



Голос Времени

4 МАРТА
СРЕДА 2015

16+

ИЗДАЁТСЯ С 16 МАРТА 1971 ГОДА

№ 16 (7605)

ИНДЕКС 54022

Общественно-политическая газета Кировского района Ставропольского края

Спешите делать добро!



В минувшем году в рамках ежегодной благотворительной акции «Спешите делать добро» предприятия и организации нашего района перечислили на счёт краевого отделения Российского детского фонда 155 тысяч рублей – в два с лишним раза больше, чем год назад.

Благодарственными письмами за подписью губернатора Ставропольского края Владимира Владимировича за вклад в развитие традиций благотворительности, добра и милосердия, а также в качестве признательности за активное участие в благотворительном марафоне «Спешите делать добро» награждены начальник межрайонной налоговой инспекции №1 по Ставропольскому краю Николай БЕЗГУБ и начальник отдела МВД России по Кировскому району Константин ПИВАННИКОВ.

В торжественной обстановке на совещании в администрации района письма вручил глава администрации Владимир Лукинов.

(Соб. инф.)

Юные экологи познают мир

Любовь к природе и бережное отношение к ней должны воспитываться с детства. Общение с природой трудно переоценить. Оно положительно влияет на человека, делает его добрее, мягче, будит в нём лучшие чувства.

В Доме детского творчества города Новопавловска не первый год работает кружок «Я познаю мир». Сегодня в нем занимаются около сорока мальчишек и девочек в возрасте от семи до десяти лет. На занятиях они с интересом и удовольствием знакомятся с природой, наблюдают за происходящими в ней в разное время года изменениями.

Помогает этому знакомству уголок живой природы, где обитают самые разные комнатные растения. Это не только привычные всем фиалки и другие цветы, но и такие экзотические, как агава, гранат, банановая пальма. Есть

в нашем уголке и животные. Это волнистые и ожерелковые попугайчики, морские свинки и лабораторные крысы, карликовый кролик и черепашки. А ещё имеется аквариум с рыбками.

В уголке живой природы ребята наблюдают и ухаживают за живыми существами: кормят животных и рыбок, поливают и пересаживают цветы, рыхлят почву, черенкуют рассаду. А параллельно получают представление о многообразии растительного и животного мира на земле, о том, как растут и развиваются растения и животные, какие условия для них нужно создавать. И даже участвуют сравнительному анализу: сравнивая, находят сходство и различие, замечают особенности внешнего вида, поведения животных. И, конечно, замечают, как растения и аквариум украшают комнату.

Помимо обучающего и пос-

питательного значения, уголок живой природы играет ещё и психотерапевтическую роль, помогает снять стресс, снизить нервное возбуждение. Детвора, находясь в уголке живой природы, хотя бы на какое-то время забывает о своих тревогах и заботах.

Обустроить живой уголок, купить для него животных и корм для них, а также различное оборудование нам помогли родители. Это Оксана Данцева, Николай Сорокин, Вера Родина, Евгения Липатова, Екатерина Карнаухова, Андрей Майборода, Сабир Магомедов, Елена Нестеренко, Елена Федосова, Галина Новосёлова.

А по субботам наш уголок открыт для посетителей. Прийти и посмотреть на его обитателей можно совершенно бесплатно.

Елена ЛАВРЕНОВА,
педагог дополнительного образования.



«Война. Победа. Память»

Районная конкурсная выставка детского изобразительного творчества под таким названием проходит в читальном зале межрайонной центральной библиотеки.

Выставка посвящена 70-летию со дня победы в Великой Отечественной войне. Участие в ней принимают учащиеся детской художественной школы

города Новопавловска и художественных отделений детских музыкальных школ района.

На выставке представлено около ста работ. Выполнены они в разной манере и все по-своему интересны, ведь каждая представляет собой индивидуальный взгляд автора на трагедию войны и радость победы.

Ольга ЕРМОЛЕНКО.

◆ Неблагоприятные дни в марте: 3, 5, 12, 13, 15, 19, 20, 21, 22, 23, 27, 30.

Профилактика терроризма

В администрации района прошло заседание районной антитеррористической комиссии. Его участники рассмотрели три важнейших вопроса.

Они обсудили, как выполняется комплексный план профилактики терроризма, экстремизма и идеологии терроризма на территории района; в каком состоянии инженерно-технической укреплённости и антитеррористической защищённости находятся школы и детские сады района. Шла речь и о том, как выполняются решения антитеррористической комиссии органами местного

самоуправления, руководителями учреждений, предприятий и организаций.

В заседании приняли участие руководители отдела ФСБ в Курском районе, отдела МВД по Кировскому району, прокуратуры, главы муниципальных образований, руководители учреждений здравоохранения, образования и объектов жизнеобеспечения.

По итогам заседания приняты соответствующие решения.

Владимир ЦЫСЬ,
секретарь
антитеррористической
комиссии района.

◆ Спорт

Самые сильные – в техникуме

Открытый кубок города Новопавловска по гиревому спорту, посвящённый очередной годовщине вывода войск из Афганистана, прошёл в спортивном зале многопрофильного техникума. В числе организаторов выступили администрация города, Кировское отделение Всероссийской общественной организации «Боевое братство», спортивно-культурный центр «Каскад» и сам техникум, учащиеся которого подготовили концертную программу.

Соревнования шли как в личном, так и в командном зачёте. Девушки состязались в рывке, поднимая восьмикилограммовые снаряды. А юноши

мерялись силами в двоеборье: в рывке и толчке сразу двух пудовых гирь.

У девушек отличилась Анастасия Куприянова. У юношей в личном зачёте лучшим в своей категории стал самый юный спортсмен Володя Букреев. А Михаил Томили и Кирилл Филипенко в полутяжёлом и тяжёлом весе завоевали сразу по две медали каждый.

В командном первенстве победу одержали хозяйки. Помимо грамоты, они награждены ещё и кубком. На втором месте команда гимназии, а третий результат у сборной второй городской школы.

В турнире одержали победу футболисты второй школы

Открытый турнир города Новопавловска по мини-футболу среди младших юношей прошёл во второй школе. Организаторы ставили перед собой две основные задачи: занять ребят во время каникул и повысить их спортивное мастерство.

В турнире приняли участие

шесть команд. Одержали победу и завоевали кубок хозяева поля. На втором месте сборная спортивно-культурного центра «Каскад», а на третьем – футболисты Горнозаводской школы.

Все призёры награждены медалями.

Юрий ДУДКИН

О пожарной безопасности через игру



На очередном заседании клуба «Верные друзья» центра социального обслуживания населения участники клуба встретились с сотрудниками государственного пожарного надзора по Кировскому району Юлией Дулиной и Русланом Оздоевым.

Главной целью встречи было напомнить людям с ограниченными возможностями здоровья, как безопасно вести себя при

возникновении чрезвычайных ситуаций.

Знания правил пожарной безопасности проверили в ходе игры-викторины. Члены клуба активно участвовали в игре и продемонстрировали хорошие знания жизненно необходимых сведений. В завершение каждый из них получил специальную памятку, рассказывающую, как вести себя при возникновении пожара.

Любовь МУСАЕВА

Птичья столовая



Поэтому подкормка птиц зимой и ранней весной у нас стала уже традицией.

Наблюдая за птицами, ребята волонтерского экологического отряда «Зеленый дозор» заметили, что если поподнять кормушки в одном и том же месте и в одно и то же время, птицы привыкают к постоянным местам кормежки и посещают их с точностью часового механизма.

Наши мальчишки и девчонки заботливо относятся к птицам и ежедневно дежурят в «Птичьей столовой», приносят разнообразный корм: пшено, гречку, семена подсолнечника, семена тыквы, печенье, сухари. А птицы и рады, со всех сторон слетаются, им такой приём очень нравится.

Дорогие ребята! Сделайте и развесьте кормушки и вы. Помните: птицы – наши друзья! И они обязательно нас отблагодарят.

Людмила ПАВЛОВА.



Зима и начало весны – трудное время для птиц. Голодные птицы сильно страдают от холода. О том, что нужно поддерживать птиц зимой, сделать для них кормушки и не забывать подсыпать в них корм, знает каждый ученик нашей Фазанненской школы.

Узнайте всё о своей пенсии, не выходя из дома

Пенсионный фонд Российской Федерации в режиме опытной эксплуатации создал новую версию официального сайта, на котором представлена и региональная вкладка отделения ПФР по Ставропольскому краю.

Так, на сайте реализован метод предоставления посетителю информации, соответствующей его географическому нахождению. Теперь местоположение пользователя определяется автоматически, но при необходимости вы можете набрать его вручную. Изменился и способ предоставления информации: все материалы структурированы для категорий граждан и страхователей, являющихся получателями услуг Пенсионного фонда.

Наиболее актуальные для пользователей ситуации представлены в виде пошаговых рекомендаций в разделе «Жизненные ситуации». Здесь можно узнать обо всех возникающих в жизни моментах, связанных с назначением пенсии.

Через новый сайт можно записаться на приём в клиентскую службу, сделать предварительный заказ справок и документов, сформировать платёжные документы, направить обращение в Пенсионный фонд, задать вопрос онлайн-консультанту или сделать видеозвонок в ПФР, скачать бесплатные программы для подготовки отчётности.

Среди новостей, открытых на сайте, надо обязательно назвать «Личный кабинет застрахованного лица», одним из ключевых сервисов которого станет информирование о сформированных пенсионных правах в режиме онлайн. Если раньше зарегистрироваться могли только юридические лица и индивидуальные предприниматели, то теперь создать свой личный кабинет может каждый. Для этого достаточно получить свой собственный пароль. Получить его можно либо по почте, либо в отделении Пенсионного фонда. Доступ к личному кабинету получают все пользователи, прошедшие регистрацию в Единой системе идентификации и аутентификации или на сайте www.gosuslugi.ru.

Войдя в личный кабинет, можно узнать о количестве пенсионных баллов и длительности стажа, учтённых на вашем индивидуальном счёте в ПФР. При этом сервис позволяет узнать, сколько пенсионных баллов вам может быть начислено в этом году. Для этого достаточно ввести в соответствующее окно ожидаемый ежемесячный размер своего дохода до вычета налога на доходы физических лиц.

В кабинете можно узнать подробную информацию о периодах трудовой деятельности, местах работы, размере начисленных ра-

ботодателями страховых взносов, которой располагает Пенсионный фонд. Для удобства пользователей предусмотрена функция мгновенного формирования и печати извещения о состоянии индивидуального лицевого счёта – то, о чём раньше сообщали так называемые «письма счастья».

Кроме того, сервис предоставляет сведения о пенсионных накоплениях, в том числе о добровольных взносах в рамках программы государственного финансирования пенсии. В кабинете можно воспользоваться усовершенствованной версией уже известного всем пенсионного калькулятора, который с этого года стал персональным. В новой версии калькулятор учитывает уже сформированные пенсионные права в пенсионных баллах и стаж.

В течение года на сайте будут вводиться новые электронные сервисы. Можно будет, не выходя из дома, подать заявление о назначении пенсии и выбрать способ её доставки, подать заявление о получении сертификата на материнский капитал и распоряжении средствами этого капитала. Также в «электронном виде» можно будет узнать о назначенной пенсии и социальных выплатах.

Лариса ПЕТРОВСКАЯ, заместитель начальника УПФР по Кировскому району

◆ Суд идёт

Сколько стоят две тысячи?

Есть в уголовном кодексе статья, о которой не все помнят – легализация денежных средств или иного имущества, приобретённого преступным путём. То, что в народе называется «отмыванием денег».

Вот таким отмыванием занялся на досуге 52-летний житель посёлка Коммаяк. Встретив

свою знакомую и узнав, что она незаконно продала сильнодействующее вещество, решил помочь – легализовать две тысячи рублей, полученные от продажи таблеток.

Взяв у дамы две купюры достоинством в тысячу рублей каждая, джентльмен разменял их, купив продукты в магазине и получив

сдачу уже совершенно другими «чистыми» деньгами.

Свою вину мужчина признал. Суд приговорил его к штрафу в десять тысяч рублей в доход государства. Вот так и вышло, что две тысячи – да ещё чужих денег – обошлись нашему «доброхоту» аж вдесять дорожек.

Геннадий ЛЕБЕДЬКО

◆ Выставка

Женские имена в мировой литературе



В истории мировой литературы, так уж сложилось, определяющее место принадлежит мужчинам. Но и без женских имён литература была бы неполной. В этом наглядно убеждает выставка «Женский взгляд», открывшаяся в читальном зале межпоселенческой центральной библиотеки Кировского района.

Раздел первый – «Былое и дамы» – знакомит с литературой 19-го века. Самые разные жанры: романы, мемуары, дневники, биографии. Самые разные имена: Софьи Ковалевская, Анна Керн, Александра Ишимова, Зинаида Гиппиус. Перемешались имена, эпохи, судьбы. Но всегда это страстный, неравнодушный, очень меткий взгляд на себя, на мужчин рядом и в целом на жизнь во всех её проявлениях.

Сегодня мало кому знакомо имя Лидии Чарской. А в 1911 году тираж её произведений уступал только Гоголю и Жюль Верну. Она рано осталась без матери, потому и её героини, как правило, сиротки. Добрые, бескорыстные, неспособные на плохие поступки, но при этом – почти непременно с трагической судьбой. А её преимущественная аудитория – юные гимназистки, молоденькие жёнчики, добрячки.

В этом же разделе стоял вос-

поминания Татьяны Кузьминской – сестры жены Льва Толстого, послужившей прототипом Наташи Ростовской. Она тоже не была красавицей, прекрасно танцевала и пережила три романа. Её книга «Моя жизнь дома и в Ясной Поляне» рассказывает о том, как создавалась «Война и мир». Ценна она и тем, что – одна из немногих! – знакомит с тем, каким классик был дома, в кругу семьи.

Живым и ярким языком написаны «Воспоминания» Александры Панаевой. А ей было что рассказать: хозяйка известного салона, гражданская жена и соавтор Некрасова, она стояла близко к популярнейшему журналу «Современник», знала Добролюбова, Тургенева, Салтыкова-Щедрина и многих других литераторов. И оставила нам их нерукотворные портреты.

Название второго раздела говорит само за себя: «Ох, хорошо в стране советской жить!». Здесь собраны книги писательниц, популярных и любимых в советское время. Многие такими и остались, потому что с огромным интересом читающая публика, в особенности женская, ждала новых рассказов и повестей Веры Пановой, Галины Щербаковой, Виктории Токаревой, Ирины Грековой. Во многих из них сняты фильмы,

ставшие любимыми – «Вам и не снилось», «Серёжа», «Вдовый пароход» и другие. Многие из этих вещей перечитываешь и сейчас с лёгкой приятной ностальгией, ведь это не просто книги – это наша жизнь...

На смену пришли «Новые россиянки. Проза жизни». В этом разделе произведения Людмилы Улицкой, Ирины Муравьёвой, Екатерины Вильмонт. Времена и нравы более жёсткие, главные героини – тоже без особых сантиментов. Но всё равно: есть вечные ценности, и в любое время женщина хочет быть красивой, любимой, успешной и нужной и себе, и близким. На этих же полках – «классики» нашего детективного жанра Дарья Донцова, Александра Маринина, Татьяна Устинова, Юлия Шилова и другие.

Широко, буквально «От Джейн Остен до Даниэлы Стил», представлена зарубежная литература 19-21 веков. Романы и судьбы страшных сестёр Бронте, без которых невозможно представить английскую литературу, дилогия Жорж Санд о Консуэло, книги Франсуазы Саган и наших современниц Барбары Картленд или Виктории Холт. Женские романы и классическом виде – со страстными, любовными линиями,



и традиционным хэппи-эндом. Здесь вы познакомитесь с жизнью талантливой сестёр Бронте – дочерей бедного пастора, выросших среди вересковых пустошей и чуть ли не на кладбище. Тяжело сложились их судьбы, ни одна из них не обрела счастья, и все они очень рано умерли – даже Шарлотта, пережившая их всех, не дотянула и до сорока. Совсем иначе всё сложилось у королевны детектива Агаты Кристи. Выросшая в обеспеченной благополучной семье, она с детства обладала лёгким характером и любила ясные дни. Писать начала на спор, чтобы доказать печатавшейся в журналах старшей сестре, что «я могу». Во время войны работала в аптеке и госпитале – откуда в её романах так много ядов. Сама преступница у неё – не режиссёр, а логическая загадка, требую-

щая решения. Леди Агата была любопытна и легка на подъём. Со своим вторым мужем, крупным археологом, познакомилась на раскопках. Он был младше на 15 лет, но это никого не смущало. В анкетах в графе «род занятий» она неизменно писала «жена» и была совершенно довольна тем, как сложилась её судьба...

Раздел последний называется «Литературные перекрёстки» и содержит дневники, воспоминания, монографии, литературную критику. Здесь можно найти воспоминания Елены Булгаковой и Анастасии Цветаевой, дневники Зинаиды Гиппиус и знаменитые записки Лидии Чуковской об Анне Ахматовой, и множество других талантливых свидетельств о времени, людях и о себе.

Ольга КОШЕЛОВА, ведущий библиотекарь

Антикризисные меры правительства Ставрополья уже дают результат

Накануне праздников, 7 марта, в городах и районах Ставрополья состоится ярмарка выходного дня. Об этом на еженедельном совещании в Правительстве края сообщил первый вице-премьер Николай Великдань. С этой целью в муниципалитетах определены 23 торговые площадки.

Сельскохозяйственные ярмарки, проведение которых ини-

цировал губернатор Владимир Владимиров, должны защитить жителей края от роста цен на продукты питания. Весь ассортимент на их площадках реализуется по ценам производителя, без «торговых и сетевых» наценок.

Также в рамках реализации краевого плана устойчивого развития региональной экономики 62 социальных учреждения Ставрополя – детские сады, школы,

комбинаты питания – впервые смогли заключить договоры на прямую поставку продукции ставропольских предприятий сельхозпроизводства и переработки. Договоренности были достигнуты в рамках проведенной накануне в краево центре торговой сессии. Таким образом, закупочные цены для бюджетных организаций города уменьшились более чем на 10%.

В бюджет Ставрополья поступило 7,1 миллиарда рублей доходов

Об исполнении бюджета Ставропольского края в 2015 году на еженедельном совещании руководителей краевых органов исполнительной власти сообщила заместитель председателя Правительства края – министр финансов Лариса Каличенко.

Всего доходы краевой казны за 2 месяца текущего года составили 7,1 миллиарда рублей. Исполнение плана по налоговым

поступлениям составляет около 90%.

Основные направления бюджетных расходов – исполнение социальных обязательств. На сегодняшний день у краевого бюджета нет задолженности ни по зарплатам, ни по социальным выплатам, – отметила Лариса Каличенко. Она также напомнила руководителям органов местного самоуправления о поручении губернатора Владимира Вла-

димирова держать на контроле своевременность выплаты заработной платы, не допуская даже минимальных задержек.

Без сбоев в первые месяцы 2015 года бюджетные средства поступают на реализацию проектов в здравоохранении, культуре и всех остальных отраслях социальной сферы.

Общий объем расходов краевого бюджета в этот период составил 9,6 миллиарда рублей.

Управление по информационной политике аппарата Правительства Ставропольского края (по материалам пресс-службы губернатора и органов исполнительной власти СК)

На Ставрополье пройдет неделя финансовой грамотности

НЕДЕЛЯ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

С марта текущего года в одиннадцати регионах Российской Федерации пройдет первая Всероссийская неделя финансовой грамотности для детей и молодежи. Студенты и школьники посетят бесплатные образовательные мероприятия, примут участие в конкурсах, а также в режиме он-лайн зададут вопросы ведущим финансистам.

В Ставропольском крае мероприятия пройдут при поддержке министерства финансов Ставропольского края. Министерство проведет экскурсии для студентов, что позволит им познакомиться с работой главного финансового органа края. Кроме того, посетив музей краевого минфина, ребята соприкоснутся с историей становления финансовой системы в регионе. Специали-

сты Управления федеральной налоговой службы по Ставропольскому краю проведут уроки налоговой грамотности для школьников и вебинар для детей с ограниченными возможностями. А сотрудники Пенсионного фонда РФ по Ставропольскому краю прочтут для учащихся лекции по вопросам пенсионного обеспечения, – комментирует Роман Давыдов, координатор Недели финансовой грамотности для детей и молодежи в Ставропольском крае.

В будущем молодому поколению придется принимать больше самостоятельных финансовых решений, чем поколению их родителей, выбирать из множества сложных финансовых продуктов и услуг. Всероссийская неделя финансовой грамотности привлечет внимание молодежи к необходимости развивать свои финансовые навыки и покажет, что финансовое просвещение может быть не только полезным для их будущего, но доступным и интересным даже в юном возрасте.

Спасибо нашим спортсменам!



Председатель комитета краевой Думы, курирующего вопросы физической культуры и спорта, Елена Бондаренко приняла участие в торжественном мероприятии, посвященном чествованию лучших спортсменов, тренеров и физкультурных организаций края по итогам 2014 года. Церемония была приурочена к годовщине проведения XXII зимних Олимпийских игр в Сочи.

На мероприятии подведены итоги прошлого года, отмечены наиболее значимые события в спортивной жизни нашего края и страны.

В торжественной церемонии принял участие губернатор Ставропольского края Владимир Владимиров. Лучшим тренерам и

спортсменам, в том числе с ограниченными возможностями, юниорам, спортивным организациям и спортивным федерациям Ставрополья вручены почетные грамоты, дипломы.

– В настоящее время правительством и Думой края уделяется большое внимание развитию спорта, созданию условий для занятий физической культурой и спортом. Строятся спортивные объекты, в селах открываются комплексные спортивные площадки, – отметила Елена Бондаренко. – Хочу поблагодарить всех спортсменов края за спортивные победы, за вклад в развитие спорта высших достижений и пропаганду здорового образа жизни.

Подарок тяжелоатлетам Ставрополья

Председатель комитета Думы Ставропольского края по культуре, молодежной политике, физической культуре и СМИ Елена Бондаренко приняла участие в открытии специализированного зала тяжелой атлетики «Олимпийский» в Солнечнодольске.

В мероприятии также участвовали министр спорта края Игорь Лавров, президент федерации тяжелой атлетики России Сергей Сырцов, а также знаменитые ставропольские тяжелоатлеты – заслуженный мастер спорта России, победитель XXVI Олимпийских игр в Атланте, бронзовый призер XXVII Олимпийских игр в Сиднее, чемпион и

рекордсмен мира и Европы по тяжелой атлетике Андрей Чемеркин; заслуженный мастер спорта России по тяжелой атлетике, чемпион Европы 2012 и 2013 годов Давид Беджанян и заслуженный тренер России, мастер спорта СССР Владимир Книга.

Здание спортивного комплекса, общей площадью более 750 м², отвечает всем современным требованиям и включает в себя спортивный зал, вспомогательные помещения, сборно-разборные трибуны. На его строительство, которое велось два года, из краевого бюджета было направлено около 30 млн. рублей. На протяжении всего времени строительство зала шло под постоян-

ным контролем депутатов.

– Строительство шло не просто и стало тем более долгожданным событием для тяжелоатлетической школы края. В новом зале созданы прекрасные условия для тренировок. Это не просто спортивный объект – это новый шаг для развития этого востребованного вида спорта и новые возможности для наших детей и молодежи на пути к спортивным достижениям, – сказала Елена Бондаренко.

Во время торжественного открытия прошли показательные выступления детских художественных и спортивных коллективов, а также выдающихся спортсменотяжелотлетов.



Управление по информационной политике аппарата Правительства Ставропольского края (по материалам пресс-службы Думы СК)

Продукты, которые мы ели неправильно

Чай с молоком - польза на ветер?

Увы, несколько исследований доказали: добавление молока в чай может на самом деле удалить из него вещества, полезные для сердечно-сосудистой системы, например, полифенолы - их связывают молочные белки и мешают всасываться в кровь.

Лучше добавить в чай лимончик. Витамин С в соке лимона может помочь увеличить биодоступность питательных веществ.

Помидоры ешьте с «попкой»

Любая хорошая хозяйка, нарезаая помидоры в салат, старается избавиться от «попки» - места, к которому крепится плодоножка. А вот и неправильно! Недавние исследования выяснили, что именно в этом месте накапливаются вещества, подобные нестероидным противовоспалительным средствам, которые положительно влияют на многие проблемы нашего организма. И в первую очередь - на воспалительные заболевания суставов, в том числе при подагре. И если раньше помидоры из-за содержания шавелевой кислоты не рекомендовали больным с почечными проблемами и подагрой, то сейчас «эти запреты снимаются. Также они помогают в заживлении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки (но не в острый период).

Кроме того, помидоры наиболее ценны полезным антиоксидантом ликопином - он снижает риск инсульта, снижает сердечно-сосудистую систему. Как доказали японские исследователи,

ликопин лучше всего усваивается не из сырых томатов, а слегка припущенных, ошпаренных.

Айда за кислыми яблоками!

Все в детстве обожают кислые только-только завязавшиеся яблочки. И не зря! Ученые подтверждают, что в процессе созревания продолжает образовываться хлорофилл. Именно он производит больше высокоактивных антиоксидантов в плодах. А потому зрелые плоды - вкуснее, но слегка незрелые - полезнее! Правда, они обладают слабительным эффектом, так что больше одного зеленого яблочка в день лучше не есть.

Овсянку варите на молоке и без сахара

Знаменитое утреннее «овсянка, сыр» от Берримора давно стало крылатым. Мама упорно пыталась приучить нас к английскому «деликатесу» на завтрак. И были не совсем правы.

Оказывается, если каждый день есть овсянку, да еще и в неумеренных количествах, то существует риск вымывания кальция из костей. Все дело в фитиновой кислоте, которая содержится в этих полезных злаках, именно она влияет на разрушение кальция. Кроме того, как уверяют европейские эксперты, полезнее всего овсянку не на воде с сахаром, а на молоке с добавлением после варки сладких фруктов. Именно так овсяные злаки раскрывают всю свою пользу. И, заметьте, речь идет именно о злаках, а не о готовых завтраках и хлопьях. Как говорят диетологи - в них значительно меньше полезных волокон и клетчатки, зато сахара больше.

(На странице использованы материалы Интернет-сайтов.)

◆ Наше здоровье

Солнечные пятна, прыщи, веснушки...

Все ждут весну, и она нам в радость, но для некоторых - это время борьбы с веснушками! Сейчас весь мир охлатила мода на «подарки солнышка», да и близкие уговаривают, что вы очень симпатичны и вам веснушки очень идут... Но борьба продолжается? Попробуйте натуральные средства: утром и вечером протирайте *жирную кожу* соком лимона или грейпфрута, а на *сухую кожу* наносите сметану на 15-20 минут.

Болят горло? Владайте в детство!

Тоголь-моголь многие несправедливо считают детским лекарством. Врачи же советуют употреблять его в холодный период года как детям, так и взрослым - для профилактики простуд и бронхита, а также в лечебных целях при болях в горле.

Готовьте очки весной!

Март - самое время для покупки солнцезащитных очков. Во-первых, весенние солнечные лучи столь же опасны для сетчатки, как и в разгар лета. Во-вторых, у вас будет намного меньше шансов приобрести вредную для глаз подделку - неторговую покупку в специализированном магазине станет полезной для вашей защиты от солнца. Самыми щадящими считаются фильтры нейтральной серой гаммы.

Гранатом по стоматиту

Специалисты утверждают, что у детей учащаются проявления стоматита (болезненные язвочки в полости рта) в холодное время года и вызвано это различными инфекциями, «поднимающими голову» именно в этот период. Риск

увеличивается, если ваш ребенок часто сосет палец или грызет ручку. Для профилактики давайте ребенку гранатовый сок: его противовоспалительные свойства известны с глубокой древности. А если стоматит уже «пришел», помогут полоскания гранатовым соком или слабым отваром кожуры плода.

Движение - залог спокойствия!

С унынием и апатией эффективно борются физические упражнения. Если вы испытываете раздражительность, тоску, усталость - сделайте зарядку! Движение способствует активизации парасимпатической нервной системы, которая ответственна за наше эмоциональное равновесие.

Петрушка лечит

Оказывается, петрушка прекрасно очищает и нормализует обменные процессы. Она содержит селен, который является антиканцерогеном, а также литий, успокаивающий при возбуждении и депрессивных состояниях. Сок петрушки рекомендован при заболевших глазах. Он способствует восстановлению остроты зрения и укрепляет кровеносные сосуды. Употребляйте не больше 1 ст. ложки за один прием.

Клюква вместо таблеток

Уже ни для кого не секрет, что наш организм - это маленькая фабрика по производству необходимых для жизни веществ. Исследования ученых установили удивительный факт: получение с пищей бензойной кислоты, которая содержится в некоторых овощах и фруктах, а особенно в клюкве и бруснике, приводит к выработке в организме ацетилсалициловой кислоты. Не хотим болеть - едим клюкву!

Улыбнитесь!

Ты можешь быть лучшим мужчиной на земле, заваливать подарками, комплиментами и неть серенады под окном, но какой в этом толк, если твоя женщина прочитала, что вы несовместимы по гороскопу?

В трамвае:
Мужчина, не уступите даме место?

- Ничего, постояшь. Уже один раз вот так женился...

- Вот думаю, что бы мне взять с собой на море такого, чтобы я так выпала на пляж и все вокруг бы обалдело?!
- Лыжи возьми.

Иногда мне кажется, что у меня совсем нет той ноги, с которой нужно вставать каждое утро, чтобы у меня было хорошее настроение.

Если у машины с буквой «У» включились дворники, значит, она сейчас будет поворачивать.

Заканчивается второй год нашей семейной жизни. Муж до сих пор думает, что не ест кабачки и лук.

УСТРАНЕНИЕ ЗАСОРОВ КАНАЛИЗАЦИИ
Тел.: 8-967-013-79-45; 8-929-824-90-35

КУРЫ-НЕСУШКИ.
Бесплатная доставка по району.
Телефон: 8-928-786-07-13.

Погода
Четверг +3...+7°C, пасмурно, небольшой дождь. Пятница -2...+9°, переменная облачность. Суббота -1...+6°, местами дождь.

ИЗВЕЩЕНИЕ о проведении общего собрания участников общей долевой собственности на земельный участок сельскохозяйственного назначения

В соответствии со ст. 12.1 Федерального закона от 24.07.2002 г. № 101-ФЗ «Об обороте земель сельскохозяйственного назначения» Администрация муниципального образования Новосредненского сельсовета Кировского района Ставропольского края извещает о том, что 12 марта 2015 года в 15 час. 00 мин. по адресу: Ставропольский край, Кировский район, п. Коммак, ул. Ленина, 31, в здании Дома культуры состоится общее собрание участников долевой собственности на земельный участок сельскохозяйственного назначения, оставшийся после выдела, с кадастровым номером: 26:35:00000:152. Местоположение установлено относительно ориентира, расположенного в границах участка. Почтовый адрес ориентира: Ставропольский край, Кировский район, в границах СПК «Коммак».

Повестка дня:
1. Об утверждении списка лиц, земельные доли которых могут быть признаны неустраиваемыми, и земельных долей, которые могут быть признаны неустраиваемыми.

С документами по вопросам, вынесенным на обсуждение общего собрания, можно ознакомиться с момента публикации по 12 марта 2015 г. по адресу: Ставропольский край,

Кировский район, п. Коммак, ул. Ленина, 33, Администрация муниципального образования Новосредненского сельсовета с 8.00 до 17.00 часов ежедневно кроме выходных.

Для участия в собрании необходимо иметь: документы, удостоверяющие личность, документы, удостоверяющие права на земельную долю, а также документы подтверждающие полномочия лиц, имеющих право на участие в общем собрании.

Время начала регистрации лиц, имеющих право на участие в общем собрании, 14 час. 00 мин. Регистрация осуществляется по месту проведения собрания.

Лица, считающие, что они или принадлежащие им земельные доли необоснованно включены в список неустраиваемых земельных долей, вправе представить в письменной форме возражения в администрацию муниципального образования Новосредненского сельсовета и заявить об этом на общем собрании участников долевой собственности, что является основанием для исключения указанных лиц и (или) земельных долей из списка неустраиваемых земельных долей.

Глава МО Новосредненского сельсовета
С.Л. ПУДЧЕНКО

12 марта 2015 года с 10.00 до 12.00 будет работать «ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» Роспотребнадзора (телефон: 5-11-14), которая будет посвящена защите прав потребителей на потребительском рынке в целях повышения уровня правовой грамотности населения и минимизации рисков приобретения товаров (работ, услуг).

Уважаемые жители поселка Фазанный!

Администрация МО пос. Фазанный сообщает об организации пункта по сбору **ОТРАБОТАННЫХ РТУТЬ-СОДЕРЖАЩИХ ЛАМП.**

Пункт расположен по адресу: пос. Фазанный, ул. Юбилейная, 2 (гаражи административного здания).

Режим работы: понедельник - пятница с 9.00 до 12.00
Непригодные для эксплуатации ртутьсодержащие лампы подлежат обязательной утилизации в соответствии с Федеральным законом № 89-ФЗ «Об отходах производства и потребления».

Глава администрации посёлка Фазанный
С.И. АКАШЕВ

(№ 124)

ЯРМАРКА ВАКАНСИЙ

ГКУ «Центр занятости населения Кировского района» проводит ярмарку вакансий и учебных рабочих мест для выпускников средних общеобразовательных школ и незанятого населения Кировского района 11 марта в 10 часов по адресу: г. Новопавловск, ул. Садовая, 109 (здание столовой бывшего техникума ПУ-48)

Директор ГКУ «ЦЗН Кировского района»
С.Е. ДОНСКОВА

(№ 121)

Поправка в извещение.

В извещении МО Новосредненского сельсовета о проведении публичных слушаний, опубликованном в газете «Голос времени» 15 октября 2014 г. в строке 9 следует читать: «... для размещения магазина товаров первой необходимости общей площадью не более 150 кв.м» и далее по тексту.

Глава МО Новосредненского сельсовета С.Л. ПУДЧЕНКО

(№ 119)

Продаётся КУРИЦА-МОЛОДКА
породы «Ломан-Браун» мясо-яичного направления (незаменимая несушка на яйцо, 320 яиц в год, окрас красный).
Бесплатная доставка на дом. Телефоны: 8-928-633-35-73; 8-963-384-56-63; 8-979-511-36-43.
3817 Руднев Г.И., с.п.б.0316262328790631 (3-9, № 94)