



«Линия жизни» советует:
скандинавская ходьба
— один из доступных
способов укрепления
здоровья

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

№ 70 (9897)

СУББОТА

27 мая 2017 года

■ Новостная лента

СЕЛЯНЕ ПРОЙДУТ «ПРАКТИКУ»

В нашей области стартует Всероссийский конкурс «Лучшая муниципальная практика». В связи с этим глава областной администрации Олег Королев подписал распоряжение об участии городских округов, городских и сельских поселений в данном конкурсе.

Это еще одна часть важной работы по реализации майских указов Президента нашей страны Владимира Путина, в которых определен курс на развитие местного самоуправления, деятельного участия самих жителей в обустройстве среды обитания.

А У НАС КРАСИВЫЙ ПРУД. А У ВАС?

Стартовали взаимопроверки по благоустройству.

Делегация руководителей области и представителей Елецкого района посетили нашу елецкую землю, посмотрели, как идет благоустройство населенных пунктов. Знакомство с территориями началось со святого места — казинской горы.

Далее маршрут прошел по поселениям — Казацкому, Пищулинскому, Нижневорогальскому, где гости оценили совместные усилия ельчан в наведении чистоты и порядка.

Заметим, что наш район накопил немалый опыт в ревитализации населенных пунктов.

На областном семинаре, который проходил ровно год назад, губернатор Липецкой области Олег Королев высоко оценил усилия ельчан в плане комплексной застройки населенных пунктов, обустройства улиц, озеленения сел и деревень.

Сегодня экзамен иного рода — это смотр личной ответственности людей за порядок, контроль со стороны руководства района за ходом благоустройства.

Ельчане посетили и поселения Липецкого района, обменялись опытом.

ДЕПУТАТЫ ПОДДЕРЖАЛИ

Небольшой сборник стихов — всего в семнадцать страниц — выпустила жительница поселка Соколье Валентина Иванникова.

Поддержку она нашла в лице депутата областного Совета депутатов Владимира Архипенко. Еще один депутат областного Совета Виктор Сидорцов помог приобрести звуковую карту, которая так необходима для проведения литературных вечеров в местном Доме культуры.

— Благодарна всем, кто меня поддерживает. Это вдохновляет. Готов еще один сборник стихов, с ним читатели вскоре смогут ознакомиться, — говорит Валентина Иванникова.

(Соб. инф.)

■ Последний звонок — 2017

ГОНЧАРНЫЙ КРУГ — ШКОЛА

Для выпускников школ района прозвенел последний звонок. Торжественные линейки прошли, как всегда, с напутствиями в самостоятельную дорогу.



ЗВЕНИТ ПОСЛЕДНИЙ ЗВОН.

Поздравляя ребят школы № 2 села Казаки, глава района Олег Семенихин сказал: «Ваша школа — лучшее учебное заведение в Российской Федерации. Помните, гордитесь этим. Не стоит расстраиваться, что вы прощаетесь с ней. Она остается с вами на всю жизнь. А первых звонков в ней будет много. Он прозвенит, когда зазвучит для вас марш Мендельсона и вам нужно будет заботиться о сохранении своей семьи, первый звонок возвестит о рождении ребенка... Потому наслаждайтесь каждым мгновением жизни, что дарует вам Господь Бог, люди, которые вокруг вас.

Где бы вы ни были, помните о школе. Это храм науки. Ее стены повидали многие поколения учеников, педагогов, в ее историю вы вписали свою страницу...».

К выпускникам с напутствием обратились директор школы Денис Саввин, заместитель главы района Валерия Шабалкина, глава сельского поселения Дмитрий Семяников, специалист-консультант отдела образования Марина Авдеева.

Душевные, трогательные слова сказал настоятель местного храма Георгия Победоносца отец Дионисий. «Школа есть гончарный круг. Мастера-профессионалы берут в руки глину, лепят из нее человека. И чтобы сосуд не трескался, не разбился, его умело шлифуют, доводя до совершенства. А значит, пропускают все это через свое сердце. Старайтесь помнить добро, которым вас одарили близкие, родные люди, учителя, будьте культурными, порядочными, не забывайте Бога...».

Виновики торжества заметно переживали. Но больше всех волновалась их классный руководитель Наталья Васильевна Корастелева. По-матерински щедрая на тепло, внимание и заботу, она признается, что ребят ей будет не хватать.

— Мы были одной семьей, — говорит она, — огорчились, радовались,



ДО СВИДАНИЯ, ШКОЛА!

учились друг у друга, очень крепко любили, дорожили дружбой. Уверена, что ребята, выйдя на самостоятельную дорогу, не уронят честь своей школы, родного села, не растеряют тех душевных ценностей, которые есть. Буду всегда их ждать, звонить, желать им добра, благополучия.

Дети платили все эти годы своему учителю такой же монетой. Вот почему даже на миру, в минуты расставания обнимали его без стеснения, не сдерживая слез.

— Считаю, что такая добросердечная обстановка в классе сложилась благодаря пониманию со стороны родителей, — говорит директор школы Денис Саввин. — Они всегда оказывались рядом, были надежным плечом на всем пути.

Вот так мудро, слаженно воспитывали детей вместе... Они сказали искренние слова благодарности своим мамам, которые все до одной пришли на линейку.

Казацкая школа № 2 занимает особое место в историческом развитии образования в Елецком районе. И славилась она прежде крепкими кадрами, истинными педагогами, преданными своему делу. Строилась в суровое время всем миром. Затем в годы войны была сожжена фашистами и восстановлена вновь.

Сегодня в селе больше рождается детей, и через год их обучаться в школе будет более 200. Значит, старые стены станут тесными. Год от года увеличивается и число казачат-кадетов, приближаясь к цифре 100. Здесь растут талантливые дети. Столько стипендий, грамот за победы в олимпиадах, благодарностей вручено было на линейке!

Звучит последний звонок. Но не последний, как объяснил отец Дионисий. Последний — значит «последующий». Пусть их добрых, счастливых у наших детей будет больше.

М. ИЛЬИНА.



В МИРЕ ЖИВОТНЫХ

Экологическое воспитание — одно из приоритетных направлений образования, поскольку взаимоотношения человека с природой становятся все более сложными. Основы экологически грамотного поведения закладываются в раннем детстве. В этот период ребенок наиболее близок к природе, особенно к животным, которые становятся такой же неотъемлемой частью детства, как и любимые игрушки. Представление об особенностях, повадках братьев наших меньших пробуждают интерес, а главное, любовь к животным. Чтобы этот процесс был увлекательным и познавательным, педагоги используют фольклор.

В первой младшей группе детского сада «Солнышко» п. Газопровод воспитатель Марина Трапезникова предложила проект «Колобок и лесные жители». Дети знакомились с героями сказки, смотрели презентации о лесных жителях (зайце, волке, лисе, медведе), читали потешки, сказки, рассматривали иллюстрации и картинки.

Дети играли, рисовали, лепили. Родители воспитанников не остались в стороне, они сделали красочные иллюстрации к сказке, благодаря этому в группе появилась рисованная книжка «Колобок», которую дети с удовольствием рассматривали. Завершился проект театральной постановкой.

Проектная деятельность на основе русского фольклора дает возможность в интересной форме знакомить детей с природой родного края. Чем больше мы ее узнаем, тем больше мы начинаем любить Родину, — считает Марина Трапезникова.

Т. БОГДАНОВА.

■ Благотворительный концерт

«КОЛОКОЛЬНЫЙ ЗВОН»

Так назвали концертную программу педагоги и воспитанники воскресной школы, что открыта в с. Казаки.

На эту творческую встречу (она состоится 31 мая в 16:00 в ДК с. Казаки) приглашаются все желающие. Подготовлено 20 номеров разных жанров. На сцене выступят юные танцоры и певцы, вокальные ансамбли, хор воскресной школы. Ребята и их наставники провели немало репетиций и надеются, что концерт понравится зрителям.

(Соб. инф.)

■ Своя марка

Ольга РЯЗАНОВА: «В НАШЕМ РОДУ — НАДЕЖНЫЕ ПОМОЩНИКИ»

Портрет Ольги Рязановой, предпринимателя из с. Казаки, сегодня украшает районную Доску Почета. Честь по ее труду — непростому, хлопотному, требующему ежедневной отдачи, — вполне заслуженна.

Она родилась на Дальнем Востоке, а сюда, в Казаки, вышла замуж за Вениамина Рязанова. И в Казаках живет уже 38 лет. Здесь ее малая родина и ее большая замечательная семья. Год от года она росла: первенец Анатолий, за ним дочери Светлана, Катерина. Супруги не сидели сложа руки. На подворье трудились — выхаживали свиней, быков, птицу, работали на огороде. Излишки продуктов продавали.

— Когда вышли законы, позволяющие предпринимательство, — вспоминает Ольга Николаевна, — то мы официально, так сказать, встали на эти рельсы. И то не сразу определились: вели торговлю запчастями, промышленными товарами, своей продукцией — мясом, овощами. Почти двадцать лет работали в «военном» режиме как мобилизованные и призванные. А вот теперь стало немного легче. Может быть, и от того, что дочери берут на себя большую долю забот, ответственности и контроля. Сами понимаете, держать торговлю в трех магазинах и сельском кафе непросто.

Здесь уже иная сторона — работаем для людей, учитывая их пожелания, вкусы и характер...

Магазины ИП Рязанова оснащены современным оборудованием — холодильниками, витринами. В «Казачьем» — самообслуживание, свободный доступ к товару. Расставлен он весьма привлекательно. И без покупки отсюда уйти сложно.

Работать так, чтобы о родном селе знали за ее пределами — правило этой семьи. Их знаменитые пельмени

по-казацки, чебуреки, пирожки, торты, а также продукцию местного цеха полуфабрикатов едят с аппетитом не только местные, но и те, кто однажды приехал в гости и отведал блюда кулинаров.

Ольга Николаевна и ее дочери охотно участвуют в районных фестивалях, праздниках. Их место в торговом ряду — самое заметное. Выпечка отменная, чай душистый. А главное — все это сделали

душевные, добрые люди Рязановы.

Ветеран малого бизнеса Елецкого района Ольга Рязанова признается: «Я счастливый человек. У меня замечательная семья, любящий муж, дети. Девять внуков теперь сидят за столом. Маленькая Маруся, дочка Анатолия и Наташи, — наша всеобщая радость и любовь. Есть еще правнучка Варвара. Это внучка моей старшей дочери Све-

ты, подрастают детки у Катюши. Настоящими казаками растут мальчишки. Что может быть счастливее того, чтобы каждый день это видеть и любить! А работы мы не боимся никакой. Даже больше ее становится. Слава Богу, подрастают помощники в нашем роду — крепкие, надежные, которым впору работать на нашей земле...».

М. ИЛЬИНА.



ОЛЬГА РЯЗАНОВА С ДОЧКАМИ СВЕТЛАНОЙ И КАТЕЙ.

■ Последний звонок — 2017

СЛУЖИТЬ ДОБРУ И ПРАВДЕ, КАК УЧИЛИ В ШКОЛЕ

Вчера стартовала итоговая аттестация. Первый экзамен у выпускников по предмету по выбору. А затем будет ЕГЭ по обязательным дисциплинам. Пройти эти испытания успешно, выбрать верную дорогу в жизни — такие пожелания звучали в адрес тех, для кого в среду прозвенел последний звонок.

В школе поселка Ключ жизни это 21 учащийся 11 класса, 34 — двух девятих. На торжественной линейке именно они были в центре внимания. С напутствиями к выпускникам обратился первый заместитель главы района Евгений Третьяков. Он пожелал отличных оценок на экзаменах, успешного поступления в выбранные учебные заведения, а после получения профессии обязательного возвращения на малую родину, ведь сегодня район развивается, реализуется немало инвестиционных проектов, а значит, грамотные, инициативные специалисты будут обязательно востребованы.

Е. Третьяков вручил именные стипендии лучшим выпускникам. Почетными грамотами и дипломами отмечены те, кто преуспел на предметных олимпиадах разного уровня, в многочисленных конкурсах и соревнованиях. В их числе Павел Оборотов, Валерия Авдеева, Елена Чернышева, которые, кстати, претендуют на медали.

Напутствия и пожелания выпускникам адресовали директор школы Алена Астапенко, заместитель директора Ресурсного центра образования района Ирина Меркулова, их первые учителя, классный руководитель Татьяна Володина, представители администрации сельского поселения, родители, первокурсники. А ребята в свою очередь поблагодарили всех, кто на протяжении школьных лет учил их читать и писать, творить, преодолевать трудности. В песне, которую исполнили, выпускники признались, что знают: жизнь будет непростой, но они постараются достойно пройти по этому пути, служить добру и правде, как их учили в школе.

А. ВАСИЛЬЕВА.



ВЫПУСКНИКИ ШКОЛЫ ПОСЕЛКА КЛЮЧ ЖИЗНИ С КЛАССНЫМ РУКОВОДИТЕЛЕМ ТАТЬЯНОЙ ВОЛОДИНОЙ.

■ Культурная жизнь

ЗАЖГЛИСЬ «НОВЫЕ ЗВЕЗДЫ»

Солисты народного коллектива «Соловушка» известны далеко за пределами района. Девочки не боятся участвовать в новых проектах. И, как правило, без наград не возвращаются.

Вот и V Международный конкурс «Новые звезды» в городе Сочи стал для них успешным. Лауреаты первой и третьей степени Светлана Буданова и Милана Дорогова сумели обойти конкурентов из крупных городов России — Волгограда, Воронежа, Белгорода... Профессиональное жюри отметило уровень мастерства наших исполнительниц.

И в этой, да и в других победах — немалая заслуга руководителя юных вокалистов Ларисы Дороговой, а еще тех людей, благодаря которым такие поездки становятся возможными. Это депутат областного Совета депутатов В. Сидорцов, глава Нижневоргольского поселения Л. Сенчакова, депутат райсовета Ю. Саввин, председатель кооператива «Ключи жизни» С. Мажаев, директор ДК п. Ключ жизни А. Черных, руководитель предприятий С. Репалов, М. Попова и Е. Авдеев. Они победили вместе!

(Соб. инф.)

■ Дата

«ПРИХОДИТЕ К НАМ ЗА КНИГАМИ!»

Сегодня хранители книжного царства отмечают профессиональный праздник. Библиотекарь — профессия уникальная, даже в чем-то загадочная. Он, как добрый волшебник, правит целым миром грез, сказок, путешествий, романтики!

— Очень люблю читать, — говорит ученица 6 класса Анастасия Долматова, а наш библиотекарь Ирина Викторовна Телегина всегда подскажет, какую книгу выбрать.

Ирина Викторовна в профессию пришла много лет назад. В 16 лет поступила в Задонское культпросветучилище (отделение «библиотечное дело»). Так судьба и связала ее с книгой. Начала работать в с. Лавы. С 2004 года возглавляет детскую библиотеку п. Солидарность.

— Очень люблю ребятню, хочу, чтобы мальчишки и девчонки в нашем районе были читающими. Для этого мы проводим много мероприятий, посвященных книгам. Вот недавно прошел День славянской письменности и культуры. Рассказали о значимости появления письменности на Руси.

— Было здорово, — поделился впечатлениями первоклассник Борис Аброськин. — Мы узнали, что святые Кирилл и Мефодий придумали азбуку.

Каждый день библиотеку в п. Солидарность посещает около десяти человек.

— Мы рады всем читателям. Приходите к нам за книгами! В нашем фонде их более 30000. Для каждого посетителя найдется своя, — говорит Ирина Телегина.

О. ПИСКАРЕВА.



ЗАВЕДУЮЩАЯ БИБЛИОТЕКОЙ ПОСЕЛКА СОЛИДАРНОСТЬ ИРИНА ТЕЛЕГИНА С ЮНЫМИ ЧИТАТЕЛЯМИ — АНАСТАСИЕЙ ДОЛМАТОВОЙ И БОРИСОМ АБРОСЬКИНЫМ.

■ Живая тема

У МЕНЯ ЗАЗВОНИЛ ТЕЛЕФОН

Сегодня мало кто не пользуется сотовой связью. Мобильный телефон есть почти у каждого. Что и говорить — удобно. Вот и разного рода мошенникам тоже с руки обманывать доверчивых граждан посредством ложных звонков и СМС-сообщений.

Дело в том, что злоумышленники действуют так хитро, что непросвещенному человеку достаточно легко перепутать их послание, к примеру, с официальным опросом федеральных органов на предмет, оценки качества государственных услуг и т. д.

Наверняка многим знакома ситуация, когда Сбербанк присылает сообщения с короткого номера 900. Но стоит заменить два ноля на букву «О» — и это другой адресат. И вот уже просят сообщить и пароль, и код — то, чего делать ни в коем случае нельзя, чтобы не остаться без сбережений.

То же и с государственными услугами. Если не быть внимательным, то легко можно перепутать номера. А мошенники, как правило, требуют отвечать быстрее. Так и растеряться недолго.

ОМВД России по Елецкому району просит быть внимательнее и помнить, что рассылаемые федеральными органами исполнительной власти сообщения могут содержать исключительно предложение оценить качество государственной услуги. Просьбы о переводе денег, предоставлении персональных данных, предложения перезвонить в официальных посланиях быть не может.

В СМС федерального органа исполнительной власти указывается число, месяц и год получения государственной услуги, а также краткое наименование организации, ее представившей. Мошенник не владеет такой информацией. И обратите внимание на номер. Сообщения органов исполнительной власти отправляются с номера 0919. За ответные короткие послания платить не нужно.

И. СТЕПАНОВА.

■ Обратите внимание!

29 мая 2017 года в 15:00 на базе МБУК «Поселенческий центр культуры и досуга» сельского поселения Нижневоргольский сельсовет состоится праздник, посвященный Международному дню защиты детей, для замещающих семей, проживающих на территории Елецкого района, воспитывающих детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Линия жизни

■ Договорись со своим недугом

Мы продолжаем публиковать главы из новой книги Алексея Колядова «Испытание, или Как жить на своих ногах при диабетической стопе и не чувствовать себя обреченным?».

ОПРЕДЕЛЯЮСЬ С САХАРОСНИЖАЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ

Теперь я регулярно контролирую давление и уровень сахара в крови. Постоянно держу в памяти необходимые сведения. Например: натощак содержание сахара в крови здорового человека — от 3,5 до 5,5 миллимоля (моль/л). Через два часа после еды — от 4,4 до 7,8 ммоль/л. Отклонения в ту или другую сторону могут быть, но небольшие — от 0,1 до 0,5 ммоль/л. Аномально высокое содержание сахара в крови — это гипергликемия, аномально низкое — гипогликемия. Серьезный низкий порог гипергликемии — более 13,2 ммоль/л. Верхний не установлен с точностью, бывает, люди подолгу живут с 20 — 22 ммоль/л, а могут и с 15 ммоль/л впасть в кому — крайне тяжелое состояние организма, характеризующееся расстройством всех органов чувств, нарушением кровообращения, дыхания, процессов обмена веществ. Вовремя не вывели из нее человека — вот тебе и преждевременная смерть!

Врачи предложили мне перейти... на инсулин. Знал из литературы: так порой делается, чтобы облегчить положение тяжелого больного. Но я так-то себя не чувствовал и решил поискать альтернативу. Положил глаз на традиционные препараты, используемые российскими диабетиками, в частности моей супругой. Вот и я «сел» на подобные таблетки. Покупаем их в аптеках, вполне удовлетворяясь невеликой ценой.

Параллельно принимаем и натуральные сахароснижающие средства. Особо востребованы у нас створки фасоли, которую сами выращиваем у себя на чистой, знающей только органику земле. Всегда в запасе у нас сушеные корни лопуха и одуванчика, листья крапивы, черной бузины, цветы липы и зверобоя. Все собираем сами в подходящее для этого время в окрестностях, выбирая по возможности не самые ближние к городу места вдали от автомобильных и железных дорог. Храним собранное при комнатной температуре до двух лет. Их смеси, а иногда что-то одно (десять-двадцать граммов) заливаем литром кипятка, настаиваем несколько часов и пьем в течение суток по полстакана и даже по стакану до или после еды.

Не навязываю никому своей склонности к некоей самостоятельности в лечении болезней как медицинскими лекарственными средствами, так и народными. Хотя в действенности некоторых народных вполне убедился.

■ Выбор за вами

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ИЛИ СПОРТ

Вопросу физической активности населения в нашей стране в последнее время уделяется достаточно внимания.

Все хотят быть крепкими и здоровыми. У молодого поколения стало престижно и модно ходить в спортзал, бегать по утрам, посещать различные спортивные секции. Поэтому когда заходит речь о физической нагрузке как об альтернативе вредным привычкам, хочется узнать, действительно ли спорт помогает их преодолеть?

Одно и другое — вещи несовместимые, поскольку они реально мешают занятиям. Скажем, бросить курить из-за абстрактной возможности заболеть раком или ишемической болезнью сердца гораздо сложнее, чем бросить курить из-за того, что одышка мешает бегать по утрам.

Регулярное употребление алкоголя (пара бутылок пива раз в неделю) способно существенно замедлить достижения в спорте.

Спиртные напитки до или после тренировки снижают выработку аминокислот, соответственно белок, необходимый для роста мышечной массы, не

синтезируется. Этанол также нарушает ритмы сна, а именно тогда мышечные волокна наиболее интенсивно восстанавливаются. Изменяется гормональный фон, падает уровень тестостерона, который отвечает за наращивание мышц. Чем меньше его вырабатывается, тем ниже шансы создать фигуру своей мечты. Горячительные напитки «вымывают» из организма множество витаминов и полезных веществ.

Нельзя забывать, что алкоголь способствует отложению лишних жировых запасов. Это калорийный напиток, который требует хоть какой-либо «закуски»: сухарики, чипсы, пицца, мясо, а это — незапланированные дополнительные килограммы.

Так стоит ли менять все вышеперечисленные усилия ради сомнительного удовольствия в виде спиртного?

Курение — одна из самых вредных привычек.

Воздействие табачного дыма приводит к раздражению слизистых оболочек дыхательных путей, вызывая в них воспалительные процессы. При курении учащается сердцебиение до 85

— 90 ударов в минуту при норме 60 — 80, на 20 — 25 процентов повышается артериальное давление. Также из-за наличия в табачном дыме окиси углерода ухудшается питание сердечной мышцы кислородом, все это приводит к развитию ишемической болезни сердца, инфаркту, инсульту. Курить и заниматься спортом вреднее, чем просто курить. Но это не повод бросать спорт! Именно он поможет победить вредную привычку.

Здоровый образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на человека, способствует появлению энергии, собранности, хорошей коммуникабельности. Достоинства обнаруживаются в хорошем самочувствии, способности успешно переносить последствия стрессов. У людей, которые регулярно занимаются физической культурой и спортом, появляется уверенность в своих силах, улучшается здоровье, повышается работоспособность, снижается заболеваемость, и они практически не подвержены депрессии, быстрее восстанавливаются после физической и умственной деятельности.

■ Спорт в дороге

«ПАПА, МАМА, Я — ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»

В целях формирования навыков здорового образа жизни у дошкольников и родителей, приобщения их к активным занятиям физической культурой и спортом и совершенствования форм организации физкультурно-оздоровительной работы в первой младшей группе № 2 «Ладушки» детского сада п. Солидарность воспитателем Ириной Муравлевой было организовано и проведено спортивное развлечение «Играем с клоном».

В нем участвовали как дети, так и их родители. К ним в гости приходил веселый клоун Клепа. Встреча началась с игры «Мяч передавай, свое имя называй». Далее дети и родители дружно выполняли движения под ритмическую музыку «Мы ногами топ-топ-топ». Затем малыши вместе с Клепой учились шагать и прыгать в игре «Шире шагай», исполнили веселый танец «У жирафа».

Маленькие воспитанники научили клоуна игре с пальчиками «Апельсин», а Клепа предложил родителям вместе с детьми пройти «Полосу препятствий». А закончилось мероприятие вкусным угощением. Детвора вместе с папами и мамами получила массу положительных эмоций от занятий физкультурой.

■ Активное долголетие



УЧАСТНИКИ НЕДАВНО ОТКРЫТОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА «ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ» (СЕЛО КАМЕНСКОЕ) АКТИВНО ЗАНИМАЮТСЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ. ОНИ ЗНАЮТ, ЧТО ЭТО ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО.

■ Профилактика

С каждым годом рост уровня цивилизованности общества ведет к тому, что физическая активность человека существенно снижается. К сожалению, это в первую очередь сказывается на состоянии опорно-двигательного аппарата человека. Ввиду низкой подвижности функциональные возможности опорно-двигательной системы понижаются, и у человека развиваются самые разнообразные болезни. Чаще всего с детства наблюдается нарушение осанки.

Для профилактики заболевания следует соблюдать определенные правила.

Не перегружайте позвоночник, не

создавайте условия, способствующие повышению давления в межпозвоночных дисках: ограничьте вертикальные нагрузки; не делайте резких движений, особенно поворотов туловища при наклоне; избегайте падений и прыжков с большой высоты, травм и ушибов позвоночника; не поднимайте и не держите тяжелые предметы на вытянутых руках, для поднятия предмета присядьте на корточки, а затем вставайте вместе с ним, при этом предметы должны находиться как можно ближе к туловищу; при переносе тяжестей старайтесь равномерно распределять нагрузку, то есть не носите сумки в одной руке; при выполнении тяжелой работы, связанной с подъемом, пере-

■ На заметку

ПРОДУКТЫ, ОТ КОТОРЫХ ХУДЕЮТ

Некоторые продукты не только не добавляют нам лишних килограммов, но и сжигают жиры.

Грейпфрут. Исследования показывают, что регулярное употребление с каждым приемом пищи половины плода грейпфрута или 150 г его сока может в среднем снизить вес за 2 недели на 2 кг. Происходит это по одной простой причине: фрукт снижает уровень инсулина, что, в свою очередь, уменьшает желание перекусить.

Нежирные молочные продукты. Они не только снабжают наш организм кальцием, но и увеличивают производство гормона кальцитриола, который заставляет клетки сжигать больше жира. Поэтому включите в свой рацион обезжиренные или нежирные молочные продукты.

Острая пища. Острые специи помогают сжигать жиры, так как заставляют наш организм потеть, учащают сердцебиение, что ускоряет метаболизм. Но это не относится к острым чипсам или жареной картошке. Эти продукты желательнее совсем исключить из меню.

Белковая пища. Белки — необходимая основа для образования мышечной массы. Чем больше у нас мышц, тем больше жиров мы сжигаем, даже если просто отдыхаем. Более того, для усвоения белков тратится больше калорий, чем для усвоения жиров и углеводов. Лучшие источники протеина — куриная грудка, рыба, яичные белки, индейка.

Зеленый чай. Это растение не только предотвращает образование раковых клеток, но и благотворно влияет на процессы метаболизма в организме. Считается, что выпивая 5 чашек зеленого чая в день, теряется 70 — 80 калорий.

ОТМЕНИТЬ НАГРУЗКИ

движением или переноской тяжестей, используйте широкий пояс или специальный корсет; старайтесь как можно меньше наклоняться и находиться в согнутом состоянии.

Соблюдайте правильное положение тела: сидя, спину держите ровно, прижимая ее к спинке стула или кресла (сиденье должно быть достаточно жестким, а спинка иметь изгиб в районе поясницы), голову не опускайте; в положении стоя чаще меняйте ногу, на которую опираетесь; постель должна быть полужесткой, чтобы тело, когда человек лежит на спине, сохраняло физиологические изгибы (шейный лордоз, грудной кифоз и поясничный лордоз).

Необходимо получать сбалансированное питание, обеспечивающее в соответствии с возрастом достаточное поступление макро- и микроэлементов.

Одним из эффективных методов лечения нарушения осанки является лечебная физкультура. ЛФК при дефектах осанки направлено на укрепление мышц ягодиц, живота и спины. Программа составляется индивидуально и предусматривает как статические, так и динамические упражнения, дополняемые растягиванием мышц. Упражнения ЛФК выполняются минимум 3 раза в неделю, а для достижения лучшего результата их надо делать каждый день.

■ Спортивный курьер

СОПЕРНИКОВ ПОБЕЖДАЮТ БЕЗ ТРУДА

Открытое первенство по боксу, проходившее недавно в Тербунском районе, посвящалось 72-й годовщине Великой Победы. Его участниками стали и воспитанники районной ДЮСШ.

На ринге навыки и умения на соревнованиях продемонстрировали спортсмены из нескольких муниципалитетов региона. Ельчане

возвратились домой с наградами.

Дмитрий Карташев, Рустам Назиров и Иван Поляков поднялись на верхнюю ступень пьедестала почета, Иван Павлов занял второе место.

Юные боксеры дорогу в спорте только торят. Наставники уверены, что ребята смогут добиться новых высот благодаря упорным тренировкам и желанию победить. (Соб. инф.)

ФУТБОЛ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ

Футбольная команда Александровского психоневрологического интерната приняла участие в Международной лиге по мини-футболу «SENI CUP-2017» среди лиц с ограниченными возможностями здоровья. Турнир проходил в Нижнем Новгороде.



БОРЬБА ЗА МЯЧ БЫЛА УПОРНОЙ.

В течение двух дней команды Нижегородской, Самарской, Липецкой, Ивановской, Саратовской областей, а также Республик Чувашия, Удмуртия, Татарстан боролись за путевку в финал.

— Следует отметить, что наши ребята в течение года ответственно готовились к соревнованиям, оттачивали мастерство, проводили дружеские встречи на своем поле, выезжали на игры между интернатами, — рассказал директор учреждения Владимир Крюков.

По результатам отборочных игр елецкая команда заняла 6-е место, но ребята не отчаиваются, обещают, что будут стремиться в следующих соревнованиях показать высшие результаты. Лучшим игроком елецкой команды был признан вратарь Владимир Камынин, он получил памятный подарок. Всех спортсменов наградили медалями и кубком. Воспитанники Александровского психоневрологического интерната на турнире показали не только свои спортивные возможности, но и творческие. В перерывах между играми состоялся концерт, в котором приняли участие Борис Лапин и Дмитрий Черкасов. Их яркое выступление особенно запомнилось зрителям.

О. ПИСКАРЕВА.

■ Встречи

ЧЕРЕЗ 40 ДОЛГИХ ЛЕТ...

...со своими классными руководителями Ниной Сергеевной Сапрыкиной и Людмилой Владимировной Ряскиной встретились выпускники школы п. Соколья.

Они и сейчас хорошо помнят всех воспитанников, равно как и ученики своих «школьных мам». Правда, они повзрослели, изменились, обзавелись детьми, внуками.

— Теплая атмосфера очень располагала к живому общению, — говорит Нина Сергеевна. — Накрыли стол на свежем воздухе, близ школы. Только представьте, 40 лет не виделись, а тут такое событие. Пели, танцевали, смеялись, вовсе и не было долгим это расставание.

По традиции за общим столом звучали приятные слова в адрес классных руководителей, учителей и учащихся. Конечно же, выпускники посетили и саму школу.

— Что еще немало важно, после себя ребята не оставили ни бумажки, ни соринки, все убрали, — заметила Людмила Владимировна. — Это значит, что нам повезло принять участие в воспитании достойного поколения. Мы гордимся ребятами и верим, что подобные встречи в жизни каждого учителя будут случаться как можно чаще.

(Соб. инф.)

4-82-21

Реклама. Объявления.

4-82-21

ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОБРАНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ ГРАНИЦЫ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА

ООО «Елецгеодезия» извещает всех заинтересованных лиц, что начались кадастровые работы в отношении земельных участков в Елецком районе, расположенных по следующим адресам:

д. Хмелинец, ул. Речная, д. 9, КН 48:07:0650201:7 (заказчик кадастровых работ — Фролов Н. Н., Липецкая область, Елецкий район, д. Хмелинец, ул. Речная, д. 9, т. 8-919-163-08-34);

с. Казаки, Пионерская, д. 16, КН 48:07:0530217:16 (Богданова Н. М., 399746, Липецкая область, Елецкий район, с. Казаки, ул. Пионерская, д. 16, т. 8-904-292-25-99);

с. Казаки, ул. Пионерская, 18, КН 48:07:0530217:3 (Селянина Н. И., 399746, Липецкая область, Елецкий район, с. Казаки, ул. Пионерская, д. 18, т. 8-903-864-06-66);

с. Казаки, ул. Пионерская, 12, КН 48:07:0530217:15 (Селянин С. Н., 399746, Липецкая область, Елецкий район, с. Казаки, ул. Пионерская, д. 12, т. 8-903-864-06-66);

с. Казаки, ул. Пионерская, 26, КН 48:07:0530217:11 (Костоглот Ю. В., 399746, Липецкая область, Елецкий район, с. Казаки, ул. Первомайская, д. 66, т. 8-904-681-89-74);

с. Казаки, ул. Пионерская, 32, КН 48:07:0530217:21 (Семенов Н. Г., 399746, Липецкая область, Елецкий район, с. Казаки, ул. Пионерская, д. 32, т. 8-904-969-61-52);

с. Казаки, ул. Пионерская, 30, КН 48:07:0530217:5 (Киричук В. В., 399777, Липецкая область, г. Елец, ул. Черокманова, д. 7, кв. 55, т. 8-952-595-83-43);

с. Пищулино, ул. Центральная, д. 3, КН 48:07:0680114:11 (Даньшина К. И., 399777, Липецкая область, г. Елец, ул. Аргамаченская, 96 «а», т. 8-905-688-20-56);

с. Пищулино, КН 48:07:0680114:7 (Даньшин А. А., 399777, Липецкая область, г. Елец, ул. Аргамаченская, 96 «а», т. 8-905-688-20-56);

с. Черкасы, ул. Советская, д. 9, КН 48:07:0840105:19 (Никишов А. И., 399750, Липецкая область, Елецкий район, пос. Солидарность, ул. Лесная, д. 1 «б», т. 8-903-032-17-25);

с. Крутое, ул. Сельская, д. 5 «а», КН 48:07:1380102:21 (Пашкова Г. В., 399770, Липецкая область, г. Елец, ул. Королева, д. 21, кв. 72, т. 8-960-143-05-59);

с. Трубицино, ул. Центральная, д. 39, КН 48:07:0730101:10 (Должников А. А., 399758, Липецкая область, Елецкий район, д. Трубицино, ул. Центральная, д. 39, т. 8-915-852-96-88);

с. Хмелинец, ул. Речная, д. 8 «а», КН 48:07:0650201:13 (Клыкков В. В., 399770, Липецкая область, г. Елец, ул. Комсомольская, д. 49, т. 8-951-962-83-87);

с. Хмелинец, ул. Полевая, д. 26, КН 48:07:0650104:10 (Смыкова Н. В., 399770, Липецкая область, д. Хмелинец, ул. Совхозная, д. 10, кв. 1, т. 8-915-555-64-55);

с. Аргамач-Пальна, ул. Школьная, з/у 1, КН 48:07:0740101:11 (Давыдова Е. Н., 399758, Липецкая область, Елецкий район, с. Аргамач-Пальна, ул. Школьная, з/у 1, т. 8-910-357-76-04);

пос. Елецкий, ул. Садовая, д. 26, КН 48:07:0740101:11 (Дроворуб Н. Н., 399540, Липецкая область, Тербунский район, с. 2-е Тербуны, т. 8-903-865-72-71);

с. Лавы, ул. Цветочная, д. 2, КН 48:07:1090137:3 (Груздев М. И., 399770, Липецкая область, г. Елец, ул. Кротевича, д. 21, кв. 16, т. 8-915-558-19-71);

пос. Соколья, ул. Лесная, д. 23, КН 48:07:1030202:1 (Никишов А. И., 399750, Липецкая область, Елецкий район, пос. Солидарность, ул. Лесная, д. 1 «б», т. 8-903-032-17-25);

п. Маяк, ул. Луговая, КН 48:07:0000000:2096 (Никишов А. И., 399750, Липецкая область, Елецкий район, пос. Солидарность, ул. Лесная, д. 1 «б», т. 8-903-032-17-25);

пос. Солидарность, ул. Садовая, д. 14, КН 48:07:0860106:10 (Тимофеева С. М., 399770, Липецкая область, Елецкий район, пос. Солидарность, ул. Садовая, д. 14, т. 8-915-558-19-71);

пос. Ключ жизни, ул. Комсомольская, д. 1, КН 48:07:0560306:37 (Рыляева Д. Ю., 399742, Липецкая область, Елецкий район, ул. Комсомольская, д. 1, кв. 1, т. 8-920-533-38-67);

с. Лавы, ул. Мира, д. 38, КН 48:07:1090137:10 (Рябцев П. И., 399780, Липецкая область, г. Елец, ул. Гагарина, д. 18, кв. 71, т. 8-910-357-64-30);

с. Лавы, ул. Овражная, д. 12, КН 48:07:1090116:2 (Рябцев П. И., 399780, Липецкая область, Елецкий район, с. Лавы, ул. Овражная, д. 12, т. 8-920-240-97-47);

пос. Солидарность, ул. Октябрьская, 4 «а», КН 48:07:0860124:183 (Шепелева А. В., 399750, Липецкая область, Елецкий район, пос. Солидарность, ул. Октябрьская, 4 «а», т. 8-906-683-19-71).

Исполнители — кадастровые инженеры А. А. Власов (№ регистрации в государственном реестре лиц — 11139), В. Н. Перепелкин (№ регистрации в государственном реестре лиц — 23697), С. Н. Тарасов (№ регистрации в государственном реестре лиц — 1508), ООО «Елецгеодезия», г. Елец, ул. Пушкина, 115 «а», тел. 8 (47467)-4-10-91, eletsgeodezia@mail.ru. Правообладатели смежных земельных участков, расположенных в районе указанных земельных участков, кадастровых кварталах в соответствии с перечнем 48:07:0650201; 48:07:0530217; 48:07:0680114; 48:07:0840105; 48:07:1380102; 48:07:0650201; 48:07:0650104; 48:07:0740101; 48:07:1090137; 48:07:1030202; 48:07:0000000; 48:07:0860106; 48:07:0730101; 48:07:0560306; 48:07:1090137; 48:07:1090116; 48:07:0860124; или их представители приглашаются для ознакомления с проектами межевых планов и согласования мест расположения границ земельных участков.

Согласование будет проводиться с 28 июня 2017 г. по 29 июня 2017 г. с 9:00 часов до 17:00 часов в офисе ООО «Елецгеодезия» по адресу: г. Елец, ул. Пушкина, 115 «а». При себе иметь документ, удостоверяющий личность, правоустанавливающие или правоудостоверяющие документы на землю. Свои требования и возражения о проведении согласования местоположения границ направлять по адресу: ООО «Елецгеодезия». При неявке или необоснованном отказе от согласования, а также при отказе в устной форме согласно ст. 40 п. 3 221-ФЗ граница считается согласованной.

Свои требования по согласованию границ направлять после истечения 15 дней с момента опубликования данного извещения.

БЛАГОДАРИМ

сердечно социального работника села Архангельское Надежду Петровну Миленину за ее душевность, доброту и милосердие.

Со мной она разделяет как радости, так и беду. Мы старые, больные люди. И только благодаря ей мы живем, преодолевая трудности.

Недавно у меня умер муж. Надежда Петровна была рядом и сделала все, чтобы похороны прошли достойно. Храни ее Господь за ее добрые дела.

С уважением,
Евгения Егоровна Макеева.

УСЛУГИ

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

Св-во № 001547287 от 25 августа 2011 г.

* Ремонт холодильников на дому. Т.: 89601547758, 89102536378.

ИНН 482100514037

* Привезу: песок (черный, речной), щебень, щерб. отходы. Недорого. Т. 89158587437.

ИНН 480702452909

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

* Привезу: песок, щебень, щерб. отходы, перегной, чернозем, глину. Т. 89601420310.

ИНН 480700668300

ПРОДАЕМ

* гусят, утят, мулардов, цыплят, кур-молодок. Доставка. Тел. 89102550268.

* гаражи оцинкованные разборные. Доставка. Установка. Тел. 89606418948.

* дом в д. Ивановка (с газом, 56 сот. земли). 89205011350.

ПОКУПАЕМ

* коров, лошадей, быков любого возраста. Т.: 89107422997, 89005913389.

Администрация сельского поселения Елецкий сельсовет уведомляет о намерении предоставить в аренду земельные участки из земель населенных пунктов для приусадебных участков личного подсобного хозяйства с кадастровыми номерами:

— 48:07:0000000:2105, общей площадью 1004 кв. м.;

— 48:07:0730303:6, общей площадью 2746 кв. м.,

расположенные по адресу: Российская Федерация,

Липецкая область, Елецкий район, с/п Елецкий сельсовет,

д. Трубицино.

С заявлениями обращаться в 30-дневный срок с момента опубликования данного объявления по адресу: Елецкий район, п. Елецкий, ул. 50 лет

Октября, д. 2, тел. 9-77-46.

Главный редактор
М. В. Быкова

Адрес редакции
в Интернете:
www.krai-rodnoi.ru
Электронная почта:
elkrai@krai-rodnoi.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 3669. Заказ № 11508. 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 — И. В. РОЩУПКИН.

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.