



«Линия жизни»: медики советуют, как оставаться здоровым

стр. 3



Газета жителей Елецкого района и города Ельца Липецкой области

Основана 1 января 1941 года

Цена в розницу свободная

Знак информационной продукции: 16+

В краю родном

№ 125 (9776)

ЧЕТВЕРГ

6 октября 2016 года

■ Урожай-2016

ЧТОБЫ СЛАДКИМ БЫЛ НАШ ЧАЙ

Продолжается уборка сахарной свеклы в хозяйствах района. Погожие дни помогли убрать уже 70 процентов общего объема площадей, ответственных под сладкие корнеплоды.



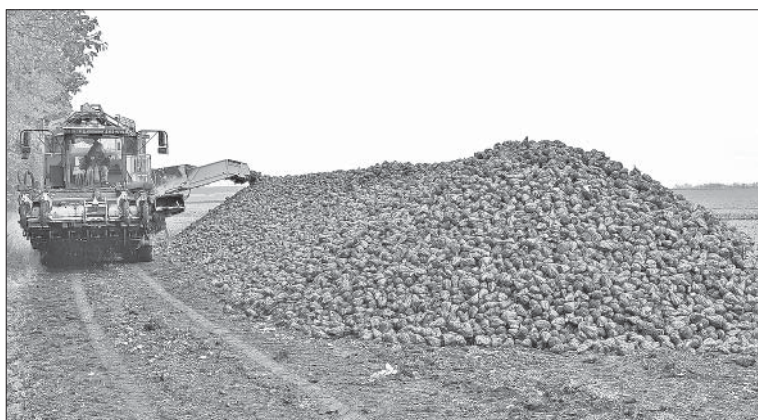
МЕХАНИЗАТОР ООО «ЕЛЕЦКИЙ» АЛЕКСЕЙ ДЕМИН.

По словам главного агронома ООО «Елецкий» Александра Болгова, урожайность составляет более 400 центнеров с гектара. Он добавляет:

— Это хороший показатель, наша техника (пять свеклоуборочных комбайнов «РОРА») работает на полях в две смены. Уже убрано 2950 гектаров из 4580. Идет вывозка корнеплодов на переработку.

Один из тех, кто сегодня занят в поле, — Алексей Демин. Он потомственный механик, больше 10 лет управляет различной сельскохозяйственной техникой, выполняя полный цикл обработки почвы: будь то подготовка, сев или уборка урожая.

Е. ТАРАКОВ. Фото автора.



УБОРКА САХАРНОЙ СВЕКЛЫ ИДЕТ БЕЗ ОСТАНОВОК.

■ Фестиваль

«ЕЛЕЦКИЙ ПИР ДЛЯ ГОСТЕЙ СО ВСЕХ ВОЛОСТЕЙ»

8 октября в селе Казаки в 11:00 откроется фестиваль «Елецкий пир для гостей со всех волостей»

Лучшие кулинары района представят свои вкусные «шедевры»: пироги, закуски, бутерброды, салаты и прочие угощения. Кстати, как приготовить оригинальное блюдо, можно будет увидеть на фестивальной площадке. Одна из конкурсных номинаций предусматривает и такое творческое состязание поваров.

Среди предприятий, организаций, крестьянско-фермерских хозяйств и индивидуальных предпринимателей

развернется состязание на лучшую выставку-продажу сельскохозяйственной продукции. Ее можно будет приобрести, пополнив свои заготовки на зиму. Творческие коллективы района представят концертную программу «Осенняя карусель».

Поляна детских игр и забав «В гостях у сказки», катание на лошадях, торговые ряды с сувенирной продукцией — тоже в программе фестиваля.

Так что поспешите на пир!

СВЕДЕНИЯ

о надоях молока в районе на 5.10.2016 года
Первая цифра — надоем молока (в кг от коровы),
вторая — поголовье коров.



ООО «Колос-Агро»	17,7	500
ООО «АПК «Талица»	7,8	107
КФХ Тамоян Р. М.	14,3	45
КФХ Ефанов	12,9	7
КФХ Исмаилян	15,2	33
КФХ Масленниковой	9,4	193
КФХ Бандикян	8,0	61
КФХ Тамоян Р. Р.	14,0	15
ЛПХ Бакоян	7,7	7
ИТОГО:	14,0	968

Отдел по развитию сельскохозяйственного производства администрации Елецкого муниципального района.

■ Подписка-2017

Продолжается подписка на газету «В краю родном». Оформить ее можно во всех отделениях связи.

Чтобы не остаться в следующем году без районки, советуем поспешить на почту прямо сейчас.

Те, кто предпочитает электронную версию газеты или готовы забирать номер в редакции, могут выписать ее здесь же.

КОРОТКО О РАЗНОМ

На прошедшем Дне села в п. Елецкий была торжественно открыта Доска почета. На ней размещены восемь фотографий людей, которые внесли весомый вклад в развитие поселения. По словам специалиста сельской администрации Галины Иншаковой, имена достойных выбирали сами жители.

Три уличных тренажера размещены близ детской площадки в Больших Извалах. Еще один установят чуть позднее, уточнила глава поселения Любовь Плотникова.

«Спорткомплекс» соседствует со сквером памяти Петра Васильевича Гусева, местным

Домом культуры. Так что получилась своеобразная зона активного отдыха для жителей разных возрастов.

Средства на приобретение тренажеров получены благодаря участию поселения в программе благоустройства, которая предусматривает софинансирование мероприятий («рубль на рубль»).

Завершены работы по отсыпке щебнем участка пути в д. Рудневка. Глава Малобоевского поселения Г. Назаров пояснил, что по этой дороге следует автолавка. Близится распутица, гололед. Теперь транспорту не преграда самые крутые спуски и подъемы.

Ближайшие две недели девятиклассники школы с. Голиково Амина Дорофеева и Захар Русских будут жить и учиться в Центре поддержки одаренных детей, который был открыт в Липецке.

По результатам муниципального этапа олимпиад по физике и математике наши ребята были приглашены в этот Центр. Там их ждут лекции, мастер-классы, семинары, которые будут прово-

дить самые опытные педагоги липецких школ.

В рамках осенней «Недели молодежного служения» добровольческий отряд «Берегиня» (школа № 2 с. Казаки) под руководством Оксаны Новиковой принял участие в акции «Обелиск»: территория местного памятника была очищена от опавших листьев и веток, мусора.

Администрация Колосовского поселения выполнила «наказ» жителей Талицы, прозвучавший на одной из недавних встреч с властью. Детская площадка оборудована на улице Новой. Отличный подарок родителям и малышам, живущим не только на Новой, но и на соседних улицах.

В Волчанском поселении готовятся к фестивалю «А у нас капуста — барыня!», который пройдет в этом месяце. План уже разработан. Такое масштабное мероприятие здесь впервые. Потому жители постараются сделать все, чтобы гостям у них понравилось.

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

6 ОКТЯБРЯ,
ЧЕТВЕРГ

ДЕНЬ ☀️ +15 +20°C
НОЧЬ 🌙 +8 +13°C
ВЕТЕР 🚩 Восточный,
7 - 12 м/с

7 ОКТЯБРЯ,
ПЯТНИЦА

ДЕНЬ ☀️ +13 +18°C
НОЧЬ 🌙 +7 +12°C
ВЕТЕР 🚩 Восточный,
5 - 10 м/с

Данные предоставлены метеостанцией «Елец».

■ Отзвуки праздника

КЛУБ ОТМЕЧАЕТ ЮБИЛЕЙ

Центр соцзащиты населения и спонсоры организовали активистам клуба пожилых людей и инвалидов «Завалинка» Черкасского поселения экскурсию по родным местам. Повод более чем значительный: в этом году исполняется десять лет со дня его основания.

Для поездки паломникам выделили транспорт, сопровождала группу экскурсовод Валентина Анатольевна Свищева.

Маршрут следования был определен заранее: Скорняково Задонского района.

Здесь усадьба — не просто точка на карте Липецкой области. Это целый мир, связанный с именем блестящего русского офицера, декабриста, участника войны на Кавказе и с Турцией, умелого и рачительного хозяйственника, археолога и писателя Н. Муравьева-Карского (1794 — 1866 гг.).

Уже с первых шагов усадьба поражает воображение размахом и планировкой объектов комплекса.

Справа возвышается храм Михаила Архангела. На фасаде начертано: «Милосердия двери отверзи нам».

Николай Николаевич построил обитель в память о русских воинах, павших в Бородинском сражении под Москвой 1812 года.

Слева — стилизованная под старину полосатая будка со шлагбаумом поперек дороги.

Далее — ряд строений жилого и хозяйственного назначения с поэтическими названиями: дом с мезонином, изба «Березки», веранда для приема гостей, ресторация «Бальмонт».

Вокруг тихо, спокойно. Пламенеют осенние тополя по сторонам, дорожки аккуратно подметены, прямые, ровные.

— Хозяин усадьбы, помимо воинской доблести, стяжал себе славу на литературном поприще, в числе его друзей были поэт символист Серебряного века К. Бальмонт, писатель, автор знаменитой пьесы «Горе от ума» А. Грибоедов, — рассказывает экскурсовод В. Свищева.

Во второй половине XIX века отставной генерал от инфантерии Муравьев-Карский поселился в усадьбе, занялся хозяйствованием. На территории был



КЛУБ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ИНВАЛИДОВ «ЗАВАЛИНКА». ФОТО НА ПАМЯТЬ.

разбит парк, построены птичий и скотный дворы, вырыты пруды, проложена и обустроена дорога к Дону.

Николай Николаевич увлекался археологией. В поисковой работе им были открыты три скифских кургана (один из них находится на территории усадьбы).

Прогулка активистов-общественников по усадьбе была интересной, познавательной. Паломники посетили гостевые дома, службы, много и охотно фотографировались.

Экскурсию завершили в ресторации. Специалист Центра соцзащиты населения по Елецкому району Альбина Филатова поблагодарила всех за оптимизм, веру в

добрые дела, пожелала успехов.

С теплыми словами приветствия к присутствующим обратилась художественный руководитель Черкасского ДК Ирина Чванова. Поздравив членов клуба с юбилеем, сообщила:

— Среди нас — двое именинников. Это Надежда Бутова и Василий Бутов. Поздравим их с праздником!

Под дружные аплодисменты вручила им памятные подарки.

Из усадьбы паломники уезжали с хорошим настроением. Говорили об увиденном и услышанном, думали о будущем...

В. БУТОВ,

наш внештатный корреспондент. с. Черкассы.

И осень жизни стала золотой

О золотой осени, народных традициях, обрядах этого времени года, вспоминая произведения И. Бунина, вели речь самодеятельные артисты Талицкого ДК в День пожилых людей, пригласив на концерт местных жителей. Зрители и сами были не прочь вторить артистам, одаривая их аплодисментами за яркие выступления.

А после концерта в ДК заседали члены клуба пожилых людей и инвалидов. Сами угощения приготовили. Застрельщиками стали председатель клуба Н. Ковалева и ее помощница Е. Попова. Кажется, односельчане видятся едва ли не каждый день, но разговоры «за жизнь» за чашкой чая вели охотно, обменялись новостями, рецептами заготовок.

(Соб. инф.)

ВНУКИ УДИВИЛИ

День пожилых людей всегда в Воронце отмечается с размахом. Побывала на концерте в Доме культуры, порадовалась, какими талантами богата наша территория.

Но больше всего меня удивил коллектив детского сада, руководит которым Елена Сосницкая. Здесь провели встречу с ветеранами педагогического труда. Побывала на празднике и я. Малыши вместе с воспитателями подготовили душевную программу, своими выступлениями растрогали нас до слез. Стихи, песни, танцы, конкурсы — разве такое забудешь?! Сколько радости доставили внуки.

Надеюсь, когда малыши вырастут, тоже будут активными, творческими, инициативными. Для нас, старшего поколения, лучшего подарка и не надо.

З. СЕРГЕЕВА, жительница с. Воронец.

ТАКОГО ЕЩЕ НЕ БЫЛО

В рядах старшего поколения теперь и я. Хотя, признаться, был удивлен, когда в День пожилых людей ко мне нагрянули гости: педагог школы Наталья Вольных и ее ученики. Прозвучали поздравления, стихи, а потом «десант» поинтересовался: нужна ли мне какая-нибудь помощь.

Знаю, на нашей Молодежной, где живу, ребята побывали у многих. У иных слезы на глазах наворачивались от заботы и внимания. Люди говорили: такого еще не было. Нет, не то чтобы обделены участием, но, оказалось, принимать поздравления и помощь дома (пусть даже сам все успеваешь) очень приятно.

От имени жителей нашей улицы благодарю подрастающее поколение и его педагогов за такое воспитание.

В. ВЕТЧИНКИН,

с. Воронец.

Одним днем не ограничились

В День пожилых людей старшее поколение принимает поздравления и подарки. А житель Нижнего Воргла Валерий Петрович Солосин, ставший участником торжества в местном ДК, сам пришел с сувениром. Точнее с экспонатом: в дар комнате крестьянского быта передал выпуск «Пионерской правды» (1943 — 1944 годов выпуска) и сборник «Кормчий» (1905).

— Радуется, что экспозиция постоянно пополняется именно благодаря нашим жителям. Они же отмечают, что делают это для того, чтобы будущие поколения знали, как жили их деды и прадеды, — заметила заведующая сектором досуга Татьяна Толстоухова.

А торжества, приуроченные к этой дате, не ограничились только 1 октября.

(Соб. инф.)

■ Спортивный курьер

Торжественный момент — награждение победителей и призеров районного чемпионата по футболу, с которого начался кубок закрытия сезона, — сразу создал особую атмосферу на поле. Еще бы, фавориты прошедших соревнований вышли и на этот старт. Было интересно, сумеют ли вновь отстоять звание сильнейших.

В борьбу за кубок вступили шесть команд. Организаторы соревнований (в их числе отдел физкультуры, спорта и молодежной политики райадминистрации) разделили их на две группы, объявив, что игры пройдут по круговой системе.

Свои сборные приехали поддержать главы поселений: Архангельского — Дмитрий Сенчаков, Большеизвального — Любовь Плотникова. А Вадим Овсянников (Лавская территория) традиционно участвовал в игре в составе команды «Маевка».

В финале встретились футболисты Казацкого и Нижневоргольского поселений. Основное время матча завершилось вничью. Победитель

определялся по серии одиннадцатиметровых ударов. Здесь точнее и удачливее оказались представители Казаков. Им и достался кубок. Второе место у нижневоргольцев.

Третье поделили «Солидарность» и «Авангард».

Кстати, совсем скоро состоится еще один футбольный турнир — памяти Василия Ивановича Миленина.

Игры традиционно пройдут в Лавках. Так что любители футбола смогут еще посмотреть за интересными матчами.

(Соб. инф.)



СБОРНЫЕ КАЗАЦКОГО И ВОРОНЕЦКОГО ПОСЕЛЕНИЙ СЫГРАЛИ ПЕРВЫЙ МАТЧ КУБКА ЗАКРЫТИЯ СЕЗОНА.



НА ПОЛЕ ЧЕМПИОНЫ РАЙОНА НИЖНЕВОРГОЛЬЦЫ И СЕРЕБРЯНЫЕ ПРИЗЕРЫ СОРЕВНОВАНИЙ — КОМАНДА «АВАНГАРД».

■ Конкурс

ДОСТУПНАЯ КИНОСРЕДА

В рамках областного конкурса среди учреждений культуры на лучшее кинообслуживание населения пленочными киноустановками в ПЦКиД с. Талица и д. Хмелинец состоялась мероприятие, приуроченные к Году российского кино.

В зрительных залах собралось немало детей, родителей, учеников, педагогов. Принять участие в конкурсах и викторинах, спеть и станцевать с артистами мог каждый желающий (а их было немало). Игровые программы получились яркими, насыщенными и увлекательными. Как доказательство — веселый смех и улыбки участников мероприятий.

Теперь свою оценку выставит жюри конкурса, члены которого побывали и в Талице, и в Хмелинце.

(Соб. инф.)

ВЕЧНЫЕ ИСТИНЫ

* Горе мне, если мои убеждения будут колебаться в зависимости от биения моего сердца.

Ф. ШИЛЛЕР.

* Убеждение — необходимое основание деятельности; если теория неправильна, практика не может быть верной.

Д. ЭДВАРДС.

■ Вопрос-ответ

ВЫБОР ЗА ВАМИ

В последнее время в банках, страховых компаниях и других местах назойливо требуют перевести мои пенсионные накопления в разные негосударственные пенсионные фонды, один раз даже домой пришли, представились сотрудниками ПФР. И у всех один аргумент: если вы не переведете в НПФ свои накопления, со следующего года государство их заберет и пустит на пенсии пенсионерам. Действительно ли можно остаться без накоплений, и надо ли переводить деньги из государственного ПФ в частный?

(По телефону).

Специалисты отделения ПФР пояснили, что пенсионные накопления государство «себе» не заберет и на выплаты нынешним пенсионерам не пустит. Никаких требований к переводу средств в НПФ не существует. Вне зависимости от того, где они формируются (это может быть как ПФР, так и негосударственный пенсионный фонд), накопления инвестируются и будут выплачиваться после выхода на заслуженный отдых.

Переводить накопления в негосударственный пенсионный фонд или нет — ваше право. Вы сами должны решить, кому в части будущей пенсии вы больше доверяете — государству или частным компаниям. Если все же решили перевести накопления в НПФ, отнеситесь к выбору фонда максимально ответственно. Его нужно делать осознанно, а не подписывая, как это бывает, какие-то документы, не ознакомившись с ними подробно. При этом не забывайте — если вы меняете пенсионный фонд чаще, чем раз в пять лет, ваши деньги переводятся в него без учета инвестдохода. Вам это невыгодно.

Линия жизни

■ Такая работа

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР, ЗНАЧИТ, СВОЙ, РОДНОЙ

— Уверена, что здоровье наших жителей в надежных руках, если рядом такой замечательный, опытный медик, как Ольга Ивановна Шатохина, — говорит глава Голиковского поселения Лидия Меренкова. — Она и местной власти помогает осваивать программы здорового образа жизни...

Время такое на дворе, когда надо не только оказывать первую медицинскую помощь, настойчиво вести профилактику, но и являть собой образец здорового образа жизни. А еще Ольгу Шатохину называют семейным доктором. Она же знает всех — от мала до велика. А значит, в любой семье своей, родной человек.

Ольга Шатохина не ведет счет благодарностям за все то, что делает во имя здоровья людей. Любое «спасибо» ей дороже всего, и она смущается всякий раз, добавляя, что, мол, это ее долг и обязанность. Но ведь и их нужно исполнять с достоинством.

О. Шатохина неохотно говорит о тех многочисленных случаях, когда приходилось бороться за жизнь человека, было даже, когда самостоятельно и успешно приняла роды на дому. Считает, что всегда следует спокойно, ровно, не пугая больного, помогать ему в трудную минуту собраться с силами, настроиться и постепенно, шаг за шагом, преодолевать болезнь. Она часами может находиться у постели больного, пока не минует кризис. А потом день за днем будет навещать, контролировать ситуацию.



ОЛЬГА ИВАНОВНА ШАТОХИНА.

— В Задонье медработник ушла в декретный отпуск, — говорит глава поселения Лидия Меренкова, — так Ольга Ивановна обслуживала и этот сложный участок. Она уважаемый в селе человек, очень открытый, надежный, умеющий делать людям добро.

И оно состоит в ее стратегии сбережения здоровья.

В течение минувшего лета на территории проходили спортивные праздники, велопробеги. На велосипед сели от мала до велика. А в эти дни у заведующей медпунктом готова программа оздоровления населения в осенне-зимний период.

Ольга Шатохина ведет несколько возрастных групп здоровья. Заня-

тия проходят в спортзале местной школы. Здесь есть гимнастические мячи, скакалки, доски для степа и многое другое, к чему лежит душа современной женщины, готовой держать себя в прекрасной физической форме. Группа старшего возраста также выполняет комплекс соответствующих упражнений для поддержания опорно-двигательной системы.

Ко всему прочему, Ольга Ивановна занимается в драмкружке и всегда участвует в фестивале «Театральная весна». Жизнелюбия, активности ей не занимать, равно как и искреннего желания видеть своих одноклассников здоровыми. Для этого она немало сделала. А сколько еще предстоит!

■ Советует врач

ПРОФИЛАКТИКА РАКА ЖЕЛУДКА

Рак желудка — одна из наиболее часто встречающихся злокачественных опухолей у человека, занимает второе место в структуре онкологической заболеваемости, уступая лишь раку легких. К настоящему времени определены факторы риска возникновения рака желудка, но наличие их не всегда означает обязательное развитие онкозаболевания, а только указывает на повышенную его вероятность.

Helicobacter инфекция. *Helicobacter pylori* является явным канцерогеном и при длительном воздействии вызывает хронический гастрит. Снижение кислотности желудочного сока, встречающееся при этом заболевании, способствует развитию патогенной флоры и увеличению количества нитратов в просвете желудка. Все эти факторы приводят к образованию злокачественных опухолей.

Курение. У курильщиков рак желудка развивается намного чаще, чем у некурящих. Риск особенно высок для лиц с многолетним стажем. Сигаретный дым содержит множество химических соединений, которые вызывают онкологические заболевания. Во время курения вредные вещества проглатываются вместе со слюной и, омывая пищевод, попадают в желудок.

Диета. К повышению вероятности заболеть раком желудка ведет редкое употребление в пищу овощей, фруктов, продуктов с высоким содержанием витаминов А, Е, С, а также пищевых волокон. Рациональное питание является одним из направлений онкопрофилактики. Меры ее просты и доступны, они включают: снижение в рационе соленых, копченых, вяленых продуктов. Частое употребление пищи с повышенным содержанием нитратов и нитритов (мясные консерванты) ведет к увеличению концентрации в желудке нитрозаминов, обладающих канцерогенным действием, связь которых с раком желудка вполне доказана; употребление свежих фруктов и овощей не менее пяти раз в день наряду с включением в рацион зерна грубого помола, риса, бобовых. В свежих фруктах и овощах присутствуют противораковые элементы, которые могут защищать желудок от развития опухолей.

Растения с подобными свойствами входят в восемь пищевых групп. Это чесночная группа (лук, чеснок); крестоцветных (обычная капуста, цветная, редис и брокколи); орехи (грецкие, арахис, фисташки, миндаль, семена тыквы); кукуруза, овес, рис, пшеница; бобовых (горох, чечевица); фрукты (апельсины, яблоки, грейпфрут, виноград, дыня, арбуз, лимоны, клубника); пасленовых (картофель, томаты, свекла); зонтичных (морковь, кориандр, укроп, петрушка).

Хорошим средством профилактики злокачественных новообразований в желудке являются томаты. Рекомендуется ежедневно съедать по два-три спелых красных помидора. Они содержат антиоксиданты, способные стимулировать иммунитет.

Мощным антиоксидантом, препятствующим появлению онкологических болезней, является витамин Е. Много содержится его в растительном масле, орехах. В онкопрофилактическую диету должны входить корень сельдерея, хрен, редька, редис. В их составе присутствуют индол и изотиоцианат — мощные антиканцерогенные вещества. Ежедневно рекомендуется съедать по 50 граммов этих корнеплодов. В качестве профилактики можно включать в диету свежий лук, чеснок. Рекомендуется съедать один зубчик чеснока каждый день. Следует включать в рацион жирные сорта рыбы (лосось, тунец, сардина, сельдь, скумбрия, макрель), в них содержится большое количество омега-3 — жирных кислот, которые повышают противоопухолевый иммунитет. Замечательным средством профилактики рака желудка считается зеленый чай. Его нужно пить ежедневно.

Соблюдение простых правил здорового питания, отсутствие вредных привычек, правильный образ жизни приведут к увеличению ее продолжительности и активному долголетию.

О. КОРКИШКО,

врач-онколог ГУЗ «Липецкая городская поликлиника № 1».

■ На пользу

ДАЮЩИЕ СИЛУ

Грецкие орехи имеют самый высокий рейтинг среди других продуктов, дающих силу человеку. Если ядра запивать козьим молоком, то это эффективное средство для выведения вредных веществ из организма.

Добавляйте их в овсяную кашу к утреннему завтраку, а также в любые салаты.

В яблоках содержится вещество, которое заставляет клетки организма производить большое количество энергии. Это кверцетин, его содержится более всего в кожуре.

Мед дает много энергии, при этом не влияет на липидный обмен и скачки инсулина. Добавляйте столовую ложку продукта пчеловодства в кашу или творог. После физической тренировки растворите ложку меда в стакане теплой воды. Усталость уйдет мгновенно.

Тонус мышц повышают ягоды. Они ускоряют обменные процессы в организме.

Настойки с шиповником, ягодами годжи — кладесь витаминов от природы.

Куриные яйца богаты витамином В, который влияет на производство энергии в клетках организма.

Любые морепродукты отлично усваиваются организмом. Японские долгожители, питающиеся ими всю жизнь, утверждают, что сохраняют ясный ум, бодрость.

Тыквенные семечки имеют в своем составе много активных веществ. Они повышают силу, выносливость организма. Добавляйте их в каши, салаты.

Лидер рейтинга полезных продуктов — бананы. Они поддерживают в организме энергетический потенциал, способствуют росту человека.

Но более всего в этом преуспела овсянка. В ее состав входят все основные компоненты, способствующие росту и дающие много энергии.

Такие необходимые продукты всегда держите под рукой — и будете здоровы.

■ Народная медицина

МЕД ЛЕЧИТ

При атеросклерозе, а особенно при склерозе мозга, применяется смесь меда и лука.

Репчатый лук натереть на мелкой терке и отжать. Луковый сок смешать с медом. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды или через 2 — 3 часа после еды. Состав: на 1 стакан лукового сока — 1 стакан меда.

При сосудистых заболеваниях ног полезен мед с чесноком. Чеснок очистить, натереть на терке или размять в ступке, залить натуральным медом, перемешать и настаивать в течение недели. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды в течение 1 — 2 месяцев.

■ За здоровый образ жизни

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ВАШЕГО БОГАТСТВА

Актуальность здорового образа жизни обусловлена возрастанием и изменением нагрузок на организм в связи с увеличением рисков техногенного и экологического характера и усложнением социальной структуры. В подобной ситуации забота о самочувствии связана ни с чем иным, как с выживанием и сохранением человека, как вида.

Одной из составляющих здорового образа жизни является режим дня. Труд и отдых предполагают разумное чередование периодов физического и умственного напряжения с периодами полного расслабления. Другими словами, сон должен быть полноценным (7 — 8 часов для взрослого человека), таким же полноценным должен быть отдых в выходные дни.

Второе условие — рациональное питание. Его принципы общеизвестны — ограничение животных жиров, животной белковой пищи (рекомендуется употреблять в основном диетические сорта мяса — птицу, кролика), включение в меню повышенного количества растительных продуктов, исключение из повседневного рациона «быстрых» углеводов — сладостей, сдобы, газировки, фаст-фуда, чипсов и прочей «мусорной» еды; переход на дробное питание, исключение позднего ужина, оптимальный питьевой режим, нормализация количества еды, исключение алкоголя, ограничение кофе и крепкого чая.

Физическая активность — главное в здоровом образе жизни. Современный человек все меньше ходит пешком. Даже покупки можно делать не вставая с дивана через интернет-магазин. Экономия времени укорачивает физическую гимнастику по утрам. На работу мы спешим на машине...

Какую именно форму активности выбрать — решает каждый индивидуально. Это могут быть занятия в тренажерном зале, спортивная ходьба или бег, плавание, велосипедные прогулки, домашние занятия гимнастикой, йога и так далее.

Особое внимание следует уделить состоянию позвоночника: функциональность этого отдела опорно-двигательной системы — основной показатель молодости тела. Отказ от вредных привычек — ключевой пункт в условиях соблюдения здорового образа жизни.

Огромное значение имеет закалывание организма, укрепление его иммунного статуса. Поэтому профилактика болезней — необходима. Не позволяйте себе стареть, открывая двери раздражительности, стрессам, волнениям. И еще: не копите в себе отрицательные эмоции. Контроль массы тела также необходим. Избыток веса — всегда дополнительный риск развития сердечных, сосудистых, эндокринных и многих других патологий.

Как видим, все то, что вы прочли, можно выполнить легко. Успехов вам и удачи!

Подготовила М. БЫКОВА.

■ **Времена года****ОКТАБРЬ
УЖ НАСТУПИЛ**

7 — Фекла Заревница. С Феклы Заревницы начинается выжигать сухая трава.

8 — Сергей. На Сергия последний лист с березы опадает. В старину на Сергия Радонежского стоило хорошая погода, то быть ей еще три недели.

9 — Иоанн Богослов. Если снег на Иоанна Богослова пошел, то зима придет на Михайлов день (21 ноября).

10 — Савватий Соловецкий. Пчеловоды заканчивают приготовление к зиме. Убираются последние ульи в омшаники.

13 — Григорий. Если на Григория снег выпадет, то зима не скоро придет. Если на березе или дубе листья больше нет, то год будет легким, а если еще остались листья, то суровая зима ожидает.

14 — Покров Пресвятой Богородицы. Журавли улетели до Покрова, это означало раннюю зиму. Если на Покров выпал снег, стоит морозец, то и зима будет морозной и со снегом. Каков Покров, таковой и зима будет.

17 — Ерофей. Пришел Ерофей, принес ветра и бураны.

20 — День Сергия Зимнего. Сергей Зимний зиму начинает. Если на Сергия Зимнего снегом земля покроется, то 22 ноября (на Матрену) зима вступит во власть. Снег на Сергия выпал, через 30 дней зима придет. Если снег выпал, а на деревьях еще много листьев, то снег вскоре растает.

21 — Трифон и Пелагея. С Трифона и Пелагеи становится с каждым днем все холоднее. В народе говорились: «Трифон шубу начинает чинить, а Пелагея рукавицы шить. На ознобницу Пелагею холод крылом начинает махать».

22 — Яков Дровопилец. С этого дня начинается заготовка дров на зиму.

23 — Евлампий Зимоуказатель. На Евлампия рога месяца показывают на ту сторону, откуда быть ветрам. Если рога месяца на север — быть скорой и строгой зиме, снег ляжет посуху; если на юг — скорой зимы не жди, будет грязь да слякоть.

27 — Прасковья Пятница. Грязниха. Если на Прасковью Пятницу мокро, слякоть и грязно, то снега ждать придется долго. На Грязниху не бывает сухой и теплой погоды. На Грязниху грязи по колено, значит, четыре седмицы осталось до зимы.

■ **Кухня «В краю родном»****ВАРЕНЬЕ ИЗ ТЫКВЫ**

На тыкву весом 3 кг потребуется: 1 лимон, 2 апельсина, 1 кг сахара, 1 пакетик ванильного сахара.

Тыкву без кожуры и семечек порезать кубиками. Выложить в емкость для варки варенья, засыпать сахаром, перемешать и оставить часа на 2 — 3.

Апельсины и лимон без косточек нарезать или прокрутить через мясорубку. Добавить к тыкве и оставить на полчаса.

Варить варенье в 4 приема (довести на большом огне до кипения, как начнет пузыриться, выключить газ, дать остыть). При последнем нагревании добавить ванильный сахар.



6 октября

День российского страховщика. Неофициальный праздник, отмечается по инициативе ряда представителей российского профессионального сообщества. 6 октября 1921 г. декретом Совета народных комиссаров РСФСР было организовано Главное управление государственного страхования (ныне «Росгосстрах»).

8 октября

Всемирный день хосписной и

паллиативной помощи. Проводится с 2005 г. во вторую субботу октября по инициативе Всемирного альянса паллиативной помощи.

Международный день астрономии. Установлен по инициативе Астрономической ассоциации Северной Калифорнии в 1973 г. Отмечается дважды в год — весной и осенью, даты проведения вычисляются по фазам Луны.

75 лет назад (1941) в ходе Великой Отечественной войны народный комиссар обороны СССР Иосиф Сталин издал приказ о формировании женских авиационных полков. Согласно документу в составе ВВС Красной армии были сформированы 586-й истребительный, 587-й бомбардировочный и

588-й ночной легкомоторный авиационный полк.

15 лет назад (2001) со дна Баренцева моря поднята атомная подводная лодка К-141 «Курск», затонувшая 12 августа 2000 г. в ходе военно-морских учений Северного флота.

9 октября

Всемирный день почты. Памятная дата ООН. Установлен в 1969 г. по инициативе Всемирного почтового союза, приурочен к годовщине учреждения организации (1874).

День работника сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности. Установлен указом Президиума Верховного Совета СССР 26 августа 1966 г. Ныне отмечается



Передаем поздравления с днем рождения начальнику отдела финансов районной администрации Александре Станиславовне ЩЕКЛАНОВОЙ!

Желаем здоровья, радости, оптимизма и всего самого наилучшего.

Поздравляем с днем рождения Почетного гражданина Елецкого района Марию Дмитриевну СУХОПУКОВУ!

Счастья вам, мира, добра и, конечно, крепкого здоровья.

Администрация, Совет депутатов района.



во второе воскресенье октября в соответствии с указом президента РФ от 31 мая 1999 г.

90 лет назад (1926) открыта Ленинградская школа профсоюзного движения. Ныне Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов.

25 лет назад (1991) установлены дипломатические отношения между РСФСР и Литвой.

10 лет назад (2006) на Сокольнической линии Московского метрополитена начал курсировать именной поезд «Красная стрела». Состав запущен по инициативе ОАО «РЖД» в честь 75-летия одноименно фирменного поезда, с 10 июня 1931 г. выполняющего рейсы по маршруту Москва — Санкт-Петербург.

4-82-21

Реклама. Объявления.

4-82-21

Администрация сельского поселения Пищулинский сельсовет Елецкого района уведомляет о намерении предоставить в аренду приусадебный участок личного подсобного хозяйства из земель населенных пунктов с кадастровым № 48:07:0700101:4, расположенный по адресу: Липецкая область, р-н Елецкий, с/п Пищулинский сельсовет, п. Красный Октябрь, общей площадью 2692 кв. м. С заявлениями обращаться в 30-дневный срок с момента опубликования данного объявления в администрацию сельского поселения Пищулинский сельсовет по адресу: 399778, Липецкая область, Елецкий район, д. Хмелинец, ул. Солнечная, д. 4.

Администрация сельского поселения Казацкий сельсовет уведомляет о проведении 21 ноября 2016 года в 14:00 часов общего собрания участников общей долевой собственности на земельный участок из земель сельскохозяйственного назначения бывшего СХПК «Искра».

Адрес проведения общего собрания: Липецкая область, Елецкий район, с. Казаки, ул. Мира, д. 55 (здание Дома культуры). Повестка дня общего собрания:

1) Об утверждении списка лиц, земельные доли которых могут быть признаны не востребовавшими.

2) Ознакомление с документами по вопросам, вынесенным на обсуждение общего собрания, проводится по адресу: Липецкая область, Елецкий район, с. Казаки, ул. Мира, д. 20 (здание администрации Казацкого сельсовета), в период с 6 октября 2016 года по 20 ноября 2016 года.

Администрация сельского поселения Казацкий сельсовет.

УСЛУГИ

* Ремонт холодильников. Тел.: 4-24-54, 89202417526. Св-во № 001547287 от 25 августа 2011 г.

* Ремонт стиральных машин, холодильников, телевизоров. Низкие цены, гарантия, выезд на дом. г. Елец, ул. Октябрьская, 47 (с 9 до 17 часов). Т.: 4-12-08; 89102580098. ИНН 4821013656

* ЧИСТКА ПОДУШЕК. Замена наперника. Дезинфекция пера. Удаление мусора. Мы с оборудованием подъедем к вашему дому. Т. 89046852950.

* Спил деревьев. Тел. 89202412693. ИП Сидоров А. А.

* Привезу: песок, щебень, щ.б. отходы, землю, глину. Тел. 89056812272.

* МАСТЕР В ДОМ. Кровля крыш, установка заборов, электрика, сантехника. Тел. 89205365633.

* Все виды кровельных работ. Быстро, качественно, недорого. Тел. 89525964626.

* Кровельные работы, демонтаж старого, монтаж нового верха: сайдинг, металлочерепица; устройство фасадов, профлист. Т.: 89058082672. ИНН 482107978408

ПРОДАЕМ

* БЛОКИ СТЕНОВЫЕ 20x20x40 см высокой точности. Доставка. Тел. 89042817481.

* КУР-НЕСУШЕК. Доставка по району бесплатная. Тел. 89064296885.

* Магазин низких цен. Холодильники, стиральные машины, газовые плиты, АОГВ и многое другое. Кредит, доставка, гарантия. г. Елец, ул. Советская, 68. Т. 6-00-71. ИНН 4821017629

* песок, щебень, щ.б. отходы, землю, навоз, глину, жом. Тел. 89103512732.

* щебень, щ.б. отходы, песок, чернозем, навоз. Т. 89610310624. Св-во 48001669212

* л/автоприцепы более семи моделей с автостоянки около Агрегатного завода. Тел. 89107421700.

* 1-ком. кв. с ремонтом и мебелью. Т. 89854003658 (Роман).

* компания ТМК объявляет РАСПРОДАЖУ! Окна — скидки до 30%, двери — до 50%, натяжные потолки от 180 руб. Тел.: 89205347610, 8 (47467)-5-99-59. Адрес: г. Елец, Коммунаров, 95.

РЕМОНТ ОБУВИ

Кировская обувная фабрика

принимает обувь на реставрацию: замена союзки и подошвы; замена подошвы (образцы на выбор); ремонт натуральной кожей; ремонт замшей любой расцветки.

БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ. КАЧЕСТВО, ГАРАНТИЯ. Перешиваем вашу старую обувь.

10, 11 октября с 8 до 17 час.

Адрес: г. Елец, ул. Советская, 37 (Мясной рынок, павильон «Цветы»). ИНН 434300021250

КУРЫ-НЕСУШКИ

Продаются отличной яйценоскости.

Бесплатная доставка.

Т. 8-938-480-61-90. ИНН 230907169973

Организация реализует кур-несушек.

Бесплатная доставка по району.

Тел. 8-906-428-29-80. ИНН 612690131973

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ КОМПАНИЯ «ДОМ ТЕПЛИЦ»

ТЕПЛИЦЫ

www.domteplic.ru

ЗАКАЖИ ПРЯМО СЕЙЧАС! ПОЛУЧИ ФУНДАМЕНТ В ПОДАРОК!

8-919-162-1717
8-920-510-1717

г. Елец, Московское шоссе, д. 6
рынок «Дионис» пн.-пт. 9-17.30, сб. 9-14, вс. выходной

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА

* Подробности по телефону. Организатор акции ИП Королев П.Е. Подарок «теплицам Успенская и Катяя Актриса по 30.10.2016г. ОГРН 30537022680040

Главный редактор
М. В. Быкова

Адрес редакции в Интернете: www.krai-rodnoi.ru
Электронная почта: elkrai@krai-rodnoi.ru
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 3457. Заказ № 12866. 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.