



**Подготовка  
к итоговым  
экзаменам**

стр. 2



**«Домашний  
очаг» дает  
полезные  
советы**

стр. 3



**Детям —  
о родной  
природе**

стр. 4



# В краю родном

Газета жителей Елецкого района и г. Ельца Липецкой области

№ 9 (9660)

Суббота, 30 января 2016 года

Основана 1 января 1941 г.  
Цена в розницу свободная

Знак информационной  
продукции: 16+

Актуальное интервью

## Валерия СУХОРУКОВА: «СЕЙЧАС МЫ ЛЮДИ В МАСКАХ»

Только за минувшую неделю в регионе зафиксировано более 8,5 тысячи обратившихся к врачам по поводу гриппа и ОРВИ. Пик инфекции приходится на областной центр — 67 процентов выявленных случаев ОРВИ и 91 процент гриппа. Из-за превышения эпидемиологического порога на 49 процентов во всех школах Липецка с 27 января по 9 февраля объявлен карантин.

В нашем районе, как и в остальных, введены ограничительные противозидемические мероприятия, масочный режим.

Лечебные учреждения работают в особом режиме. В этом мы убедились воочию, побывав в районной поликлинике, где пациентов у кабинетов врачей заметно прибавилось. Доктора занимаются своим привычным делом — лечат. Только вот профилактических советов больше обычного.

Как уберечь себя от гриппа и что нужно делать, если вы все-таки заболели, сегодня рассказывает заместитель главного врача по лечебной части районной больницы Валерия СУХОРУКОВА:

— Сразу скажу, что вирус гриппа H1N1, именуемого в народе как свиной, уже проявил себя в 2010 году. Тогда в большом количестве регистрировались тяжелые осложнения и, как следствие, — летальные исходы. С начала года в его черном списке восемь смертей. В основном это люди непривитые, с ослабленным иммунитетом, которые

пренебрегали собственным здоровьем. Замечу, что грипп лечится с большим трудом. В эти дни у нас в реанимации находится пациент с таким диагнозом.

— Валерия Викторовна, существуют ли антивирусные препараты, которые могли бы предотвратить грипп?

— Ранее к ним относили «Тамифлю». Сегодня его и в аптеках нет и врачи не рекомендуют его принимать как профилактическое средство. Лучшая система профилактики — это прививка. Но у нас, к сожалению, культура собственного здоровья находится на начальной стадии. Но те, которые поборолась со «свиным» гриппом, говорят, что теперь прививку будут делать обязательно.

В пик заболеваемости маска на лице — обязательное условие. На улице ее носить не нужно. Только в помещении, где есть скопление людей. Обязательно мойте руки с мылом как можно чаще. Соблюдайте строжайшие санитарные условия в доме. Чистите, дезинфицируйте полы, мебель, раковину для посуды, туалетные комнаты. К примеру, я всякий раз практикую сухую горчицу. Сильнейший дезинфектор. Мою с ней посуду, обеденный стол, поверхности кухонных столов, на которых готовится пища.

На улице, в общественном транспорте соблюдайте этикет. Если у вас уже кашель, пользуйтесь салфетками, носовыми платками, прикрывая ими рот, нос. Старайтесь как можно реже трогать их руками, потому как инфек-

ция скапливается именно на них.

— Посоветуйте, как правильно питаться в эти дни?

— Правильно питаться и вести здоровый образ жизни необходимо всегда.

Известно, что человек для здорового иммунитета должен употреблять ежедневно 400 граммов фруктов, богатых витамином С, — апельсины, грейпфруты, лимоны. Но больше всего его в шиповнике. Заваривайте ягоды и принимайте на здоровье каждый день.

Физические упражнения, нагрузки, водные процедуры — это только на пользу.

— Напомните о симптомах, характерных для «свиного» гриппа?

— Это высокая температура, головная боль, отечность горла, ломота в суставах. Иногда развивается диарея, конъюнктивит. Далее — учащенное дыхание, одышка. Немедленно вызывайте врача, так как осложнение может появиться не спустя какое-то время, а в первый же день.

Доктор назначит вам правильное лечение. Ни в коем случае не делайте это самостоятельно. Не проявляйте героизма, не стремитесь выйти на работу. Это усугубит ваше состояние. Лечить грипп только дома и под наблюдением врача. Необходим постельный режим, лекарства и употребление чая, настоев трав и так далее в неограниченном объеме.

— Если в доме больной человек...

— По возможности выделите ему



ЗАМ. ГЛАВНОГО ВРАЧА ПО ЛЕЧЕБНОЙ ЧАСТИ РБ ВАЛЕРИЯ СУХОРУКОВА.

отдельную комнату. Лучше, чтобы за ним ухаживал один член семьи, соблюдая вышеуказанные меры предосторожности. Следует тщательно мыть пол, ежедневно делать влажную уборку мебели, обязательно проветривайте помещение. Чаще стирайте одежду свою и больного.

Еще один совет: на сайте нашей поликлиники и больницы вы можете ознакомиться со специально разработанной памяткой, распечатать ее и повесить на холодильник или на кухонный шкаф, чтобы была перед глазами.

Желаю вам здоровья и благополучия.

Интервью вела М. БЫКОВА.

Актуальная тема

## ПАДАЕТ, ПАДАЕТ СНЕГ

В эти дни, когда температура резко повысилась, снегопад начался... с крыш. Огромные пласты неожиданно съезжают с кровли, с грохотом падая на землю. Не проявишь бдительность, того и гляди, окажешься под завалом. Еще большую опасность представляют сосульки, ведь травмировать могут достаточно серьезно.

«Кто должен с этим бороться? Есть ли ответственность за то, что крыши не очищают от снега?». С такими вопросами в редакцию обращались в эти дни жители поселка Газопровод, д. Хмелинец.

Слово — секретарю административной комиссии района Татьяне МУРАТОВОЙ:

— Сегодня эта тема и впрямь приобрела особую актуальность. Контролирующие органы начали соответствующие проверки, ибо ответственность за подобное бездействие предусмотрена. Руководителям учреждений, организаций, особенно объектов социальной сферы, где посетителей бывает немало, стоит обратить пристальное внимание на данную проблему. Можно оставить ограждение на опасном участке, но правильнее, конечно, очистить крыши.

Статья 5.3 Кодекса Липецкой области об административных нарушениях гласит: «Непринятие собственниками, иными законными владельцами нежилых зданий, строений и сооружений или уполномоченными ими лицами мер по очистке кровель, карнизов, водостоков, навесов (козырьков) от снега, наледи, сосулек влечет предупреждение или наложение административного штрафа на граждан в размере от 300 до 5000 рублей; на должностных лиц — от 1000 до 10000 рублей; на юридических — от 5000 до 100000 рублей».

Отмечу, не надо уповать «на авось», мол, снег постепенно сам съедет, сосульки растают. Дождь, плюсовая температура ускоряют процесс. Застраховаться от несчастного случая можно, лишь приняв необходимые меры. Бездействие же ведет к печальным последствиям.

Подготовила А. МИТУСОВА.



Русь православная

## РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ЧТЕНИЯ В МОСКВЕ

Делегация от Елецкого благочиния, в которую вошли благочинный Елецкого района отец Александр Иванов, настоятель Георгиевского храма с. Казаки отец Дионисий Тепляшин, директор воскресной школы «Преображение» (с. Лавы) Елена Камынина, атаман Казачьей станции Геннадий Иванов, настоятель Никольского храма с. Лавы отец Андрей Дорофеев и другие, вместе с Преосвященнейшим Максимом, епископом Елецким и Лебедянским, посетила XXIV Международные Рождественские образовательные чтения «Традиции и новации: культура, общество, личность», что прошли в г. Москве.

В первый день форума представители более чем ста епархий со всей России собрались в храме Христа Спасителя для участия в Божественной литургии, позже в Государственном Кремлевском дворце состоялось открытие.

В течение нескольких дней для участников были организованы несколько десятков конференций, «круглых столов», мастер-классов. Делегаты в ходе бесед делились опытом работы, обсуждали социально значимые темы духовно-нравственного просвещения молодежи, аспекты взаимодействия духовенства и мирян.

(Соб. инф.)

Знай наших!

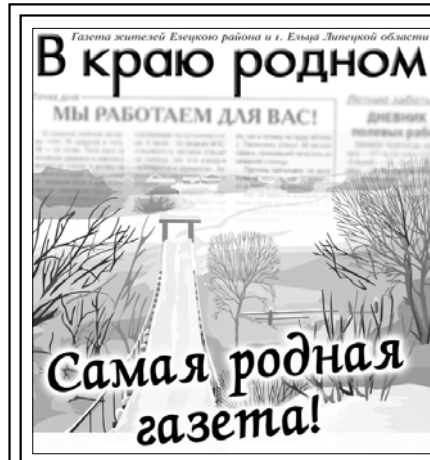
«Мама, а ты воевала?» — однажды спросила свою маму второклассница Алиса Плисова. Девочка хотела узнать все, что только возможно о Великой Отечественной войне. На вопрос дочки мама ответила: «Мне не пришлось, а вот твоя прапрабабушка находилась в оккупированном Ельце, скрывалась от бомбежек, а твои прадедушки...». Прошло время. И рассказ, переложенный Алисой на бумагу, принес девочке победу в областном фестивале для одаренных детей с ограниченными возможностями здоровья «Эхо Победы» в номинации «Литературное творчество».

— Не устаю удивляться: маленькая девочка, а такая целеустремленная, сильная. Преодолевая себя, она всегда идет вперед, — рассказывает об ученице классный руководитель 2 «а» СОШ п. Ключ жизни Любовь Нечепуренко.

Кроме общеобразовательной школы, Алиса посещает музыкальную. А еще участвует в конкурсах чтецов, любое поручение выполняет безотлагательно. Она уже стала победителем во II открытой московской онлайн-олимпиаде по математике «Олимпиада (+)», за что была награждена грамотой Департамента образования г. Москвы. В 2015 году пробовала свои силы в Международном конкурсе им. Чайковского среди учащихся образовательных учреждений. Алиса подготовила сочинение, в котором рассказала о своих впечатлениях от творчества именитого композитора.

Готовясь к участию в областном фестивале «Эхо Победы», девочка расспросила родных, вместе с одноклассниками изучила «Социалистический труд», что публиковался в нашей газете в прошлом году, побывала в архиве... За победу Алиса Плисова была награждена грамотой и ценным призом.

В. УДАЧИНА.



## «ЭХО ПОБЕДЫ»

**ВЫПИСЫВАЙТЕ  
И ЧИТАЙТЕ  
РАЙОННУЮ ГАЗЕТУ  
«В КРАЮ РОДНОМ» —  
В КАЖДЫЙ ДОМ!  
Оставайтесь с нами!  
Мы работаем для вас!**

## А ТЫ ГОТОВИШЬСЯ К ЭКЗАМЕНУ?

Девятиклассники, которым в этом году предстоит пройти государственную итоговую аттестацию (ГИА), под началом педагогов вовсю готовятся к ней. Сегодня они точно знают все о процедуре, времени и месте проведения экзамена. Чтобы итоговая аттестация прошла спокойно, помощь учащимся должны оказать их мамы и папы. А вот все ли они знают о ГИА? Чтобы получить ответ на данный вопрос, а также проконсультировать взрослых по другим темам, и было в этом году впервые организовано собрание для родителей девятиклассников.

Как уже отмечали, в разговоре участвовали директор школ, педагоги и психологи, сотрудники отдела образования и методической службы.

Начальник отдела образования А. Денисов подробно проанализировал результаты экзаменов 2015 года.

Можно сказать, что в целом они прошли успешно. Набранные баллы по русскому языку и математике оказались у многих высокими. При этом девятиклассники попробовали свои силы и по другим предметам. Предпочтение отдали обществознанию, химии, биологии, информатике. А вот знание иностранного языка проверил только один учащийся. Это при том, что сегодня на многие престижные производства по окончании вузов, техникумов с большим предпочтением принимаются те, кто как раз языками и владеет.

Кстати, если в прошлом году так называемые необязательные дисциплины можно было сдавать по желанию, то в нынешнем девятиклассникам придется проверить свои знания по двум предметам в обязательном порядке. А значит, занятиям нужно

уделить максимум внимания.

По правилам, учащимся надо сделать выбор до 1 марта, оформив соответствующее заявление. По предварительной информации, в этом году девятиклассники также отдали предпочтение обществознанию, биологии, химии. Есть в этом перечне физика, история, география...

А. Денисов также рассказал родителям о формах сдачи, сроках и продолжительности экзаменов, обратил внимание на недопустимость нарушений порядка их проведения.

Как подготовиться к экзамену по русскому языку и для чего нужно его знать — разговор на эту тему вела руководитель районного методического объединения учителей русского языка и литературы А. Попова. Она рассказала о структуре экзамена, а потом на слайдах продемонстрировала примеры заданий. Оказалось, особой сложности для получения положительной оценки нет. Важно, чтобы уже сегодня учащиеся уделяли максимум внимания подготовке к аттестации.

Помогут ли шпаргалки в этом? Отчасти да, считают педагоги, ведь их написание позволит дополнительно ознакомиться с материалом. Правда, такие «подсказки» брать с собой в экзаменационную аудиторию нельзя ни в коем случае, ведь тогда велика вероятность того, что результаты итоговой работы будут аннулированы.

О том, как справиться с волнением и стрессом, какую психологическую помощь могут оказать родители при подготовке к такой аттестации, рассказала психолог СОШ п. Солидарность А. Пашкова.



О ПОРЯДКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКЗАМЕНОВ РАССКАЗАЛ НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА ОБРАЗОВАНИЯ А. ДЕНИСОВ.

Вопросов у мам, пап, бабушек (они тоже были на собрании) было немного. Как выяснилось в ходе опроса, они тоже немало знают о правилах проведения экзамена. Тем не менее, как отметила главный специалист-эксперт отдела образования М. Авдеева, получить необходимую консультацию можно у специалистов отдела, а также в школе.

Подводя итог разговору, А. Денисов подчеркнул, успешное прохождение государственной итоговой аттестации — реальность, нужно лишь проявить максимум заинтересованности. Потому вместе с пожеланиями удачи и отличного результата на предстоящих экзаменах он пожелал также эффективной работы по подготовке к ним.

А. МИТУСОВА.



УЧАСТНИКИ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ.

### Таланты и поклонники

## МУЗЫКА ДУШИ ВЛАДИМИРА ФАЛИНА

«Поэт призван своим творчеством служить народу. Это и обязанность, и высокая честь», — отметил наш земляк, уроженец д. Казинка, поэт и прозаик Владимир Федорович Фалин.

Владимир Федорович после школы окончил строительное отделение железнодорожного техникума, а впоследствии — педагогический институт. Служил на Тихоокеанском флоте, много лет работал на заводе «Прожекторные угли». Литературным творчеством увлекся еще ребенком. Первые стихи опубликовал в газете «Камчатский комсомолец». Его сборник вышел в свет в 1980 году, с тех пор было опубликовано еще четыре. Сегодня его произведения регулярно печатаются в газетах и журналах «Петровский мост», «Московский Парнас».

Владимир Федорович является членом Союза журналистов России, членом Всероссийского Союза писателей «Воинское содружество», редактирует альманах «Елец литературный». На стихи Фалина елецкими композиторами написано несколько песен о Ельце, в том числе гимн «Елец — город воинской славы» (композитор В. А. Завальный — профессор музыкального факультета ЕГУ).

Стихи и рассказы Владимира Федоровича проникнуты глубокой любовью к родному краю, гордостью за его историю, тревогой за будущее Ельца. Уже названия сборников, вышедшие в 1992, 1999 и 2003 годах, говорят сами за себя: «Зов предков», «Россия окаянная», «Россия праведная». Они принесли автору добрую славу. Произведениям Фалина присуща музыкальность.

Не забывает поэт свою малую родину — деревню Казинка, «где корни предков моих». Так, в сборнике стихов «Россия праведная» (2003 г.) вошел его стих «По дороге в Казинку», а в сборник «Серебряный узор» (2014 г.) — стихотворение «Казистая», которое уже полюбилось многим нашим читателям.

Владимир Федорович частый гость многих мероприятий и в Доме культуры, и в библиотеке.

Например, в День славянской письменности и культуры он встретился с селянами. В теплой, дружеской обстановке, за чашкой чая Владимир Федорович поведал землякам о своем творчестве. Приглашенные с удовольствием слушали его стихи «Казистая», «Собачья верность», «Мы», «Красота», «По дороге в Казинку», «Храм», «Девочка-река» и многие другие. На память о встрече поэт подарил библиотеке книгу «Серебряный узор» с авторской подписью.

Мы рады, что имеем возможность общаться с елецким поэтом и прозаиком, что у нас есть его сборники стихов — «Серебряный узор», «Россия праведная», «Музыка стиха».

О. РУЛЕВА, библиотекарь д. Казинка.



ВЛАДИМИР ФАЛИН ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ НА КОНКУРСЕ ЧТЕЦОВ.

Поздравляем с юбилеем главу Колосовского поселения Наталию Николаевну КАРНАДУ!

Желаем здоровья, счастья, удачи во всех начинаниях.

\*\*\*

Поздравляем с днем рождения депутата Совета депутатов района Евгения Алексеевича ТЮРИНА!

Примите пожелания добра, здоровья, успехов во всем.

Администрация, Совет депутатов района.

### МУДРЫЕ МЫСЛИ

\* Лишь одно не подлежит закону наследственности — это гений...

С. СМАЙЛС.

### Реклама. Объявления. 4-82-21

### ПОЗДРАВЛЯЕМ

с юбилеем главу Колосовского поселения Наталию Николаевну КАРНАДУ!

Желаем вам не унывать, Такой же быстрый темп

держать.

Пусть греет близких

теплота,

Успешны будут пусть дела.

Добра желаем вам

и смеха,

И бесконечного успеха.

Пусть исполнятся мечты,

И счастье принесут они.

Коллективы

администрации

сельского поселения

и Дома культуры.

### Старое фото

## КАК В КИНО

На старое фото, опубликованное в первом субботнем номере года, в редакцию поступило сразу несколько откликов. И, что впервые в нашей практике, нашелся не только герой снимка, но и его автор. Им оказался хорошо знакомый нашим читателям главный инженер районной кинотеки Александр Фомин. Вот что он рассказал:

— На фото — известный не только в селе Казаки, но и в среде кинофикаторов района киномеханик Казацкого ДК Михаил Иванович Кураев. Снимок сделан в самом начале 2000-х годов во время организации кинопоказа по обслуживанию школьных лагерей в период летних каникул. Надо сказать, что тот наш визит в село Казаки был неслучаен. Киноустановка всегда признавалась одной из лучших в районе. И основная заслуга в этом, конечно, сельского киномеханика — подбор репертуара, рекламирование фильмов, грамотная эксплуатация фильмокопий, техническое обслуживание кинооборудования и многое другое. К тому же на селе киномеханик всегда был активным организатором и пропагандистом кинопоказа. С этими задачами Михаил Иванович успешно справлялся. И помогала ему в этом увлеченность кино с детских лет, по наследству перешедшая от его отца Ивана Павловича, который работал киномехаником еще в старом здании клуба. С 1979 года Михаил уже самостоятельно начал работать на стационарной киноустановке. А когда в 1987-м распахнул свои двери Дом культуры, он перешел туда и успешно освоил новый тип современного кинооборудования. И вот уже в течение 36 лет является бессменным организатором кино в Казаках. Его приверженность выбранному делу была подтверждена также на областном конкурсе кинофикаторов по итогам работы за 2013 год, где Михаилу Ивановичу были вручены Почетная грамота в номинации «За верность профессии» и денежная премия. А несколькими годами ранее ему было присвоено высокое звание «Почетный кинематографист России». Но не только на профессиональном поприще отмечен Михаил Иванович. В годы восстановления местного храма Георгия Победоносца его часто можно было видеть среди односельчан, добровольно вносящих посильный вклад в его возрождение. А еще Михаил Иванович совместно с супругой Еленой Владимировной воспитали трех прекрасных дочерей, которые подарили им четырех внуков.

От себя добавим, что одна из них увидела первой фотографию дедушки в газете. Оповестила весь дом и герою снимка номер показала. Об этом нам рассказала сестра Михаила Ивановича — Тамара Ивановна Кожевникова. По ее словам, не только отец, но и дядя героя нашего снимка был киномехаником. А вот женская половина семьи — по части финансов. Жена, дочери — бухгалтер, экономист, служащая банка.

Михаил Иванович и сейчас крутит кино для односельчан. Он в селе — уважаемый человек. Об этом свидетельствует и тот факт, что жители Казаков звонили в редакцию и просили рассказать о нем. Просьбу выполняем. И вот еще о чем спросили мы Тамару Ивановну: не думает ли кто продолжить династию? Если будет внук, говорит, тогда, кто знает, все возможно. Профессия-то, выходит, нужная, важная и по-прежнему актуальная.



Красота

На заметку

## ВСЕГДА ЛИ МЫЛО НА ПОЛЬЗУ?

Красивая гладкая кожа — мечта каждой женщины. Поэтому любое посягательство неблагоприятных погодных условий или неправильного питания на внешний вид принимается с нашей стороны особенно негативно. А появившееся шелушение кожи на лице и вовсе переходит в разряд катастроф, способных доставить множество неприятных минут своим присутствием в нашей жизни.

Шелушение кожи на лице может быть реакцией организма на смену погодных условий за окном. Часто такие метаморфозы с внешним видом происходят зимой при воздействии на кожу холодных температур и ледяного ветра. Способствует этому и отсутствие увлажнения домашнего воздуха, нехватка проветриваний в помещении и целый ряд расстройств, в числе которых аллергии, воспаления, термические ожоги и даже псориаз.

Для устранения шелушения реко-

мендуется использовать народные средства.

**Морковная маска:** яичный желток, 1 ч. л. измельченной моркови, 1 ч. л. овсяных хлопьев смешать и нанести на лицо на 15 минут. Смыть аккуратно маску теплой водой. Увлажнить кожу при помощи крема.

**Огуречная маска:** 1 ст. л. измельченного огурца (сердцевина), 1 ст. л. жирной сметаны. Смешать компоненты и нанести на лицо толстым слоем на 20 минут, смыть теплой водой. Не забывайте об отбеливающем эффекте сметаны и огурца. Поэтому если загар — ваша основная гордость, применение моркови окажется более обоснованным.

**Травяная маска:** в равных количествах смешать мялису, мать-и-мачеху, тимьян, мальву и мяту; 1 ст. л. смеси запарить половиной стакана кипятка. Остудить и добавить 1 ст. л. овсяной муки, 1 ч. л. раст. масла. Все



перемешать и нанести на лицо на 20 минут. Смыть теплой водой.

Проводите подобные процедуры пару раз в неделю перед сном. На ночь наносите увлажняющий крем на кожу лица. И тогда никакое шелушение не омрачит вам настроение и не испортит внешний вид!

Использована информация журнала LuxBeauty.ru.

## Маленькие хитрости

\* Чтобы прикрепить на место оторвавшуюся декоративную пуговицу мягкой обивки дивана, возьмите шпильку для волос и проденьте ее снизу обтяжки пуговицы. Теперь сожмите «ножки» шпильки вместе и воткните их в ткань обивки на место, где пуговица должна быть. Загоните шпильку до упора, пока на поверхности останется только сидящая на сгибе шпильки пуговица. Пружинящиеся «ножки» шпильки теперь прочно застрянут в обивке.

\* Если у дома или дачи прохудилась крыша — лопнул шифер, прогнута доска, проржавел металлический лист, ее легко отремонтировать, поставив заплату. Поврежденное место обильно намазать нитрокраской, наложить любую ткань, ее также покрыть краской, сверху снова ткань и опять краску, до тех пор, пока не получится четырехслойное покрытие. Такая заплатка служит долго и надежно.

\* Как самим сделать надувной матрас? Сшить мешок из любой ткани. Прошить вдоль несколько рядов и вложить туда пустые, туго закрученные пластиковые бутылки.

\* На еще липкий от краски пол нужно положить небольшие — по размеру ступни — куски полиэтиленовой пленки, по ним можно свободно ходить. После того как краска высохла, осторожно с уголка отдерите пленку — пол под ней будет глянцевым, неотличимым от других участков.

## Советы семейного доктора

### ЕСЛИ ПРЕРЫВАЕТСЯ ДЫХАНИЕ

Иногда люди даже не осознают, что у них неоднократно за ночь прерывается дыхание. Частые пробуждения, необходимые для того, чтобы восстановить дыхание, не дают им выспаться. Для профилактики храпа желателно следить за весом. Против храпа могут помочь несколько советов.

Горячая ванна за час до сна. Предпочтительнее пуховые подушки, так как они принимают форму тела во сне. Некоторые люди храпят, только когда спят на спине. Чтобы всю ночь проспять на боку, прикрепите клубок ниток сзади к пижаме, это не даст вам повернуться на спину.

Аэрозоли от храпа помогают не всем и могут вызвать ряд серьезных проблем.

Набивайте в небольшие подушечки душистые травы и кладите их на ночь рядом с собой, это создает комфорт.

## На кухне Исправляем недостатки блюд

**Слишком остро.** Если бульон или суп получился слишком острым, подмешайте в него протертую картошку или морковь и все вместе прокипятите. При желании можно добавить немного несоленого бульона. Чтобы смягчить остроту овощного или рыбного блюда, добавьте немного йогурта или сливок.

**Слишком кисло.** Если блюдо получилось слишком кислым, вскипятите сахарную воду и добавьте ее, также можно добавить немного сахарной пудры.

**Слишком сладко.** Если десерт или соус для салата получился чересчур сладким, поможет лимонный сок или яблочный уксус. Если слишком сладкой вышла подливка для жаркого, то разбавьте ее винным уксусом или же белым вином.

## Комнатные растения

Зеленые листья и цветы в комнате становятся особенно привлекательными в холодное время года. Ведь нам так не хватает ярких красок. Чтобы растения хорошо перенесли суровую зиму, нужно правильно позаботиться о них.

Не следует поливать зимой кактусы. Избыточная влага заставит такие растения гнить, в результате они погибнут. Редко требуется поливать только те, что с декоративными листьями: тогда, когда подсох слой земли примерно на глубину

1 см. Сухость менее вредна, чем усиленный полив. Влажная почва необходима практически всем цветущим растениям. Только не перестарайтесь: цветы нужно не заливать, а очень осторожно поливать по мере высыхания земли. Часто и обильно поливать требуется циперус, аир и азалию. Эти растения предпочитают скорее избыток влаги, чем ее недостаток.

В феврале наступает медленное пробуждение цветов от зимней спячки. Помогите им скорее

## СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО СНА

Режим бодрствования и сна во многом зависит от биологического ритма человека («жаворонки» и «совы»). Но в любом случае длительность нормального сна должна быть не менее 6 часов и не должна превышать 10 часов, независимо от того, когда вы ложитесь спать. Чтобы приучить себя сразу же засыпать, надо соблюдать определенные правила.

Не наедайтесь на ночь. Ограничьте употребление пищи после шести часов вечера.

Не пейте на ночь кофе, крепкий чай. Замените их молочными продуктами, соком или минеральной водой. Самое лучшее для здорового сна — стакан теплого молока со столовой ложкой натурального меда.

Помехой для сна является напряженный мыслительный процесс. Поэтому не работайте за письменным столом или компьютером до позднего вечера.

Введите особый ритуал «отхождения в царство сна» — умывание (горячая ванна с расслабляющими аромасмамами, косметические процедуры и т. д.).

Постарайтесь перед сном хотя бы полчаса прогуляться на свежем воздухе. А вот физические упражнения советуем отложить.

Читать перед сном (в постели) не рекомендуется. Организм должен знать: «подушка — сон»!

Огромное значение имеет привычная обстановка: приглушенный свет, постельное белье нейтральных тонов и приятное на ощупь, предварительное проветривание помещения, уют, тепло, комфорт.

Внимательно отнеситесь к приобретению будильника. Важно, чтобы «тиканье» часов не раздражало вас.

### Рецепты народной медицины для хорошего сна:

\* Настой листьев салата посевного: 1 столовую ложку измельченных листьев залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Пить по одной второй стакана утром и вечером или 1 стакан за час до сна.

\* Настой укропа огородного: 1 столовую ложку сырья залить стаканом кипятка, настаивать 1,5 — 2 часа. Пить по одной второй стакана утром и вечером или 1 стакан за час до сна.

И всегда помните: сон — лучшее лекарство!



## Витаминные рецепты

### КЛЮКВА В САХАРНОЙ ПУДРЕ

**Ингредиенты:** 250 — 260 г свежей клюквы, яичный белок, 250 — 260 г сахарной пудры.

Белок куриного яйца отделяем от желтка, ставим его в холодное место немного охладиться. Охлажденный белок выливаем в глубокую миску и легонько перемешиваем, ни в коем случае не нужно его сильно взбивать. Помещаем ягоды клюквы в миску с белком и перемешиваем белочно-клюквенную массу. Затем ягоды необходимо выложить на сито, это делается для того, чтобы лишний белок стек с поверхности ягод.

После этого высыпает требуемое количество сахарной пудры в блюдо. Если у вас нет под рукой сахарной пудры, то можно очень быстро ее приготовить, для этого вам понадобится кофемолка. Сверху клюкву также присыпаем пудрой и накрываем блюдо большой тарелкой и хорошенько встряхиваем. Потом высыпает ягоды в сахарной пудре на пергаментную бумагу и оставляем их на 3 часа для высыхания верхнего слоя.

## ВРЕМЯ «БУДИТЬ» ЦВЕТЫ

проснуться! Поменяйте землю, насыпьте ее в новые «свежие» горшки. Крупные листья осторожно протрите влажной губкой, а мелкие опрыскайте из пульверизатора. Растения с опущенными листьями и кактусы обработайте мягкими кисточками, чтобы избавиться от пыли. Если в вашем доме растут пальмы, хорошо опрыскайте их листья, особенно с изнаночной стороны. Так вы не только вымоете их, но и уберете от красных паутинных клещей. Только проводите проце-

дуру утром, чтобы до вечера листья высохли естественным образом. Фикус, монстера и филодендрон, имеющие мясистые плотные листья, нуждаются в аккуратной полировке мягкой тряпочкой.

Если у вас растут бегонии и сенполии, отличающиеся бархатистыми листочками, ни в коем случае не опрыскивайте их! Количество и интенсивность полива следует постепенно увеличивать. Самые влаголюбивые растения рекомендуется поливать 2 раза в неделю.

## Идем

### в магазин

### Покупаем ХОЛОДИЛЬНИК

Покупая холодильник, кроме цены обратите внимание на его размеры и технические характеристики: двухкамерный с двумя компрессорами надежнее, автоматическое размораживание камеры облегчает эксплуатацию и экономит время и силы.

Большой объем гарантирует не только удобство, но и лучшую сохранность продуктов, так как в переполненном холодильнике затруднено движение охлажденного воздуха.

Как узнать, на что способен морозильное отделение холодильника? Для этого достаточно сосчитать количество звездочек, нанесенных на дверцу: \* (-6 градусов) — возможно хранение замороженных продуктов не более недели; \*\* (-12 градусов) — можно месяц хранить замороженные продукты; \*\*\* (-18 градусов) — замороженные продукты хранятся свыше трех месяцев.

\*\*\*\* на морозильной камере (-18 градусов) и ниже) — можно заморозить свежие продукты. Мясо при этом может храниться год.

Установить покупку нужно на расстоянии 10 — 15 см от стены, вдалеке от источников тепла и прямого солнечного света.

## Грамота питания

### ЕДИМ СЛАДКОЕ И НЕ ПОЛНЕЕМ

Можно ли не полнеть, не отказываясь от сладкого? Вполне, если соблюдать несложные правила.

\* Старайтесь есть сладкое в первой половине дня. Лучшее время для этого — завтрак, который даст энергию вашему мозгу.

\* Замените сахар медом. Это правило применимо и для домашней выпечки.

\* Пусть ваш десерт станет отдельным приемом пищи. Не стоит совмещать его с плотным обедом из трех блюд.

\* Замените сливки йогуртом с низким содержанием жира.

\* Выбирайте натуральные продукты вместо конфет: сухофрукты, желе, зефир, пастилу, мармелад; вместо варенья используйте свежие фрукты.

\* Откажитесь от продуктов с высоким гликемическим индексом (торты, пирожки, мороженое) и сладких газированных напитков.

Официально

## ИЗМЕНЕНИЯ в природоохранном законодательстве

В природоохранном законодательстве в сфере лицензирования деятельности по обращению со всеми видами отходов производства и потребления произошли изменения.

В соответствии со ст. 16 Федерального Закона от 10.01.2002 г. № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды», негативное воздействие на окружающую среду (НВОС) является платным. Субъектами платежей являются предприятия, учреждения, организации, юридические и физические лица, индивидуальные предприниматели, осуществляющие любые виды деятельности, связанные с природопользованием и имеющие источники негативного воздействия на окружающую среду. Согласно Постановлению Правительства РФ № 717 от 13.09.2010 г. полномочиями администратора федерального бюджета по контролю над правильностью исчисления, взысканию в бюджет платежей за НВОС в Липецкой области наделено Управление Росприроднадзора по Липецкой области.

Уклонение от обязанности своевременно вносить плату за НВОС нарушает права граждан на благоприятную окружающую среду, приводит к недополучению федеральным бюджетом и консолидированным бюджетом Липецкой области денежных средств и в соответствии со статьей 8.41 КоАП РФ влечет наложение административного штрафа размером от 50 000 рублей.

Во исполнение законодательства Российской Федерации, природопользователям, осуществляющим деятельность на территории района и не зарегистрированным в Управлении Росприроднадзора по Липецкой области, необходимо в кратчайшие сроки предоставить расчет платы и встать на учет в Управлении в качестве плательщика.

Форма расчета и реквизиты для перечисления платы за негативное воздействие на окружающую среду указаны на официальном сайте Федеральной службы по надзору в сфере природопользования (Росприроднадзора) в разделе «Плата за негативное воздействие на окружающую среду» по адресу: <http://rpn.gov.ru/>.

### Реквизиты

#### ДЛЯ ПЕРЕЧИСЛЕНИЯ ПЛАТЫ ЗА НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ

ПОЛУЧАТЕЛЬ:  
ИНН 4826044009/ КПП 482301001  
УФК по Липецкой области (Управление Росприроднадзора по Липецкой области, л/с 04461780200)  
БАНК ПОЛУЧАТЕЛЯ: ОТДЕЛЕНИЕ ЛИПЕЦК г. ЛИПЕЦК  
РАСЧЕТНЫЙ СЧЕТ: 4010181020000010006  
БИК 044206001  
Коды бюджетной классификации, действующие с 01.01.2012 года:  
**048 1 12 01010 01 6000 120** — Плата за выбросы загрязняющих веществ в атмосферный воздух стационарными объектами;  
**048 1 12 01020 01 6000 120** — Плата за выбросы загрязняющих веществ в атмосферный воздух передвижными объектами;  
**048 1 12 01030 01 6000 120** — Плата за выбросы загрязняющих веществ в водные объекты;  
**048 1 12 01040 01 6000 120** — Плата за размещение отходов производства и потребления.

ЗНАЧЕНИЕ КОДА ОКТМО: из 8 знаков, указывается ОКТМО из расчета платы за негативное воздействие на окружающую среду — расчета суммы платежа, подлежащего уплате в бюджет или городского округа, или городского поселения, или сельского поселения по месту нахождения объекта негативного воздействия (предприятия, цеха, свалки и т. д.)

НАЗНАЧЕНИЕ ПЛАТЕЖА: указывается назначение платежа, соответствующее коду бюджетной классификации по расчету платы, и период, за который производится оплата.

### Информация по лицензированию

Постановлением Правительства Российской Федерации от 03.10.2015 № 1062 утверждено «Положение о лицензировании деятельности по сбору, транспортированию, обработке, утилизации, обезвреживанию, размещению отходов I — IV классов опасности» (далее — Положение).

Согласно действующему законодательству лицензия на деятельность по обезвреживанию и размещению отходов I — IV классов опасности, выданные до 1 июля 2015 года, сохраняют свое действие до 1 января 2019 года.

Юридические лица, индивидуальные предприниматели, имеющие лицензию на деятельность по обезвреживанию и размещению отходов I — IV классов опасности, вправе переоформить их на лицензию на деятельность по сбору, транспортированию, обработке, утилизации, обезвреживанию, размещению отходов I — IV классов опасности.

Юридические лица, индивидуальные предприниматели, осуществляющие деятельность по сбору, транспортированию, обработке, утилизации отходов I — IV классов опасности, обязаны получить лицензию на ее осуществление до 1 июля 2016 года. После 1 июля 2016 года осуществление данной деятельности без лицензии не допускается.

Управление Росприроднадзора по Липецкой области является лицензирующим органом в регионе и оказывает государственную услугу по лицензированию деятельности по сбору, транспортированию, обработке, утилизации, обезвреживанию, размещению отходов I — IV классов опасности в соответствии с требованиями Федерального Закона № 99-ФЗ «О лицензировании отдельных видов деятельности».

Информация по лицензированию размещена на сайте <http://48.rpn.gov.ru/> При подготовке пакета документов следует руководствоваться:

1. Федеральным Законом «О лицензировании отдельных видов деятельности» от 04.05.2011 г. № 99-ФЗ;  
2. Федеральным Законом «Об отходах производства и потребления» от 24 июня 1998 года № 89-ФЗ;

3. Постановлением Правительства РФ от 03 октября 2015 г. № 1062 «О лицензировании деятельности по сбору, транспортированию, обработке, утилизации, обезвреживанию, размещению отходов I — IV классов опасности».

**Е. ТРЕТЬЯКОВ,**

первый заместитель главы администрации муниципального района.

## Мир детства

### «ПУТЕШЕСТВИЕ С КАРКУШЕЙ»

Домашним и диким животным было посвящено методическое объединение воспитателей Елецкого района, которое прошло в детском саду с. Воронец. Представители отдела образования, дошкольных учреждений побывали на познавательных занятиях в трех группах.

Воспитатель Ольга Грднева провела для детворы из младшей группы урок «Домашние животные», в ходе которого воспитатели узнали о том, каких зверей приручил человек, как он заботится о них, чем полезны, зачем нужны в доме братья наши меньшие. Важно, что к уроку малыши тщательно подготовились, смастерив с родителями фигурки домашних животных из природного материала.

В средней группе состоялся развлекательный час «Путешествие с Каркушей», реализуемый в рамках познавательно-творческого проекта «Перелетные и зимующие птицы». Дети вместе с воспитателем Мариной Парамоновой и Каркушей, роль которой исполнила воспитатель Юлия Федулова, отправились в путешествие в сказочный лес, чтобы разобраться, почему одни птицы улетели в теплые края, а другие остались зимовать. Малыши подготовили ряд информационных сообщений о птицах. Опять-таки с этим детям помогли родители. Маленькие исследователи окружающего мира рассказали Каркуше, как они помогают пернатым пережить



УРОК ДЛЯ МАЛЫШЕЙ ВЕДЕТ ВОСПИТАТЕЛЬ МАРИНА ПАРАМОНОВА.

холода, даже показали кормушки, сделанные вместе с мамами и папами в ходе акции «Покорми птиц зимой». Позже ребята отгадывали загадки, переодевшись в пернатых — кто в синицу, кто в снегиря, участвовали в играх «Птицы на ветках», «Птички в гнездышках». По завершении путешествия Каркуша подарила малышам большую энциклопедию «Птицы».

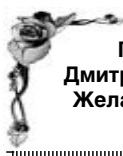
«Красную книгу Липецкой области» внимательно изучили воспитатели подготовительной группы вместе со своим наставником, педагогом Оксаной Коростелевой.

— В раннем возрасте как никогда

важно сформировать правильное представление об окружающем нас мире, о том, как человек иногда халатно обращается с флорой и фауной, и как важно с добротой и вниманием относиться к природе, — отметила заведующая детским садом с. Воронец Елена Сосницкая.

Детвора отправилась в путь на «улыбкомобиле». Они побывали в таких пунктах назначения, как «Звери», «Птицы», «Загадочная». Малыши услышали аудиозапись с голосами животных, угадали, кто есть кто, и даже подробно рассказали присутствующим о каждом звере.

**В. УДАЧИНА.**



Передаем поздравления с юбилейным днем рождения труженице тыла из п. Маяк Валентине Дмитриевне КОЗИНОВОЙ!

Желаем долголетия, благополучия, веры в завтрашний день.

Администрация, Совет ветеранов района.

4-82-21

Реклама. Объявления.

4-82-21

### ГРАФИК проведения собраний на кооперативных участках Елецкого райпо с 01.02.16 г. по 10.02.16 года

№ кооп. участка	Участок расположения	Место проведения собрания	Дата проведения	Время проведения
002	г. Елец	Акт. зал райпо	01.02.2016 г.	10:00
003	г. Елец	Акт. зал райпо	01.02.2016 г.	11:00
004	п. Соколье	Магазин	09.02.2016 г.	11:00
005	д. Екатериновка	Магазин	09.02.2016 г.	10:00
008	с. Ольховец	Магазин	03.02.2016 г.	13:00
009	д. Хмелинец	Магазин	03.02.2016 г.	10:00
010	с. Казинка	Магазин	04.02.2016 г.	10:00
012	с. Воронец	Магазин	01.02.2016 г.	13:00
013	с. Каменское	Магазин	04.02.2016 г.	11:00
014	с. Малая Боевка	Магазин	04.02.2016 г.	12:00
015	с. Талица	Магазин	05.02.2016 г.	10:00
016	с. Черкассы	Магазин	05.02.2016 г.	11:00
018	с. Голиково	Магазин	05.02.2016 г.	12:00
019	п. Маяк	Магазин	03.02.2016 г.	12:00
021	с. Казаки	Магазин	03.02.2016 г.	11:00

Повестка дня:

1. Информация о деятельности Елецкого райпо за 2015 г.
2. Отчет уполномоченного за 2015 г.
3. Отчет участкового кооперативного комитета за 2015 г.
4. Информация о работе магазинов, обслуживающих пайщиков кооперативного участка.
5. Информация о выполнении наказов пайщиков и утверждение наказов уполномоченных на 2016 г.
6. Выборы уполномоченных кооперативного участка.
7. Выборы участкового кооперативного комитета.

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

**Н. УТОЧКИН,** председатель Совета.

Коллектив ООШ с. Черкассы выражает глубокое соболезнование учителю Нине Александровне Бутовой по поводу смерти ее мамы САПРЫКИНОЙ Марии Семеновны.

### ПРОДАЕМ

\* комбикорма, зерно. Доставка. Т. 89205334060.

ИП Пешехонова

\* 1-ком. кв. (п. ТЭЦ), общая площадь 37,1 кв. м. Т. 89038634734.

**Главный редактор**  
**М. В. Быкова**

Адрес редакции в Интернете:  
[www.krai-rodnoi.ru](http://www.krai-rodnoi.ru)  
Электронная почта:  
[elkrai@yelets.lipetsk.ru](mailto: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 3847. Заказ № 10215. 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.