



ИЗДАЁТСЯ С 16 МАРТА 1971 ГОДА

ПОЛНОСРЕДНИЙ

8 ФЕВРАЛЯ
СРЕДА 2017

16+

№ 10 (7803)

ИНДЕКС 54022

Общественно-политическая газета Кировского района Ставропольского края

Мы помним мужественный блокадный Ленинград



В школах района прошла акция «Блокадный Ленинград». Посвящалась она подвигу города-Героя Ленинграда (ныне – Санкт-Петербурга). Намешему в годы Великой Отечественной войны выдержать страшную блокаду. Выдержали так, что это противостояние стало символом беспримерного мужества и героизма.

В рамках акции в школах района прошли беседы и классные часы, были показаны видефильмы, свидетельствующие о массовом героизме, мужестве и стойкости советского народа в борьбе с фашизмом.

Так, школьники села Горнозаводского благодаря своим педагогам ещё раз прикоснулись к трагическим страницам истории Великой Отечественной. Ребята и сами изучили, а потом рассказали о том, как ценой своей жизни ленинградцы хранили духовные и материальные ценности своей страны. Благодаря мужейному и классному урокам

перенести в блокадное время тех лет, охнувших в летописи событий тяжёлого голодного соприкосновения.

Учительницы Марынской поселенческой школы с проведением акции «Блокадный Ленинград» в очередной раз напомнить о любви к Родине. На классных часах, посвящённых блокаде Ленинграда, педагоги не раз вспомнили о подвигах защитников Отечества и почтили их память.

Каждому, кто принял участие в акции, каждому, кто помнит своих героев и чтит свою историю, своих предков, мы говорим огромное спасибо и благодарим всех за горячие сердца. Сохранийте, передавайте из поколения в поколение память о событиях героических жизней и подвигов наших отцов, дедов и прадедов, пусть наполненной и ценной для нас будет наша история, история победителей тяжёлого времени и огромных потрясений.

Светлана ВОЙТЕНКО.

С «трудными» побеседует священник

В Марынской школе прошло заседание управяющего совета. Участие в нём приняли директор школы Вера Галченко, преподаватели, родители школьников и настоятель храма святого Архистратига Михаила иерей Александр Гордиин. А главной темой заседания стала проблема «трудных» подростков. Поднимались вопросы нравственного воспитания и успеваемости учеников.

На заседании были рассмотрены шесть дел «трудных» ребят. С сожалением было отмечено, что все они воспитываются в неполных семьях.

Священник обратился со словом наставления ко всем присутствующим, побеседовал отдельно с каждым ребёнком и его родителями. Он призвал родителей жить одной жизнью со своими детьми, чаще бывать вместе и приглашать на индивидуальные

Новоивановское
благочиние.

Чтобы не ошибиться с выбором профессии

В большом зале Дворца культуры имени С.М. Романюко прошло общерайонное родительское собрание. Его участниками стали выпускники школ района, их родители и, конечно, представители педагогических и административных работников образовательных организаций.

Обсудили две актуальные темы: подготовку к государственной итоговой аттестации и профессиональное самоопределение выпускников, которым необходимо выбрать будущую специальность и учебное заведение.

Выбор пути – одна из самых сложных задач. Ведь от правильного решения зависит не только уровень образования, но и будущая жизнь. Существует много парадоксов и критериев, на которые стоит обратить внимание при выборе учебного заведения.

Поэтому на районное родительское собрание пригласили представителей лучших учебных заведений Ставропольского края. Среди них были Север-

Кавказский федеральный университет, Ставропольский государственный аграрный университет, Ставропольский государственный педагогический институт, Ростовский государственный университет путей сообщения и Российский экономический университет имени Плеханова. Их специалисты подробно познакомили аудиторию с популярными специальностями и условиями поступления на них, программами и перечнем вступительных испытаний, назвали минимальное количество баллов для каждого вступительного испытания, а также ответили на заданные вопросы.

Собранию предшествовала предварительная работа. Чтобы выявить основные вопросы, связанные с итоговой аттестацией, в школах провели анкетирование учеников и их родителей. Подготовили и раздали буклеты с советами по психологической поддержке выпускников.

Наталья НЕСТЕРЕНКО.

К юбилею главного конструктора

Исполнилось 110 лет со дня рождения выдающегося учёного, конструктора в области ракетостроения и космонавтики, основоположника практической космонавтики Сергея Королёва. Этому событию был посвящён вечер-портрет с говорящим названием «Жизнь в тени». В читальном зале межпоселенческой центральной библиотеки его провела библиотечка отдела обслуживания Маринна Мирониченко.

Гостями вечера стали воспитанники районного социального реабилитационного центра «Заря». Ребята многое узнали о самом лучшем создателе ракетной техники, о том, что его самоотверженный труд и преданность избранной профессии сделали реальностью казавшуюся ска-

зочной мечту человека о космических полётах, о возможности освоения космоса для блага людей. Рассказ библиотечка и специально подготовленная презентация поведали юным слушателям, что будущий творец полёта человека в космос был осуждён на длительный срок, но это не сломило его на пути к заветной цели.

Очень многое успел сделать для человечества за свою жизнь замечательный учёный Королёв, но до конца своих дней так и остался никому неизвестным «Главным конструктором». Его имя было засекречено, свои научные статьи Сергей Павлович подписывал псевдонимом К. Сергеев.

Татьяна ДУНАЕВСКАЯ.

◆ Спрашивали! Отвечаем

На вопросы читателей отвечает начальник отдела Пенсионного фонда Елена ХАЛАШЕВСКАЯ

– Как получить пособие на погребение?

– Получить пособие может родственник или любой человек, занимавшийся организацией похорон, если умерший получал пенсию от нашего отдела ПФР и на дату смерти официально не работал. Для этого в течение шести месяцев после смерти нужно обратиться к нам в отдел за получением пособия. Достаточно представить следующую в отделе ЗАГС справку о смерти и паспорт. Сейчас сумма пособия составляет 5227 рублей 28 копеек, с февраля её должны проиндексировать.

– Какой стаж требуется сегодня для назначения страховой и социальной пенсии?

– Право на страховую пенсию по старости по закону имеют мужчины на 60-ти и женщины 55 лет при наличии не менее 15 лет страхового стажа. Переходные положения определяют, что продолжительность стажа растёт постепенно. Так, в 2015 году она составляла шесть лет с последующим увеличением на год, чтобы в 2024 году составила 15 лет. Для социальной пенсии по старости стаж не требуется. Здесь необходимое условие – достижение соответствующего возраста: 60 лет для женщин и 65 для мужчин. При этом будущие пенсионеры должны постоянно проживать на территории Российской Федерации не менее 15 лет. Данный вид пенсии не выплачивается, пока человек работает.

В Старопавловской поздравили старейшую прихожанку

В Свято-Никольском храме станицы Старопавловской прямо после Божественной литургии поздравили Елену Клюеву, которой исполнилось 93 года. С принятием старейшей прихожанки отец Александр передал богослужебную просфору и рождественский сувенир. Все прихожане приняли многолетнюю Елену Самуиловну, а затем в храме была организована братская трапеза.

Именинница поблагодарила всех за поздравление. Она также поделилась своими воспоминаниями о старой станице Никольской: церковь, разрушенной на её глазах в 30-х годах прошлого века.

Новопавловское благочиние.



◆ Спорт. Итоги

Успехи наших спортсменов

В администрации района подвели итоги работы отдела физической культуры и спорта за прошлый год.

В течение года в районе проведено более восьмидесяти спортивно-массовых состязаний, в которых приняли участие более восьми тысяч человек. Среди наиболее значимых спартакиад работников образования и добровольной молодежи, спартакиада среди инвалидов и ряд других соревнований, турниров и розыгрышей. А также открытое первенство района по футболу среди сборных поселений района. Проходило оно в течение почти всего года. Чемпионом района стала команда «Луч» станицы Мариинской.

В течение года спортсмены района 48 раз выехали на краевые, республиканские и международные соревнования, где завоевали 37 призовых мест. Так, сборная района заняла первое место из 26 команд в краевой спартакиаде среди ветеранов. Первое общекомандное место из 35 команд на весеннем легкоатлетическом кроссе «Олимпийская Звёздочка» заняли наши легкоатлеты. А наша молодёжная сборная по тяжёлой атлетике завоевала на первенстве края второе общекомандное место.

Успешно выступали воспитанники районной детско-юношеской спортивной школы «Олимп» на краевых и всероссийских соревнованиях, особенно воспитанники отделений лёгкой и тяжёлой атлетики. Так, ученик Ольги Русиной Никита Берестовский стал чемпионом в беге на полторы и три тысячи метров на чемпионате и первенстве Южного и Северо-Кавказского федерального округов по лёгкой атлетике. А воспитанница Владимира Хвана Ирина Чмелёва стала чемпионкой края и выполнила норматив кандидата в мастера спорта по тяжёлой атлетике. Успешно выступали и воспитанники центра «Каскад» города Новопавловска в соревнованиях по велоспорту и кикбоксингу на краевом и всероссийском уровнях.

Одним из главных событий минувшего года на Ставрополье стало поэтапное внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». В Кировском районе на базе ДЮСШ «Олимп» был создан муниципальный центр тестирования ГТО и определены места тестирования на базе трёх школ: новопавловской гимназии, Орловской и Мариинской школ. Здесь школьники и учащаяся молодёжь успешно

сдали нормы ГТО с первой по шестую ступени. По итогам сдачи норм ГТО за прошлый учебный год региональным центром тестирования был сформирован краевой рейтинг муниципальных центров тестирования. И по количеству сдавших нормы ГТО на золотой знак отличия наш район занял четвёртое место среди районов и десятое в общем зачёте из 37 организаций края.

Работа в этом направлении продолжается, разрабатывается график приёма норм ГТО с седьмой по 11-ю ступени, которые касаются уже взрослого населения.

Радует и тот факт, что, по данным статистической отчетности, за год численность занимающихся физической культурой и спортом в Кировском районе увеличилась на 8,2 процента.

Всего на реализацию районной программы «Развитие физической культуры и спорта» в прошлом году было выделено 578 тысяч рублей, из них 287 тысяч затрачено на участие команд и спортсменов района в соревнованиях и первенствах Ставропольского края, ЮФО и России.

Константин НЕТЕСОВ, начальник отдела физической культуры и спорта райадминистрации.



Что такое открытое правительство?

Последние годы в России настойчиво внедряется так называемое открытое правительство. Что это такое и зачем оно нам нужно?

Тут有必要 вспомнить: «каждая кукуруза, которая должна уметь управлять государством». Ну, мажора, может, и перебор, но принцип тот же. Открытое правительство – это система организации государственного управления на основе развития всё большего участия в этом управлении самих граждан, то бишь нас с вами. Входит в эту систему многое. Тут и свобода доступа к государственной информации, и открытый диалог между гражданами и государством, включая регулярные «прямые линии» с самим президентом. И открытый бюджет, государственные закупки, контракты, гранты и субсидии. А ещё – широкое использование современных информационных технологий. В том числе – перевода государственных и муниципальных услуг в электронный вид.

Основные принципы: вовлечение общества в процессы принятия государственных решений, прозрачность и подотчётность деятельности органов власти и оценка их работы населением, повышение качества оказания государственных и муниципальных услуг.

Как же внедряется система «Открытое правительство» у нас в районе? Процессы обсуждали на совещании в районной администрации.

Начальник отдела по организационным и общим вопросам Елена Харитонова отметила, что для реализации принципа открытости в администрации созданы и работают 60 координационных и совещательных органов. Проводится общественное обсуждение проектов значимых правовых актов. И к нормативно-правовым документам получают доступ к нормативно-правовым документам и иной полезной информации о работе органов представительной и исполнительной власти.

На официальном портале администрации района постоянно публикуются постановления и распоряжения администрации, а также новости и информация о социально-экономическом и культурном развитии района, его инвестиционном потенциале. Так, за прошлый год здесь опубликовано 720 материалов о работе аппарата и органов администрации и свыше 1300 информационных сообщений. Созданы версии для слабослышащих и англоязычный вариант сайта.

Остаётся актуальным личный приём. В прошлом году на таком приёме в администрации района побывали более 80 кировчан. Поступило более 300 обращений. Девять человек позвонили на «телефон доверия» главы администрации, пятеро прислали электронные обращения.

Начальник отдела экономического развития Любовь Глазко рассказала о работе Координационного совета по развитию малого и среднего

бизнеса и проведении ежегодного конкурса «Лучший предприниматель района». Эти данные также размещаются на сайте и публикуются в районной газете. Постоянно обновляется информация о реализации инвестиционных проектов.

Начальник финансового управления Галина Самохвалова подробно остановилась на разделе «Открытый бюджет». Здесь регулярно и в доступной форме размещаются плановые показатели районного бюджета, а сведения об исполнении бюджета обновляются каждый месяц.

Об организации психической антикоррупционной экспертизы проектов нормативных правовых актов и регламентов предоставления муниципальных услуг рассказал начальник отдела правового и кадрового обеспечения Игорь Магомедов. За прошлый год такую экспертизу прошли 620 постановлений администрации.

Наконец, начальник отдела социального развития Елена Иванникова подчеркнула: качество и результат реализации концепции «Открытого правительства» во многом зависит от того, как это происходит именно на муниципальном уровне. Ведь муниципальные органы власти – самые близкие к людям, на них приходится основной поток жалоб и обращений, они отвечают за ключевые объекты инфраструктуры, от которых зависит комфорт жизни людей. А работа по созданию открытого муниципалитета строится на тех же принципах: прозрачность и подотчётность, участие населения, внедрение новых технологий и инноваций.

Принцип прозрачности можно назвать самым реализованным: работа органов местной власти широко освещается и на страницах районной газеты, и в сети Интернет. Подотчётность, а это прежде всего ежегодный отчёт главы администрации о проделанной работе, также помогает повысить доверие жителей к местной власти.

Очень широка амплитуда принципа участия граждан. Она начинается от участия в публичных слушаниях, которые обязательно проводятся при принятии основных документов, и заканчивается программами патристического воспитания и развития толерантности. Наконец, в сфере внедрения новых технологий одно из важнейших событий – создание МФЦ.

В итоге же – информационная открытость в работе органов местного самоуправления обеспечивает реализацию прав граждан на участие в этом самом самоуправлении; привлекает интерес общества к работе местной власти и повышает доверие к ней; улучшает взаимодействие между населением, органами власти и средствами массовой информации. А ожидаемый результат – эффективное взаимодействие власти и гражданского общества.

Ксения ЕВГЕНЬЕВА.

Два ставропольских медучреждения в сотне лучших по стране



Доступность и качество медицинской помощи на Ставрополье обсуждали краевые депутаты. В Думе Ставропольского края под председательством Валентина Муравьева прошёл «круглый стол», организаторный комитетом по социальной и молодежной политике, образованию, науке, культуре и спорту, массовым информационным мероприятиям приняли участие

председатель Думы Геннадий Ягубов, первый заместитель председателя Дмитрий Суапов, заместитель председателя Виктор Гончаров, депутаты Артур Насонов, Игорь Лавров, Виктор Отамас, Андрей Юдин, Юрий Белый.

С докладом выступила Юлия Михайлова – первый заместитель директора Центрального НИИ организации и информа-

тизации здравоохранения, профессор, заслуженный деятель наук РФ, эксперт Государственной Думы РФ, руководитель международной экспертной группы по первичному здравоохранению.

Она рассказала о результатах исследований, проводимых в области доступности и качества медицинских услуг в амбулаторных лечебных учреждениях субъектов Российской Федерации. Независимая экспертиза проводилась по всей стране, в том числе и на Ставрополье.

Оценка проходила по целому ряду показателей, среди них – количество населения, которое приходится на одного врача; фондоемкость; число умерших на одного трудоспособного населения и т.д.

По итогам исследования было создано несколько рейтингов медицинских учреждений. В топ-100 лучших вошли два кие-

ловодских медучреждения: поликлиника и детская клиническая больница, которая в своей группе заняла первое место.

Однако, как отметила Юлия Михайлова, в крае все еще остаются направления, где требуется нужно работать, в их числе, диспансерная работа. Среди же первоочередных проблем – нехватка участковых врачей.

Виктор Мажаев отметил, что проблема нехватки кадров в селах края решается с помощью программы «Земский доктор». За время ее действия 724 специалиста получили по одному миллиону рублей и переехали работать в сельскую местность.

Важность и необходимость качественной подготовки кадров также отметили на совещании. Заведующая кафедрой полилинейской терапии Ставропольского государственного медицинского университета Надежда Агранович подчеркнула, что от квалифицированных специалистов и практических умений участкового терапевта, его знания и практические умения зависят своевременное выявление и полноценное лечение наиболее распространенных болезней.

Контроль за доступностью и

Проповедь по закону

Летом 2016 года в рамках принятия закона, который в разговорной речи назвали «пакетом Яровой», были внесены поправки в Федеральный закон «О свободе совести и о религиозных объединениях». Мы попробуем разобраться, что сулят эти изменения обычным гражданам.

«Вы бы хотели поговорить о Боге?». Такой вопрос приходилось слышать многим жителям не только Ставрополя, но и всей России. Многочисленные проповедники, которые представляли различные религиозные объединения, преподносят свое учение не только в специально отведенных для этого местах. Они встречаются нам на улице, они приходят к нам домой и предлагают, например, вместе с ними почитать религиозные книги. Нередко они бывают чрезмерно настойчивыми, и избавиться от назойливого собеседника порой не так уж и просто. По крайней мере, так было раньше.

Теперь же, после принятия соответствующих поправок в закон «О свободе совести и о религиозных объединениях», ситуация изменилась достаточно сильно. Новшества призваны защитить простых граждан, то есть нас с вами, от настоящих миссионеров.

В первую очередь, на уровень закона появилось понятие «миссионерская деятельность». В частности, в тексте документа говорится о том, что это деятельность, которой занимается религиозное объединение. Оно имеет право распространять информацию о своей вере любым законным способом. Целью миссионеров, что вполне логично, является привлечение новых сторонников.

В целом, изменения в законе можно условно разделить на

рам рассказывать о своём учении в помещении или здании другой религиозной организации.

«Предъявите ваши документы»

Второй немаловажной частью изменений в закон является статья, в которой указано, при каких условиях миссионеры могут заниматься распространением своего вероучения вне специально отведённых для этого мест, о которых говорилось выше. Что же нового принесли поправки в закон с этой точки зрения?

Так вот, теперь желающие распространять информацию о том или ином религиозном объединении, должны будут носить с собой, кроме множества брошюр и информационных материалов своей организации, документы, подтверждающие полномочия осуществлять миссионерскую деятельность. Подобный документ должен быть выдан религиозным объединением и содержать, кроме прочего, информацию о том, что она официально зарегистрирована и имеет право осуществлять свою деятельность.

Иначе говоря, если сегодня на улице к гражданину подойдет миссионер и начнет беседу на религиозную тему, то можно поинтересоваться у этого человека, а есть ли у него документы, которые позволяют ему этим заниматься. Если таковых не имеется, то можно и нужно вызывать полицию, потому что опять же такому миссионеру будет грозить крупный штраф.

Автор этих строк не раз становился свидетелем, когда в общественном транспорте некие граждане начинали рассказывать о своей религиозной деятельности и грозить скорым армагеддоном. А ведь это такое место, что волей-неволей никуда не деться от подобной импровизированной проповеди. Теперь же на

нарушители общественного спокойствия можно воздействовать нормами закона, которого такие миссионеры зачастую боятся, как огня.

Ещё одним важным пунктом является то, что все брошюры, журналы, а также аудио- и видеоматериалы, должны иметь маркировку с полным названием религиозной организации. В случае отсутствия такого обозначения предусмотрен весь тот же штраф и конфискация всех материалов. Конечно, всё это возможно, только если граждане будут максимально бдительными в этом вопросе, тем более что закон на их стороне.

«Ваша

деятельность незаконна!»

Третья часть изменений в законе посвящена тому, когда миссионерская деятельность вне отведённых для этого мест совершенно недопустима. В первую очередь, это, конечно, касается проповедников от тех религиозных объединений, которые ликвидированы или же их деятельность запрещена судом.

Кроме того, если в учении тех или иных религиозных объединений содержатся положения, указанные в законе, то миссионерская деятельность для таких организаций запрещена. Так, если действия объединения направлены на осуществление экстремистской деятельности или принуждают к разрушению семьи, то о миссионерстве не может быть и речи. Если в организации склоняют её участников к самоубийству или отказу от гражданской помощи по религиозным мотивам, то дорога миссионеров к гражданам закрыта.

И это далеко не полный список. Упоминаются в законе и отлучения имущества в пользу религиозных организаций, и призывы к гражданам, и призыв

к совершению незаконных действий, и многое-многое другое. И у нас с вами теперь есть серьезная возможность защитить себя от различных экстремистских или тоталитарных религиозных объединений, которых существует великое множество и которые пользуются неосознанностью людей.

Будьте бдительны!

Все эти изменения в закон «О свободе совести и о религиозных объединениях» призваны максимально обезопасить граждан от пагубного влияния некоторых опасных религиозных организаций. И мы теперь в силах противостоять этому влиянию. Конечно, на улицах не появятся специальные полицейские патрули, которые будут следить за миссионерской деятельностью представителей различных организаций. Такими патрулями могут и должны стать граждане России.

При этом тем организациям, которые существуют в рамках правового поля, бояться нечего, обычно у них всё и так в порядке и с документами, и с материалами, и с положениями вероучения. Для них закон не станет казним, то ли было препятствием в осуществлении их деятельности.

Поправки помогут избежать назойливых миссионеров, которые настойчивостью и активностью очень быстро затопят в свои сети доверчивых граждан. А спустя некоторое время попавший на удочку человек останется без Бога в сердце и без крыши над головой, опустошённый и разбитый, готовый наложить на себя руки. Все вместе мы можем сделать так, чтобы подобных ситуаций было как можно меньше. Поэтому будьте бдительны, и, возможно, именно вы сможете кому-то избежать большой беды!

Е. КУЗНЕЦОВ.

Примите поздравления

Наших дорогих Лидию Ивановну и Анатолия Александровича ЗАПОРОЖЧЕНКО поздравляем с 60-летием совместной жизни!

Не старейте, милые родители,
Счастья вам, здоровья, долгих лет!
В вас всегда мы светлый образ видели,
Никого у нас роднее нет!
За тепло, за души ваши добрые
И за то, что вы растите нас,
За заботу и терпенье долгое
Пусть вам бог здоровья даст!
Пусть ещё светлее солнце светит
В этот день, счастливей юбилей.
Доброй, долгой, радостной вам жизни
В окружении близких и друзей!

Любящие вас дети, внуки, правнуки.

(МЛР)

◆ К вашему столу

СКУМБРИЯ ЗАПЕЧЁНАЯ
пергамент. Запечь рулетики из скумбрии 25 минут при температуре 190 градусов.

На гарнир - морковь натереть соломкой, добавить морской капусты и полукопчёный лук. Сбрызнуть соком лимона и добавить одну или две ложки масла. Слегка посолить.

Скумбрия с картофелем, запечённые под майонезом.

Продукты (на 4 порции).

Скумбрия мороженая - 1-2 шт.
Картофель - 1 кг. Лук репчатый - 1-2 шт. Майонез - 100 г. Соль - по вкусу. Перец - 0,5 ч. ложки.

Заранее разморозить рыбу, очистить, промыть, разделить филе от хребта и костей, нарезать небольшими кусочками. Очистить и помыть лук, нарезать полукольцами.

В миску сложить рыбу и лук. Посолить и поперчить. Перемешать. Оставить на 15-20 минут. Очистить и помыть картофель. Нарезать не очень толстыми кусочками. К рыбе добавить картофель и майонез, немного посолить и хорошо перемешать. Выложить рыбу с картофелем в форму. Поставить в духовку на среднюю полку. Запекать скумбрию с картофелем при температуре 180 градусов до готовности (около 40-50 минут). Скумбрию, запечённую с картофелем, готова.

Свежую скумбрию очистить, промыть. Разрезать каждую на два филе. Филе полить соком апельсина или лимона, приправить любимыми приправами и пластинками чеснока.

Сверху положить начинку из пассерованного лука, моркови и паприки, к которым добавлен тертый сыр (а можно сыр просто порезать). Скрутить в рулетики, которые как конфету завернуть в фольгу.

Обнародование постановлений администрации Кировского муниципального района

от 25 января 2017 г. № 30 «Об утверждении муниципальной программы Кировского муниципального района Ставропольского края на период до 2020 года» проводится путём размещения текста документов на официальном портале администрации Кировского района Ставропольского края <http://www.akmrgsk-portai.ru> в сети Интернет.

П.Ф. МОЖАРОВА (подп.)
управляющий делами администрации Кировского муниципального района.



Что нужно есть, чтобы пребывать в хорошем настроении

Что нужно, чтобы чувствовать себя счастливым? Каждый для себя это решает сам, но есть одно общее условие. Мало кто задумывается, что для счастья и хорошего настроения следует правильно питаться. Нужно, чтобы наш организм получал все необходимые ему для радости вещества.

Например, многие слышали, что для счастья нужен серотонин, гормон счастья. Но мы часто не задумываемся, сколько всего требуется, чтобы наш организм мог его вырабатывать.

В первую очередь, нужен триптофан, незаменимая аминокислота, которую мы можем получить только с пищей. В процессе её многоступенчатого синтеза и образуется серотонин. Для успешной выработки гормона счастья нужны ещё и вспомогательные элементы: углеводы, витамины группы В, магний и цинк. Если всех этих веществ в организме нет, то триптофану трудно будет добраться до мозга и начать синтез серотонина. Поэтому обязательно нужно есть зерновые продукты, очень рекомендуют овсянку.

Важны в рационе хорошего настроения также овощи и фрукты. Лучшие всего - ярко окрашенные (баклажаны, цуккини, сладкий перец, свёкла, морковь). Они несут в себе бодрость и много витаминов. Обязательно обращайтесь внимание на витамин группы В: В1 содержится в пивных дрожжах, корицие, рисе, зародышах пшеницы и соевых бобах; В3 есть в рыбе, яйцах, пивных дрожжах, злаковых зёрнах и мясе птицы; В6 - в просе, гречке, овсе, цветках и раках, мидиях. И наконец, витамином В12 богаты рыба и молочные продукты.

Улыбнитесь!

Знаете, как классно все лето общаться с друзьями, гулять допоздна, знакомиться с новыми людьми, ездить, загорать и купаться и просто хорошо проводить время? Вот и я не знаю.

- Что это у вашего Паши за привычка такая дверь ногой открывать?

- Он в ОМОНе служил, раньше вообще, перед тем как войти, гранату закидывал. Еле отучили.

Мужики, запомните, опасно совать палец в обрубчатое кольцо.

Срочные выплаты: КУЧЕНСКИЕ, БРОЙЛЕРЫ, СЕРЕБРО.

Улица: МУЛАРЫ, СТАРТ-53.
Тел.: 5-13-57, 8-908-419-80-08.

Требуется МАСТЕР МАНИКЮРА, ПЕДИКЮРА.

Тел. 8-968-265-85-12.

Представляем продукты, которые делают нашу жизнь радостной и счастливой, помогут вырабатываться серотонину.

Жирная рыба

Очень полезный продукт, так как в ней содержатся жирные кислоты Омега-3, нужные для нормального функционирования всего организма. Также в рыбе есть и триптофан, и витамин D, а также витамин В6, повышающий иммунитет и дарящий хорошее настроение.

Шоколад

Недаром какао - самый востребованный напиток осени. Всё потому, что в какао-бобах содержится очень большая доза триптофана. Есть в них также и бодрящий кофеин, чтобы вы могли проснуться от зимней спячки и начать действовать.

Яркие овощи и фрукты

Тыква, апельсин и мандарины, болгарский перец, морковь и свёкла - все овощи и фрукты, имеющие яркий окрас, способны заряжать хорошим настроением. Ведь в них содержится очень много витаминов, например, цитрусовые богаты витамином С, который нужен организму, чтобы перерабатывать аминокислоты, содержащиеся в животных белках, в гормон радости серотонин. Ещё в овощах и фруктах содержится биофлавоноиды, улучшающие кровообращение мозга. Следовательно, в него поступает больше кислорода и полезных веществ, прибавляется бодрости и хорошего настроения.

Сыр

В нём много витаминов А и Е, а также жирных кислот - веществ, которые называются натуральными антидепрессантами. Ещё в сыре содержится трип-

тофан, уменьшающий стресс и снимающий раздражение и злость. Также сыр помогает улучшить сон и безмятежно проспать всю ночь, учёные даже рекомендуют съедать на ночь маленький кусочек сыра, только нужно помнить, что сыр крайне калорисен. Поэтому кусочек должен быть ну очень маленький.

Бананы

Бананы содержат алкалоид харман, вещество, способное вызывать чувство эйфории. Также этот плод богат витамином В6, он помогает вырабатывать серотонин.

Яйца

В яйцах содержатся незаменимые жирные кислоты и витамины А, Е, D, а также большое количество триптофана. Есть ещё и витамины группы В.

Орехи

В миндале содержится витамин Е, который обладает успокаивающим действием и снижает уровень гормонов стресса. А фисташки обогащены жирными кислотами, которые отвечают за позитивный настрой. Ещё фисташки снижают кровяное давление, помогают избежать излишней выработки адреналина и смягчают стресс.

Фасоль

Главное богатство фасоли - магний, элемент, расслабляющий мышцы, а соответственно и успокаивающий. Ведь в расслабленном теле нервная система успокаивается автоматически. Ещё магний помогает регулировать уровень кортизола, вещества, ответственного за снятие стресса и гармоничное, спокойное настроение.

По материалам сети Интернет.

Продаётся земельный участок площадью 1270 кв.м. в г. Новопокровское, ул. Комсомольская, 36.

Телефон: 2-28-54.

Требуется специалист по установке и резке стиральных материалов. Тел.: 2-28-54.

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.

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



ПОГОДА
9 февраля (четверг) ночью -9°, днём -6°, пасмурно. Атмосферное давление повышенное, ветер восточный, 4-6 м/с, порывы до 9 м/с.

10 февраля (пятница) ночью -8°, днём -5°, снег. Атмосферное давление повышенное, ветер восточный, 2-3 м/с, порывы до 6 м/с.

11 февраля (суббота) ночью -7°, днём -5°, снег. Атмосферное давление повышенное, ветер восточный, 4-5 м/с, порывы до 9 м/с.

Регистрационная служба Управления Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по СКР ПИИТ 26-00/05 от 23 декабря 2010 года
Газета выходит по средам и субботам.

Издатель и издатель: ГУП СК «Издательский дом «Периодика Ставрополья»
Подписано к печати по графику в 14.00 фактически - в 14.00
Печатный формат: А4 (100х140 мм) тираж 54022

Отпечатано за счёт средств, выделенных на реализацию государственной программы «Развитие культуры и туризма» в г. Новопокровске, ул. Октябрьская, 4.
Телефоны: главный редактор - 2-04-20; бухгалтер, отчёт писем, реклама - 2-03-94; корректоры - 2-27-94. E-mail: redaction@volgafm.ru
Гл. редактор Г.П. АВАНЕСОВА

Отпечатана в ГУП СК «Издательский дом «Периодика Ставрополья», адрес: 356240, г. Михайловск, ул. Ленина, 154.

Заказ № 291

Цена свободная.

Тираж 4532