ним иначе. Столько же признают, что не могут заботиться о семье так же, как и раньше.

Вероятность развития инсульта зависит от наличия соответствующих факторов риска. Их обычно делят на контролируемые (на которые можно повлиять) и неконтролируемые (на которые нельзя повлиять, но необходимо учитывать).

Неконтролируемые факторы риска: пожилой возраст; мужской пол; наследственность. Контролируемые факторы риска: повышенное артериальное давление (давление выше 160/90 мм рт. ст. повышает вероятность сосудистой катастрофы в четыре раза, а давление от 200/110 мм рт. ст. — в десять раз); такие заболевания сердца, как мерцательная аритмия, увеличивают риск ОНМК в три-четыре раза. Инсульты, причиной которых стало образование тромба в сердце, отличаются своей тяжестью и чаще приводят к инвалидизации пациентов; сахарный диабет увеличивает вероятность развития инсульта в три-пять раз. Это связано с ранним появлением атеросклероза и иных нарушений у пациентов с сахарным диабетом; курение увеличивает вероятность развития сосудистых катастроф в два раза за счет ускоренного развития атеросклероза сонных артерий; высокий уровень общего холестерина и липидов низкой плотности — непрямым фактором риска развития ОНМК; злоупотребление алкоголем способно увеличить риск инсульта до трех раз.

К контролируемым факторам риска также относятся так называемые факторы образа жизни: нерациональное питание; избыточный вес; недостаточная физическая активность; психоэмоциональное напряжение.

Для поддержания здоровой сердечно-сосудистой системы огромное значение имеет сбалансированный рацион питания, включающий большое количество фруктов и овощей, блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыбу и бобовые с ограниченным потреблением соли, сахара и жира.

Для поддержания здорового состояния сердечно-сосудистой системы необходима регулярная физическая активность, минимум в течение получаса ежедневно; физическая активность в течение одного часа несколько раз в неделю способствует поддержанию здорового веса.

Табак очень вреден для здоровья в любой разновидности, пассивное курение также опасно. Риск развития инфаркта или инсульта начинает снижаться сразу же после прекращения употребления табачных изделий, а через год может снизиться на 50 процентов.

Для того чтобы проверять и контролировать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, необходимо знать свое кровяное давление. Высокое кровяное давление обычно не сопровождается какими-либо симптомами, но может привести к внезапному инсульту или инфаркту. Повышает риск развития инфарктов и инсультов повышенное содержание глюкозы в крови (диабет). Если у вас диабет, очень важно контролировать кровяное давление и уровень сахара в крови для минимизации этого риска. Необходимо контролировать уровень холестерина в крови с помощью здорового питания и при необходимости надлежащих лекарств.

Ф. ГАЗАЛИЕВА, врач-невропатолог.

ГРЕЧКА+КЕФИР=ПОЛЬЗА

Гречнево-кефирная диета в течение недели поможет снизить запасы солей в организме и похудеть.

Две столовые ложки молотой гречневой крупы залить на ночь стаканом кефира, утром съесть на завтрак. Эта смесь способствует очищению сосудов, кишечника, нормализует обмен веществ, работу поджелудочной железы, снижает уровень сахара в крови, улучшает состояние кожи.

Для пользы тела

Для чего нужно закаливание

Закаливание — комплекс мероприятий, с помощью которых можно укрепить иммунитет и значительно повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам. Это в первую очередь тренировка его защитных сил. Умение адаптироваться помогает ему противостоять неблагоприятному воздействию окружающей среды. Особую важность это имеет для детей, для ослабленных и часто болеющих людей. Основой закаливающих процедур являются перепады температур. Организм учится справляться с ними, благодаря чему становится неуязвимым перед холодом и перед простудными заболеваниями. У таких людей практически никогда не развиваются осложнения после болезни. Закаливание укрепляет нервную и сосудистую системы, благоприятно воздействует на пищеварение и ускоряет обмен веществ. Кроме того, учит бороться со стрессом. Ведь именно так наш организм поначалу воспринимает охлаждающие процедуры.

Если они проводятся нерегулярно, то организм не успевает приспособиться и реагирует на них ухудшением самочувствия и обострением хронических заболеваний. Имеет значение и постепенность. Ни в коем случае не начинайте закаливание с резкого охлаждения организма, лучше усиливать холодовую нагрузку день ото дня. Все это должно стать образом жизни — лишь тогда удастся добиться желаемого эффекта.

Подготовила М. БЫКОВА.

Школьные вести

ЧТОБЫ СЕРДЦЕ
ДОБРЫМ БЫЛО

Добровольческий отряд «Добрые сердца» из школы п. Ключ жизни среди средних образовательных учреждений района стал первым по итогам «Недели молодежного служения», что проходила в регионе с 6 по 13 октября. Масштабная добровольческая акция привлекла к участию более 900 учеников в возрасте от 14 лет, педагогов, родителей и жителей поселений.

«Доброе дело, добрым словом людям мы помочь готовы» — таков был девиз отряда п. Ключ жизни. Подростки в течение недели организовали экологический десант, очистив от мусора, сухой листвы территорию возле обелиска (п. Газопровод), памятника (с. Нижний Воргол), братской могилы (с. Ольховец). Также проведен День здоровья, ряд спортивно-оздоровительных и профилактических мероприятий в рамках антинаркотического форума, акция «В капле крови — жизнь!», призванная привлечь внимание на значимость донорства.

Второе место среди средних общеобразовательных учреждений заняла школа с. Каменское (отряд «Планета добра»), третье — с. Воронец («Поиск»).

Отдельный пьедестал почта составили ученики основных школ. Высшую ступень занял отряд «Новое поколение» (п. Елецкий). Среди череды мероприятий, что организовали и провели волонтеры вместе с учителями, особо значимой стала акция «Не оставайся в стороне». Дело в том, что недавно в школу на обучение в первый и пятый классы пришли несколько ребятшек из семей переселенцев. Для них добровольцы собрали подарки, школьные принадлежности (фломастеры, цветные карандаши...), игрушки, книги, которые и передали вновь прибывшим.

Высоко оценило жюри — сотрудники Центра дополнительного образования детей — и то, как и какой объем работ был проделан в ООШ с. Черкассы и с. Лавы.

— Остальные отряды тоже неплохо потрудились, однако им стоит еще подтянуться. Некоторым не хватает организованности, другим — продуманности при подготовке и проведении мероприятий, — отмечает руководитель районного добровольческого движения «Смена», методист Центра дополнительного образования Любовь Иванова.

В. УДАЧИНА.

ДАРЫ ОСЕНИ

Шишки, желуди, листья — все пригодится, когда создаешь поделку из природных материалов. Ими осень богата. Не воспользоваться этим ученики коррекционной школы с. Ериловка не могли. Ребята с первого по девятый классы участвовали в выставке поделок «Осенняя нежность».

— На конкурс было представлено около 50 работ. Каждая по-своему прекрасна, а потому жюри пришлось очень нелегко при определении победителей, — отметила педагог-организатор Светлана Ишкова.

В итоге в начальном звене места распределились следующим образом: первое разделили Данил Рыжков (1 класс) и Алина Шеламова (4 класс), второе досталось Кириллу Сосину (2 класс), третье — Виталию Жигину (4 класс). Они создали «Осенний букет», «Сову», «Сказочного Колобка» и «Мудрого филина» вместе со своими педагогами Л. Баяндиной, Г. Дедяевой, З. Фалиной, О. Севостьяновой.



Одна из поделок.

Всерьез подошли к делу и учителя Т. Бутова, Э. Киселева, В. Карасева, В. Гончарова, Л. Старикова, Н. Харчикова, Т. Матушак, С. Ишкова. Они помогли ребятам победить.

В среднем звене отличились ученики пятого класса Вадим Белякин, Дмитрий Гаврилин, Данила Солдатов, Яна Перегудова, Данила Пономарев и шестиклассница Анастасия Минева.

Ребята постарше взяли в руки цветную бумагу, ножницы... Из-под рук выходили удивительной красоты поделки. Лучшими они были признаны у Ивана Дворядкина, Светланы Оленбургер, Сергея Гольцова, Дианы Степаненковой, Ольги Куликовой, Сергея Новикова. Все школьники получили заслуженные подарки.

(Соб. инф.)

сульт. Проводится с 2006 года по инициативе Организации по борьбе с инсультом.

День работников вневедомственной охраны МВД РФ. 29 октября 1952 года постановлением Совета министров СССР было образовано структурное подразделение Министерства внутренних дел, предоставляющее услуги по охране любых форм собственности.

60 лет назад (1955) на рейде Севастополя в результате взрыва немецкой донной мины, поставленной в период Великой Отечественной войны, затонул линейный корабль Черноморского флота «Новороссийск». Погибло более 600 человек.

30 октября День памяти жертв политических репрессий. Отмечается в соответствии с постановлением Верховного Совета РСФСР от 18 октября 1991 года.

110 лет назад (1905) Николай II подписал Манифест «Об усовершенствовании государственного порядка» (17 октября по ст. ст.). Документ провозгласил «незыблемые основы гражданской свободы», неприкосновенность личности и свободу слова. Государственная дума была признана законодательным органом.

«Домашний очаг»

В каком месте комнаты лучше всего поставить кровать? Прежде всего, необходимо соблюдать три простых правила.

Первое — нельзя ставить кровать напротив двери. Если же не получается иначе, отгородите кровать чем угодно: ширмой, шкафом, хоть занавеской на веревочке. Худший вариант, когда с кровати можно видеть входную дверь квартиры.

Второе — нельзя ставить кровать под балками. Балка — силовая несущая конструкция, и энергетика под ней концентрируется весьма мощная. Конкретного вреда не будет, но вот полностью отдохнуть не сможете.

Третье — в спальне не должно быть зеркал. Вернее, зеркала-то пусть будут, но ни в коем случае вы, лежа на кровати, не должны в них отражаться. До сих пор толком не выяснено, как энергетика зеркал влияет на человека, однако замечено, что те, кто подолгу смотрит на себя, стареют и увядают гораздо быстрее.

В мире мудрых мыслей

* Вера состоит в признании доводов души; неверие — в их отрицании.

Р. ЭМЕРСОН.

4-82-21

Реклама. Объявления.

4-82-21

ПОЗДРАВЛЯЕМ

тетю Валентину Николаевну СЕЛЯНИНУ с юбилейным днем рождения. Желаем долголетия, добра, благополучия, всего самого хорошего!

Семьи Богдановых, Добриных, Купавцевых.

ПОЗДРАВЛЯЕМ

Пелагею Семеновну ДОРОНИНУ из с. Паниковец с днем рождения!

Желаем здоровья, успеха во всем и всегда.

Сестра Шура и ее семья.

ПОКУПАЕМ

* самовар дровяной. Т. 89102587789.

* статуэтки фарфоровые. Т. 89508085595.

УСЛУГИ

* Привезу песок, щебень, щерб. отходы. Т. 89056812272. ИНН 482103820674

* Доставка: песок, щебень, щерб. отходы, чернозем, жом. Недорого. Т. 89056850042.

ИНН 480702452909

* Водопровод, канализация, монтаж колодца, бестраншейная прокладка труб, услуги мини-экскаватора. Т.: 89038654790, 89038654825.

ИП Серегин С. В.

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ

* вахтовым методом в Московскую область — рабочих по обрезке деревьев, упаковщик в цех по изготовлению крабовых палочек.

Оплата — от 80 — 120 р./час. Т.: 89601419226, 89046916013.

Администрация сельского поселения Федоровский сельсовет Елецкого муниципального района Липецкой области РФ в соответствии со ст. 12.1 ФЗ РФ от 24.07.2002 года № 101-ФЗ извещает собственников земельных долей земельного участка с кадастровым № 48:07:0000000:364 бывшего СПК «Светлый путь» о проведении общего собрания собственников земельных долей с повесткой дня:

1. Об утверждении списка лиц, земельные доли которых могут быть признаны неустраиваемыми.

2. Разное.

Ознакомиться с документами по вопросам, включенным на обсуждение общего собрания, можно по адресу: Липецкая обл., Елецкий р-н, с. Каменское, ул. Октябрьская, д. 4, у специалистов администрации сельского поселения Федоровский сельсовет в течение 40 дней после опубликования данного объявления.

Собрание состоится 11.12.2015 г. в 09 часов 00 минут в здании администрации сельского поселения Федоровский сельсовет по адресу: Липецкая область, Елецкий район, с. Каменское, ул. Октябрьская, д. 4.

ИЗВЕЩЕНИЕ о проведении собрания о согласовании местоположения границ земельного участка

МУП «Архитектурное бюро» извещает всех лиц, что начались кадастровые работы в отношении земельного участка по адресу: Липецкая область, Елецкий район, с. Лавы, ул. Заречная, д. 32, кадастровый № 48:07:1090131:16.

Заказчик кадастровых работ: Мироненко Александра Даниловна, 399770, г. Елец, ул. Спутников, д. 11, кв. 25, т. 8-950-809-08-24.

Исполнитель — кадастровый инженер Сотников Александр Борисович (ИНКА 48-15-469, МУП «Архитектурное бюро», 399770, г. Елец, ул. Ленина, д. 108, т. 8 (47467)-7-74-53, SAV4807@mail.ru).

Правообладатели смежных участков, расположенных по адресу: Липецкая область, Елецкий р-н, с. Лавы, ул. Заречная, д. 30, 34 (кадастровые номера 48:07:1090130:8, 48:07:1090131:14 соответственно) или их представители приглашаются для ознакомления с проектом межевого плана и согласования мест расположения границ земельного участка.

Согласование будет проводиться с 27 октября 2015 г. по 29 ноября 2015 г. с 9:00 до 17:00 в кабинете № 16 по адресу: 399770, Липецкая обл., 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 местоположения границ земельного участка направлять по адресу МУП «Архитектурное бюро».

При неявке или необоснованном отказе от согласования, а также при отказе в устной форме граница считается согласованной.



27 октября

Всемирный день аудиовизуально наследия. Отмечается по инициативе ЮНЕСКО с 2005 года.

28 октября

Международный день анимации. Отмечается с 2002 года по инициативе Международной ассоциации анимационного кино. 28 октября 1892 года в Париже изобретатель Эмиль Рейно впервые продемонстрировал публике практический — оптический прибор, воспроизводящий движущиеся изображения на экране.

День армейской авиации Военно-воздушных сил РФ. 28 октября 1948 года в г. Серпухове (Московская обл.) была сформирована первая авиационная эскадрилья, оснащенная вертолетами.

29 октября

Всемирный день больных псориазом. Проводится с 2004 года.

Всемирный день борьбы с ин-

Главный редактор
М. В. Быкова

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

УЧРЕДИТЕЛИ:

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

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

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:

399770, Липецкая область, г. Елец, ул. Советская, 72

ТЕЛЕФОНЫ:

главный редактор — 2-72-08; зам. главного редактора — 2-40-85; ответственный секретарь — 6-91-40; главный бухгалтер — 4-82-21; редакторы отделов — 4-83-89, 2-01-17, 2-26-07.

Номер отпечатан в ООО «Веда-социум». Адрес типографии: 398055, г. Липецк, ул. Московская, д. 83. Юридический адрес: 398055, г. Липецк, ул. Московская, д. 83. Тираж 3345. Заказ № 13252. Индекс издания 52622. Газета выходит три раза в неделю: вторник, четверг, суббота. Подписано в печать: по графику — в 17.00, факт. — 16.00. Ответственный секретарь — И. В. МЕШАЕВА, компьютерная верстка — Н. Е. ИВАНОВА.

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