



◆ В прокуратуре района

Марьяна Данилова - на страже прав семьи



Надзор за исполнением законов по защите семьи, материнства и отцовства; защита прав несовершеннолетних и молодежи; жилищные права; охрана прав инвалидов и других социально не защищенных категорий; надзор за законностью нормативных актов, издаваемых муниципальными образованиями; охрана здоровья. Это всего лишь «небольшой» перечень того, чем занимается помощник прокурора района Марьяна Данилова.

Кажется, от одного лишь перечисления впору за голову схватиться! А она ничего, работает. И добивается неплохих результатов.

(Окончание на 2-й стр.)

Наша беда - неэффективность градобойной службы

Первый заместитель министра сельского хозяйства Ставропольского края Алексей Руденко побывал в сельскохозяйственных предприятиях и организациях Кировского района. Его интересовало состояние посевов озимых культур, подготовка и ход проведения весенних полевых работ. В рабочей поездке заместителя министра сопровождал начальник управления сельского хозяйства района Геннадий Царанок.

Первый зам встретился с руководителями и специалистами сельхозпредприятий: главным агрономом ООО «Новопавловское» Александром Казанцевым, индивидуальным предпринимателем Вячеславом Скориком, исполнительным директором «Фортуны» Николаем Трегубовым, директором ООО «Заря Кавказа» Сергеем Ганеевым, руководителем филиала «Агро-Марьинский» Андреем Патуриним. Во время встречи были затронуты актуальные для сельхозпроизводителей района проблемы.

В частности, аграриев очень беспокоит недостаточное финансирование градобойной службы. Трудники сельского хозяйства района слишком хорошо на собственном опыте знают, что такое град и каковы его последствия, чтобы спокойно относиться к этой теме. И если градобойная

служба будет работать недостаточно эффективно или же вообще прекратит действовать на территории района, под угрозой повреждения, а то и полного уничтожения от града окажутся 113 тысяч гектаров посевов сельскохозяйственных культур. Ущерб от такой опасности трудно оценить. Ведь за последние 15 лет даже при наличии противоградовой защиты чрезвычайные ситуации, связанные с выпадением града и наносившие финансово-экономический вред сельхозпроизводителям района, возникали не менее 46-ти раз.

Большую тревогу вызывает и прогноз большого распространения саранчи в центральной и восточной частях района. Поэтому уже сегодня необходимо разработать алгоритм мер по борьбе с саранчой.

Достаточно подробно обеспокоили перспективы и проблемы развития животноводства. Особое внимание в ходе визита было уделено отрасли рыбоводства.

Что касается весеннего сева, он идет хорошо. По темпам работ труженники района лидируют в своей почвенно-климатической зоне. Только в сельхозпредприятиях уже засеяно свыше 84 с половиной процентов всей запланированной площади ранних яровых.

Сергей Подплетнев.

За положительными эмоциями - в фитнес-клуб «Энергия жизни»!

Среди посетителей социально-оздоровительных отделений Кировского центра социального обслуживания населения постоянно проводится пропаганда активной старости и здорового образа жизни. Направлена она в том числе и на привлечение представителей старшего поколения к физической культуре и спорту.

В социальной комнате города Новопавловска более пяти лет работает фитнес-клуб «Энергия жизни». В программе занятий, которые проходят раз в неделю, есть комплекс физических

упражнений, адаптированный специально для пожилых людей. Упражнения с гимнастическим мячом заставляют работать мышцы спины и помогают укрепить не только опорно-двигательный аппарат, но и все внутренние органы, а обруч хулахуп является идеальным для тренировки дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Но самое главное - участники клуба наполняются положительными эмоциями и энергией жизни! Ведь клуб недаром носит такое название...

Надежда ВОРОНКОВА.

Под бурные аплодисменты

В школе искусств старшей Советской прошёл большой концерт. Приглашённых встречал празднично украшенный зал - об этом постаралась оформитель Надежда Лунива. Самые маленькие воспитанники - три класса раннего эстетического развития - исполнили весёлые песенки, сыграли на ложках и дудках. Совершенно разнохарактерные произведения прозвучали в исполнении ансамбля аккордеонистов, баянистов и гитаристов с романтическим названием «Свирель»; занимаются с ребятами Галина Батурина и Лариса Логутова.

Мальчишки и девочки фортепианного отделения, которых учат мастерству Елена Белевцова, Ирина Храмешкина и Татьяна Конева, и учащиеся отделения хорового пения (преподаватель Олеся Рожкова) подарили слушателям пьесы классического, эстрадного и популярного жанра. Ани Расторгуева, Ксюша Хвостикова, Никита Бондарь, Иван Пашко и Артём Литвинов выразительно и задорно читали стихи. Словом, программа была самая разнообразная и насыщенная.

Светлана КОСТЮКОВА.

Наши футболисты - в хорошей форме

В Ставрополе был разыгран краевой кубок по мини-футболу среди ветеранов спорта.

В открытом турнире приняли участие даже команды из соседних республик. Тем более приятно, что победителем стала команда «Каскад» из города Новопавловска. Команде вручён переходящий кубок, а все футболисты награждены медалями.

Успешно сыграли наши спортсмены и на турнире в Зеленокумске. Здесь разыгран шёл по круговой системе. И наши футболисты все встречи провели с хорошим счётом, доказав, что буквально на голову сильнее своих противников. Но в решающем последнем матче на самых последних его секундах фортуна от нас отвернулась.

Со счётом 6:7 команда футбольного клуба «Каскад-мастер» из Новопавловска уступила хозяевам поля и заняла почётное второе место.

Лучшим вратарём турнира признан наш Алексей Юриков, он награждён специальным дипломом.

Михаил САВВИН.

Казачьи игры выявили лучших

Во второй школе города Новопавловска в пятый раз прошли общешкольные казачьи игры.

Открыл игры директор школы Александр Кишюк. К кадетам обратился настоятель храма святых апостолов Петра и Павла иерей Владислав Цанко, пожелав им помощи божьей и доброго соперничества.

Молодые казачата соревновались в знании истории казачества и православной культуры. Представили презентацию о службе казаков в Отечественной войне 1812 года, в годы Великой Отечественной войны и на современном этапе.

Самыми захватывающими были соревнования по физи-

ческой подготовке и стрельбе из пневматической винтовки. В конкурсе по неполной разборке и сборке автомата Калашникова приняли участие казачки, показав похвальное мастерство.

Первое место заняла команда пятого «А» класса, впервые выступавшая на общешкольных играх. Второе место досталось девятому «Б», а третье украсила своими достижениями команда восьмого «А». Атаман Павловского районного казачьего общества Владимир Роговой благодарил участников и учителей, поздравил кадетов с достижением отличных результатов и вручил победителям призы.

Новопавловское
благочиние.

◆ Отчёт главы

В приоритете у главы - занятость населения



Глава администрации Комсомольского сельсовета Наталья Казанцева отчиталась о работе за прошлый год. Забегая вперед, скажем, что депутаты местного Совета – а именно они стали основными слушателями – признали работу удовлетворительной.

Что касается деятельности самих депутатов, в минувшем году они рассмотрели 33 вопроса. Среди них о земельном налоге и налоге на имущество физических лиц на территории Комсомольского сельсовета; утверждение муниципальных программ, принятие бюджета и другие.

Основой для успешной жизнедеятельности поселения глава администрации назвала бюджет. И отметила, что недостаточное финансирование местных полномочий уже много лет – большая тема всех муниципалитетов. Бюджет муниципального образования в прошлом году превысил девять миллионов 800 тысяч рублей. Это выше плана почти на 200 тысяч. Собственные налоговые и неналоговые доходы составили свыше двух миллионов 400 тысяч рублей; это хороший показатель. Самые высокие среди

собственных – налог на доходы физических лиц и земельный налог. Ну а в основе по-прежнему лежат безвозмездные поступления, их более семи миллионов 400 тысяч.

Общегосударственные расходы составили четыре с половиной миллиона. Сюда вошли коммунальные платежи, расходы на содержание и ремонт здания, налог на имущество, программное обеспечение и так далее.

Основной расходной статьёй остались благоустройство и жилищно-коммунальное хозяйство. На них потрачено около миллиона 900 тысяч рублей. Свыше 700 тысяч пошло на ремонт дороги по улице Спортивной и установку лежачих полицейских и дорожных знаков в районе школы. Более 800 тысяч израсходовано на водоснабжение, уличное освещение, сбор и вывоз мусора; акарицидные обработки, уборку территории, вырубку деревьев и прочие работы. Кроме того, на 85 тысяч рублей приобретены дорожные знаки, установленные на территории посёлка.

В полномочия поселения входит организация досуга населения. Поэтому значительная

статья расходов – содержание Дома культуры. Здесь работают десять клубных формирований. За год работники ДК провели 152 культурно-массовых мероприятия.

На территории муниципального образования действуют пять программ по улучшению жилищных условий граждан. В очереди на получение жилья стоят четыре семьи по подпрограмме обеспечения жильём молодых семей, столько же по программе социального развития села, две семьи беженцев и 19 человек из числа детей-сирот.

Активно работает административная комиссия, которую возглавляет инспектор Елена Братунова. За год комиссией рассмотрено пять дел об административных правонарушениях и вынесено пять постановлений о наложении штрафов в общей сложности на семь тысяч рублей. Все штрафы оплачены. Если говорить о характере нарушений, то четыре дела были заведены по факту нарушения правил благоустройства и одно – по несанкционированной торговле.

Важной в работе главы муниципального образования, по словам Натальи Казанцевой, была и остаётся поддержка людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Здесь один из важнейших каналов обратной связи с населением – работа с обращениями. Жители могут лично обратиться к главе муниципального образования или к депутатам, направить письменное или электронное обращение. Или могут получить консультацию у сотрудников администрации.

В минувшем году поступи-

ло 14 письменных обращений. Это были жалобы на нарушения правил благоустройства и содержания скота и птицы в личных подсобных хозяйствах, межевые споры, даже жалобы на поведение в быту. Все обращения рассмотрены, заявителям в установленные сроки даны ответы. Чтобы эти ответы были непременно по существу, в администрации принята практика: на место для выявления и подтверждения фактов нарушений выезжает комиссия.

Администрация работает в тесном контакте с районным и краевым уровнями власти. В частности, в прошлом году только депутат Думы Ставропольского края Василий Бондарев провёл три выездных личных приёма граждан.

Уделяется внимание развитию спорта. Не так давно оборудованная комплексная спортивная площадка активно используется для игры в мини-футбол, гандбол, волейбол, баскетбол, причём не только молодёжью, но и людьми старшего возраста. За счёт средств администрации сохранился методист по спорту.

Коснулась глава муниципалитета и проблем школы, детского сада и больницы, пояснив: «Хотя они относятся к районному уровню полномочий, но находятся на нашей территории. Выделить средства мы не имеем права, но и «проходить мимо» не можем». В школе основные проблемы на сегодня – ограждение и асфальтирование территории. В Комсомольской амбулатории, как и в других, один из самых насущных вопросов – кадровый. Специалисты охотнее идут туда,

где им предоставляют жильё. У муниципалитета такой возможности нет, но есть возможность участвовать в одной из государственных программ. Таким путём удалось приобрести жильё для молодого педиатра. А вот ситуация с обеспечением местами детей в детском саду значительно улучшилась. Сейчас в «Теремок» ходят 197 малышей и девочек. Не посещают детский сад 49 малышей в возрасте от одного до двух лет. Это значит, отметила Наталья Михайловна, сегодня мы можем сказать, что очередь в детский сад отсутствует.

Сотрудничает с администрацией социальная служба. В отделении социального обслуживания населения на дому сейчас работает 14 специалистов, которые обслуживают 107 человек.

Среди главных И. Казанцева выделила вопрос занятости населения. Открытие одного мини-элеватора и строительство другого позволило трудоустроить около 30 человек. В этом году планируется продолжить строительство, а значит, в сезон будут задействованы ещё около 20 человек. Но в целом безработица по-прежнему высокая. И прежде всего счёт расформирования воинской части: в ней работали 83 жителя посёлка. Остро стоит вопрос и с жильём, так как оно остаётся ведомственным или служебным и не может быть приватизировано. Администрация намерена защищать интересы комсомольчан, многие годы проживших и проработавших в воинской части, и уже обратилась с запросом в министерство обороны.

Ольга МАЛАХОВА.

◆ В прокуратуре района

Марьяна Данилова - на страже прав семьи

(Начало на 1-й стр.)

В минувшем году прокуратурой района направлено в Ленинский районный суд города Ставрополя 18 исковых заявлений об обеспечении жильём детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. По закону этим детям после достижения ими 18-летнего возраста должно по договорам найма предоставляться благоустроенное жильё из специализированного жилищного фонда Ставропольского края. Иски подавались к министерству имущества края, не исполнившему свою обязанность. В результате ещё до Нового года 12 исковых заявлений рассмотрены и удовлетворены, шесть находятся на рассмотрении. Интересно, что министерство пыталось обжаловать вынесенные решения, но они были оставлены в силе. Пять уже вступили в законную силу, исполнительные листы направлены в службу судебных приставов, которые вправе принудительно заставить предоставить детям-сиротам жильё. Последнее должно предоставляться детям по месту их регистрации, а если они согласны, на территории другого района или городского округа Ставрополя.

В Кировский районный суд направлено 14 исковых заявлений о признании права общей долевой

собственности на жилое помещение, приобретённое на средства материнского капитала. По закону жильё, купленное или построенное с использованием средств материнского капитала, оформляется в общую собственность родителей и детей. В противном случае права детей оказываются ущемлены. Сегодня семь исковых заявлений удовлетворены.

В отношении Ставропольского регионального отделения фонда социального страхования, не предоставившего коляски, ходунки и другие технические средства реабилитации детям-инвалидам, было направлено 12 исковых заявлений. Все заявления рассмотрены и удовлетворены, некоторые инвалиды получили то, что им положено по закону, ещё в рамках судебного заседания.

Была проведена прокурорская проверка в центральной районной больнице. Выборочно проверялись медицинские карты детей до трёх лет, которым по закону все лекарственные препараты должны предоставляться бесплатно. Выявлено свыше десяти случаев, когда родителям малышей не предоставлялись рецепты для бесплатного получения лекарственных средств. Прокуратурой внесено соответствующее представление главному врачу, который должен принять меры и

привлечь виновных к дисциплинарной ответственности.

Многие проверки проходят по инициативе краевой прокуратуры, другие проводятся в ответ на поступившие жалобы. Чаще всего кировчане жалуются на сферу ЖКХ: на завышенную, по их мнению, плату за коммунальные услуги, на отсутствие капитального или текущего ремонта и так далее. Последнее время много обращений с вопросами, обязательны ли взносы на капитальный ремонт, идущие в общий региональный фонд. Приходится объяснять, что да. Что, к сожалению, не всё в законах пишется так, как нам хочется.

Иногда в обращениях жалуются на бездействие судебных приставов, которые не всегда укладываются в отведённые им законом два месяца: денег у должников нет, и процедура взыскания долгов затягивается. Тут две трети жалоб касаются невыплаты алиментов. Прокуратура направила четыре постановления в органы предварительного расследования для решения вопроса об уголовном преследовании по факту злостного уклонения от уплаты алиментов. Суммы там действительно серьёзные: 80-120 тысяч рублей. По всем четырём возбуждены уголовные дела. Неплательщикам грозит наказание вплоть до лише-



ния свободы сроком до года. Но самое вероятное – на них наложат штраф. И плюс к алиментам придётся делать отчисления ещё и в доход государства.

Марьяна Данилова – специалист молодой. В 2012 году она окончила Саратовскую государственную юридическую академию. Сначала работала помощником прокурора в Будённовской межрайонной прокуратуре, с декабря 2014 трудится в прокуратуре Кировского района.

«Работа поглощает всё время, с утра и до позднего вечера. Иной раз приходится и на дом документы брать», – признаётся Марьяна Николаевна. Это не говоря о том, что по роду службы доводится посещать неблагополучные семьи и бывать в домах, в которые и зайти-то страшно, видеть детское горе. Это очень тяжело и

требует огромных душевных сил. Но – руки не опускаются, желания бросить работу, заменить её чем-нибудь более лёгким не возникает. Почему?

«Изначально, сколько себя помню, всегда хотела работать именно в прокуратуре. Другие профессии даже не рассматривались. Хотелось помогать людям, а здесь это вполне реально, – объясняет Марьяна Данилова. – В суд не каждый пойдёт: тяжело отстаивать свои права, когда не имеешь юридического образования. Поэтому чаще всего люди обращаются к нам. И если удаётся устранить нарушение и помочь человеку, восстановить его права, возникает чувство удовлетворения. Даже одно-единственное услышанное тобой «спасибо» стоит того, чтобы работать».

Оксана МЕДЯНИК.

Проблемы решать сообща

В Думе Ставропольского края под председательством спикера Юрия Белого состоялось заседание Совета по вопросам местного самоуправления. В мероприятии приняли участие депутаты краевого парламента, представители муниципалитетов, профильных министерств и комитетов Ставропольского края.

Средняя обеспеченность жителей края объектами спортивной инфраструктуры составляет около 33 процентов. «Много это или мало?» Этот вопрос задали депутаты главному спортивному функционеру края. И получили ответ, что со спортивными залами и площадками ситуация выглядит приемлемо – наш регион на 24-й позиции в стране. А вот с обеспеченностью плавательными бассейнами дело обстоит иначе – чуть более 8 процентов и предпоследнее место среди всех субъектов страны.

Для скорейшего исправления ситуации краевые власти и представители муниципальных образований прикладывают значительные усилия. В 2015 году число таких сооружений выросло на 78 единиц. 16 из них – спортивные залы, а 8 – бассейны.

В рамках реализации государственной программы по развитию физической культуры и спорта из бюджета Ставропольского края было выделено более 236 миллионов рублей. Ещё почти 122 миллиона рублей было получено из федерального бюджета. Эти средства были направлены на строительство спортивных сооружений в муниципальных районах края. В 2015 году завершено 17 таких объектов. В их числе: спорткомплексы в



городе Будённовске и посёлке Горьковский Новоалександровского района, спортивные залы в селах Арзгир и Бурукшун, плавательный бассейн в городе Нефтекумске, 11 комплексных спортивных площадок в районах края, футбольное поле с искусственным покрытием в городе Ессентуки. В феврале 2016 года был введён в эксплуатацию плавательный бассейн в селе Александровском.

В своих выступлениях представители муниципальных образований подчёркивали, что нормальному развитию массового спортивного движения мешает плохое, а зачастую аварийное

состояние уже действующих объектов. В качестве наглядного примера был приведён комплекс «Олимп» города Невинномыска, где свои матчи проводят ведущие краевые команды по игровым видам спорта.

Сетовали представители городов и районов на нехватку нужного количества инструкторов и тренеров. Не обошлось и без разговора о дефиците крупных спортивных сооружений в Ставрополе.

Именно на решение существующих проблем были нацелены рекомендации органам исполнительной власти, которые члены Совета приняли по результатам заседания.

В их числе: сокращение количества незавершённого строительства объектов спорта; своевременное завершение возведения четырёх тренировочных площадок, предназначенных для команд – участниц чемпионата мира по футболу 2018 года; выделение из бюджета края ассигнований муниципалитетам на строительство и реконструкцию находящихся в их собственности спортивных объектов. Профильному комитету Думы рекомендовано осуществлять контроль реализации в крае государственной программы «Развитие физкультуры и спорта».

Елена Бондаренко вручила адаптивному центру современные спортивные коляски

Председатель комитета Думы Ставропольского края по культуре, молодежной политике, физической культуре и СМИ, президент регионального Олимпийского совета Елена Бондаренко в ходе посещения Ставропольского Центра адаптивной физической культуры и спорта вручила спортсменам с ограниченными возможностями коляски для занятий настольным теннисом, бадминтоном и баскетболом.

Современные, легкие, маневренные коляски были приобретены на средства гранта, полученного Олимпийским советом края.

– Одна из важнейших задач Олимпийского совета и возглавляемого мной комитета – развитие паралимпийского спорта, поддержка спортсменов-инвалидов и вовлечение людей с ограниченными возможностями в занятия физической культурой и спортом. Сегодняшнее мероприятие – продолжение нашей планомерной работы. В прошлом году мы уже передали в центр экипировку, инвентарь и несколько спортивных колясок, а сегодня, поговорив со спортсменами, определили для себя новые задачи – прокомментировала Елена Бондаренко.

За три года с момента основания, в адаптивном центре созданы качественные условия для эффективных тренировок и подготовки к соревнованиям. Планы у спортсменов амбициозные. Теннисисты-колясочники поставили цель попасть на паралимпийские игры 2020 года, и сейчас все силы и ресурсы команды направлены на ее достижение.

– Эти коляски – важная составляющая наших спортивных результатов, – рассказал мастер спорта России по спорту лиц с поражением ОДА Сергей Запиченко. – Мы очень благодарны за поддержку депутатам и Олимпийскому совету и хотим обратиться ко всем инвалидам: не сидите дома, преодолевайте себя и приходите в наш центр начинать новую, активную жизнь!



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

О государственных услугах МВД на официальном портале – с судебными приставами

Кировские полицейские встретились с судебными приставами и рассказали об услугах, предоставляемых МВД, а также о возможности получения этих услуг на официальном портале. Главной целью встречи стала организация сотрудничества между Отделом МВД по Кировскому

району и службой судебных приставов в популяризации государственных услуг МВД населению.

Приставы оценили удобство сайта. Например, при взыскании задолженности за неоплаченный административный штраф по линии госавтоинспекции человек может по Интернету узнать

сразу про все неоплаченные штрафы и даже оплатить их.

Сотрудники полиции раздали информационные листовки, которые будут полезны самим приставам и пригодятся для того, чтобы раздавать их посетителям.

Юлия АЛЫКОВА.

Полицейские побывали в техникуме

В рамках пропагандистской акции «Гос. услуги в каждый дом» кировские полицейские пришли в многофункциональный техникум города Новоалловска. Встреча оказалась необычной. Полицейские приходят в техникум регулярно, но чаще всего эти встречи носят правовой и профилактический характер. А в этот раз темой беседы стали государственные

услуги, предоставляемые МВД России.

Учащиеся очень удивились, а один студент даже спросил, зачем им нужна регистрация на портале гос. услуг. Но узнав о предоставляемых услугах и об их значении, ребята согласились, что такой портал необходим, и заинтересовались тем, как правильно пройти регистрацию. Для лучшего восприятия информации полицейские

показали ряд видеороликов с подробными инструкциями по регистрации и получению государственных услуг на портале www.gosuslugi.ru, а затем раздали студентам памятки. Был и живой пример: одна из преподавательниц рассказала студентам, как сама недавно регистрировалась на портале, чтобы получить право управления транспортным средством. (Соб. инф.)

Примите поздравления

Поздравляем с днём рождения двух милых дам, мать и дочь Анну Анатольевну и Наталью Сергеевну ШИРЯЕВЫХ!

Веселья большого, здоровья, терпенья,
Успеха желаем и море добра!
Пусть в доме будет только радость,
Уют, достаток и покой.
Друзья, родные будут рядом,
Беда обходит стороной!
Искренне желаем долгих лет,
Близких, что относятся с любовью,
Счастья вам, сердечной теплоты,
Дней благополучных и успешных.
Пусть всегда сбываются мечты
И осуществляются надежды



(№ 125)

С уважением коллектив ООО «Кавказ»

◆ Наше здоровье

ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ

Полезная подборка советов, которая была составлена на основе медицинских исследований. Узнайте, что может негативно сказаться на вашем здоровье, и постарайтесь прекратить это делать.

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ СРАЗУ ПОСЛЕ ЕДЫ

НЕТ: Прогулки

Многие из нас считают, что после плотного приема пищи полезно пойти прогуляться, но это не совсем так. Ходьба после еды может стать причиной кислотного рефлюкса и несварения желудка. Пешая прогулка - это отличный способ потратить калории. Но врачи рекомендуют совершать ее не ранее, чем через 15-20 минут после еды.

НЕТ: Чай

Врачи не советуют пить чай после еды, так как он содержит кислоты, которые связывают железо, не давая ему поглощаться. Когда мы выпиваем еду этим напитком, мы не получаем нужного количества железа из блюд. Специалисты считают, что идеальное время для чаепития наступает по крайней мере через час после еды.

НЕТ: Сон

Большинство из нас любит поспать сразу после еды, но эта

привычка вредна. В положении лежа небольшое количество пищеварительных соков затекает обратно из желудка в пищевод.

Поэтому, по мнению врачей, некоторые люди испытывают изжогу, когда ложатся спать сразу после приема пищи. Во избежание этой проблемы ложитесь отдыхать не менее чем через два часа после еды.

НЕТ: Прием ванны

Купание в теплой воде усиливает приток крови к конечностям и ко всей поверхности тела. Соответственно, кровоток в районе желудка снижается. Пропускайте водные процедуры минимум через полчаса после еды.

НЕТ: Курение

Курение после еды вызывает симптомы синдрома раздраженного кишечника. Оно также негативно влияет на мышцы толстой кишки, отвечающей за завершающий этап процесса пищеварения.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ СРАЗУ ПОСЛЕ ЕДЫ

ДА: Теплая вода

Для правильного переваривания пищи в первый час после еды организму нужны энергия и тепло. Поэтому желательно не есть сразу после основного приема пищи холодные блюда, к примеру, мороженое. Лучше всего выпить пару глотков теплой воды.

ДА: Беседа с близкими

Для правильной скорости кровотока и пищеварения избегайте физической и психической напряженной деятельности. Лучше всего потратить время после еды на приятное общение с близкими без всяких споров и ссор.

ДА: Свободная одежда

Чтобы предотвратить гастроэзофагеальную рефлюксную болезнь, не надевайте тесную одежду и тугие пояса, которые давят на желудок.

Продаётся
корова, телята.
Тел. 8-905-413-19-59 (№ 129)

МБУ «Зелёный город»
на постоянную работу
требуется главный
бухгалтер
со знанием 1С,
водитель
с категорией «Д» на
а/м «Газель». (№ 128)
Телефон 8-905-464-15-53.

Продаётся
КУРИЦА-МОЛОДКА
породы «Ломан-Браун»
мясо-яичного направления
(незаменимая несушка на яйцо,
320 яиц в год, окрас красный).
Бесплатная доставка. Тел.: 8-928-633-35-73;
8-963-304-56-63; 8-879-511-35-4-19
103 Пушкин Г.П., ст. № 110262128700911
(4-8, № 104)

Куры-несушки
ДОСТАВКА БЕСПЛАТНО!
8-903-415-50-38

ПРОТОКОЛ № 2

открытого аукциона на право заключения договора аренды земельного участка, расположенного по адресу: Ставропольский край, Кировский район, п. Комсомolec, ул. Ленина, 17 А, кадастровый номер 26:35:030411:182, площадью 390 кв.м., для размещения объектов торговли сроком на 20 лет.

11 марта 2016г.

Предмет аукциона: право заключения договора аренды земельного участка кадастровый номер 26:35:030411:182 площадью 390 кв.м. для размещения объектов торговли

Начальная максимальная цена: 6300 (Шесть тысяч триста) рублей.

В результате проведения аукциона зафиксировано:

Последнее предложение о цене аукциона 70182 (Семьдесят тысяч сто восемьдесят два) руб.

Победителем аукциона признан участник № 2, Фомин Вадим Сергеевич.

Председатель
аукционной комиссии
КОНОВАЛОВА Г.Н.

(№ 126)

◆ Советы психолога

Как помочь выпускнику подготовиться к ЕГЭ

◆ Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Вспомните ему, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

◆ Не повышайте тревожность накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок, в силу возрастных особенностей, может эмоционально «сорваться».

◆ Подбадривайте его, хвалите за то, что он делает хорошо.

◆ Повышайте уверенность в себе, ведь чем больше страх неудачи, тем больше вероятность допустить ошибки.

◆ Наблюдайте за самочувствием ребёнка: никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния, связанное с переутомлением.

◆ Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок. Объясните, что занятия нужно обязательно чередовать с отдыхом.

◆ Обеспечьте удобное место для занятий, проследите, чтобы

никто из домашних не мешал ребёнку заниматься.

◆ Обратите внимание на питание: во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

◆ Помогите распределить темы подготовки по дням.

◆ Научите готовиться правильно. Не имеет смысла зубрить весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемое. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, на кухне и так далее.

◆ Подготовьте различные варианты тестовых заданий (сейчас существует множество различных сборников). Большое значение имеет подготовка именно к тестированию, ведь эта форма отличается от привычных письменных и устных экзаменов.

◆ Заранее, во время тренировки по тестовым заданиям,

приучайте ориентироваться во времени и уметь его распределить. Тогда у выпускника появится навык концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

◆ Накануне экзамена обеспечьте полноценный отдых, он должен как следует выспаться.

◆ Посоветуйте во время экзамена пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся. Это поможет настроиться на работу. Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка - не дочитать до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать). Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться. Если не смог в течение отведённого времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное - снизить напряжение и тревожность и обеспечить подходящие условия для занятий!

Ольга КАЗАКОВА,
педагог-психолог.

Улюбилась!

- Я люблю тебя.
- Нет, ребят, всё равно без спорта я вам коньяк не продам.

Только в России в рекламных объявлениях о грузоперевозках в качестве существенного преимущества указывают, что грузчики - трезвые.

Наташка была практически здорова, пока доктор не узнал, что она - финансовый директор крупной фирмы.

Мужик пошёл выбросить мусор в шлёпанцах и почувствовал, что это такое - зимой на летней резине!

Требуется МАСТЕР МАНИКЮРА, ПЕДИКЮРА.
Тел. 8-968-265-85-12. (№ 76)

Продам
швейную машину для кожи и толстых материалов и скорняжную швейную машину.
Производитель - фирма «Шангон».
Телефон: 8-906-499-69-52. (№ 127)

Погода 17 марта (четверг) ночью +1°, днём +5°, пасмурно, преимущественно без осадков.
Атмосферное давление в пределах нормы, ветер северо-западный 5-6 м/с. С порывами - до 10 м/с.

18 марта (пятница) ночью +2°, днём +7°, облачно с прояснениями. Атмосферное давление в пределах нормы, ветер северо-западный, 1-3 м/с.

19 марта (суббота) ночью +6°, днём +10°, значительная облачность. Атмосферное давление в пределах нормы, ветер юго-восточный, 1 м/с.

Реклама для вас!

Вы хотите продать свой дом, машину, прочую недвижимость; любые вещи, животных, продукты или другие товары или что-либо купить? Обращайтесь в «Голос времени»! Ваше объявление прочитают более 4500 подписчиков нашей газеты во всех населённых пунктах района.

Стоимость объявления для физического лица (10 кв. см.) - 200 рублей. Текст мы поможем вам составить.

Обращайтесь в любой день с понедельника по пятницу с 8.00 до 16.00. Мы ждём вас по адресу: город Новопавловск, улица Октябрьская, 4. Телефоны для справок: 2-03-94.