Печатная буква нашего района!

16+

КРАСНИНСКАЯ РАЙОННАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

КРАСНИНСКИЙ КРАЙ

№ 68 (11438)
СРЕДА
24 августа
2016 года

Цена 6 руб. 00 коп.
(В розницу цена свободная)

Июль 2016					
ПН		4	11	18	25
ВТ		5	12	19	26
СР		6	13	20	27
ЧТ		7	14	21	28
ПТ	1	8	15	22	29
СБ	2	9	16	23	30
ВС	3	10	17	24	31

Газета выходит с 1 июня 1921 года

КРУПНЫМ ПЛАНОМ

Краснинцы отпраздновали День государственного флага Российской Федерации

Ежегодно 22 августа все россияне празднуют День государственного флага Российской Федерации. В государственной символике России отражаются мощь и величие нашей страны, ее славная история, подвиги российского народа. День Российского флага – праздник, который помогает объединить общество на вечных ценностях – патриотизме, государственности. Этот праздник вызывает в нас чувство гордости за свою великую страну, за наших соотечественников. В этот день на центральной площади поселка Красный проходили праздничные мероприятия, посвященные Дню Государственного флага Российской Федерации.

Волонтёры Краснинской средней школы под руководством специалиста по молодежной политике отдела образования администрации МО «Краснинский район» Ю.В. Юденковой и педагога - организатора Центра воспитательной работы и детского творчества И.И.Коршаковой. провели акцию «#ТРИКОЛОР». Ребята вручали всем гостям и жителям района ленточки и флажки с российским триколором, листовки с историей главного символа государства. Здесь же в рамках площадки аквагрима «Я-патриот!» на щеке всем желающим рисовали триколор.

Право торжественно внести флаг Российской Федерации на сцену центральной площади поселка было предоставлено одному из лучших учеников Краснинской средней школы Корчигину Антону.

С приветственным словом ко всем собравшимся в этот день на площади обратился Глава МО «Краснинский район» Игорь Владимирович Тимошенков. «День государственного флага один из самых «молодых» праздников современной России. Это день, который объединяет всех патриотов Отечества, кто чтит его государственные символы, героическую историю, многонациональную культуру, вековые традиции, верит в достойное будущее», - сказал он.

Ведущая мероприятия Наталья Старовойтова рассказала об истории праздника, о значении цветов российского триколора. Музыкальный праздничный подарок гостям преподнесла Шмелева Анастасия.

Ирина ГУБЕРНАТОРОВА

КОНКУРС «УРОЖАЙ -2016»

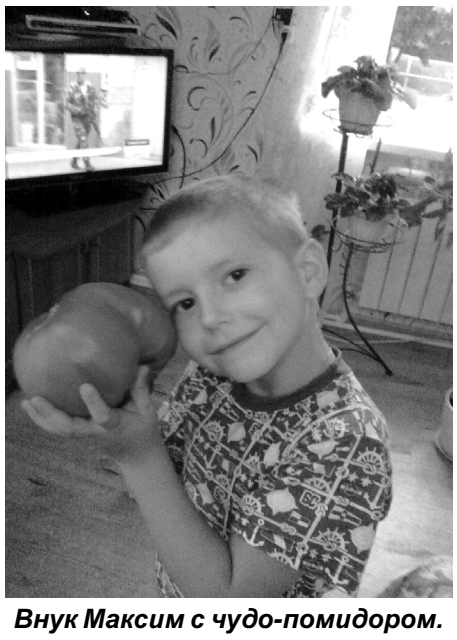
Семья Сильницких из деревни Маньково выращивает на своем участке помидоры-великаны

Нынешнее лето, несмотря на все свои капризы, выдалось урожайным.

Многие жители нашего района присылают нам в редакцию фотографии гигантских овощей и фруктов, выращенных на своих участках. Сильницкие Елена Петровна и Николай Анатольевич из деревни Маньково в этом году стали первыми участниками нашего конкурса «Урожай -2016». Супруги принесли нам фотографии своих чудо-помидоров. Они вырастили новый сорт томатов «Розовый слон». Средний вес каждого плода - примерно килограмм. «Старший внук Максим уже помогает нам на огороде, -хвалятся дедушка с бабушкой, - мы все делаем вместе».

Эти замечательные люди с большим удовольствием трудятся на земле, находят много радостей от общения с природой. И не устают доказывать себе и всем, что, отзываясь на кропотливый труд и заботу, земля одаривает каждого прекрасным урожаем.

Внук Егор с гигантским томатом. Вес помидора - 1 кг 300 гр.



Внук Максим с чудо-помидором. Вес помидора - 1 кг.

В Духовщинском районе появится современный тепличный комплекс

Губернатор Алексей Островский провел рабочую встречу с представителями ООО «Гелиос», в ходе которой было подписано соглашение о сотрудничестве по вопросу развития тепличного комплекса на территории Духовщинского района.

Участники встречи обсудили комплекс совместных мероприятий по строительству тепличного комплекса для круглогодичного производства овощей в закрытом защищенном грунте, общей площадью 35 гектаров, который появится вблизи поселка Озерный Духовщинского района.

Это один из наиболее финансово емких проектов в регионе с объемом инвестиций более 6 млрд рублей. Ключевой его особенностью является создание полностью сбалансированного комплекса с автономной системой обеспечения, что позволит осуществлять бесперебойные поставки высококачественных продуктов потребителю.

По словам управляющего партнера ООО «Гелиос» Павла Каралюнца, проект будет реализовываться на базе инновационного оборудования с внедрением последних разработок тепличных хозяйств. Так, использование LED-досветки светокультур (огурцов и томатов) увеличит их урожайность на 30-40% по сравнению с устаревшими технологиями. Кроме того, вышеуказанные технические новшества позволяют сократить расходы на электроэнергию до четырех раз, что существенно скажется на себестоимости производимой продукции.

План реализации проекта предполагает постепенный ввод производственных мощностей. На первом этапе к концу 2017 года планируется запуск первой очереди площадью 16 га, а в 2018-м - запуск второй. Необходимо отметить, что площадка для строительства тепличного комплекса возле поселка Озерный была выбрана неслучайно. Ее территория характеризуется ровной поверхностью, отсутствием лесопосадок, доступностью необходимой инфраструктуры.

Инвестор поблагодарил Администрацию региона за выполнение всех договоренностей, предусмотренных «дорожной картой», что позволяет реализовывать проект согласно плану с соблюдением сроков.

«Я очень признателен Вам, Павел Владимирович (Каралюнец), за добрые слова. Сотрудничая с инвесторами, мы четко следуем тем договоренностям, которые изначально выработали, и строго идем по каждой «дорожной карте», выполняя все взятые на себя обязательства. Нам бы хотелось, чтобы Вы и Ваши бизнес-партнеры стали теми инвесторами, которые со своей стороны также соблюдают все договоренности на сто процентов. Иногда, к сожалению, бывает, что Администрация работает в соответствии с планом, а инвестор на каком-то этапе отказывается от своих обязательств, где-то обоснованно, а где-то и не всегда обоснованно», - подчеркнул Алексей Островский.

Ожидаемый социальный эффект - создание более 400 новых рабочих мест для духовщинцев (в первую очередь, жителей поселка Озерный и близлежащих деревень), из которых порядка 100 вакансий предназначены для персонала высокой квалификации.

Для руководства компании также важна и качественная подготовка кадров. Уже проведены переговоры с руководством Московской сельскохозяйственной академии имени К. А. Тимирязева о возможности обучения персонала на базе подсобного тепличного комплекса вуза в следующем году.

Алексей Островский дал высокую оценку деятельности главы администрации Духовщинского района Бориса Петифорова, который, несмотря на не самое выигрышное географическое положение муниципалитета, что зачастую является весомым фактором для инвестора в выборе территории, старается максимально эффективно использовать имеющиеся ресурсы: «Борис Викторович Петифоров - руководитель эффективный, но у района всегда была проблема с привлечением инвесторов из-за территориального расположения. При этом именно в данном муниципальном образовании главой больше всего сделано по юридически правильному оформлению земельного фонда, что защищает тех потенциальных инвесторов, которые сюда придут в перспективе. Конечно, для Духовщинского района создание такого значительного количества новых рабочих мест очень важно и с точки зрения стабилизации ситуации на рынке труда, и с точки зрения развития инфраструктуры».

Также в ходе встречи были рассмотрены меры государственной поддержки со стороны Администрации региона в части предоставления технических условий на присоединение к инженерным сетям. В настоящий момент профильным Департаментом прорабатывается вопрос газификации территории. В частности, уже выбрана трасса и определена организация-исполнитель предпроектных работ, идет подготовка проекта межевания, в ближайшее время будут завершены инженерные изыскания для строительства. Ожидается, что до конца года проектная документация пройдет необходимую экспертизу.

Что касается электроснабжения, то уже состоялись переговоры с потенциальными поставщиками, есть техническая возможность подключения, а также подтверждена тарифная составляющая. На стадии решения находится и земельный вопрос: подготовлена площадка, она отмежевана и зарегистрирована для передачи в аренду инвестору.

В завершение встречи было подписано соглашение между Администрацией области и ООО «Гелиос» о сотрудничестве сторон по вопросу развития тепличного комплекса на территории Духовщинского района.

Игорь АЛИЕВ

Безопасная рыбалка

Кто же не любит летнюю рыбалку?Тебя пригревают лучи солнца, с воды дует свежий ветерок, а удочка то и дело дергается от хорошего клева! Но чтобы вся эта прекрасная картина не омрачилась печальными последствиями, рыболовам стоит соблюдать элементарные правила безопасности на рыбалке. Особенно внимательными необходимо быть на рыбалке в ночное время суток.

Правила безопасной рыбалки

- Не употребляйте алкоголь, так как он замедляет реакцию рыбака, расслабляет его внимание, притупляет чувство реальной опасности. В связи с этим алкоголь и рыбалка - два несовместимых понятия.

- Рыбак должен иметь при себе аптечку, фонарик, карту местности, средства оповещения о своем местонахождении;

- Перед началом рыбалки внимательно осмотрите место ловли - на обрывистых и подмытых берегах рек будьте особенно осторожными;

- Когда необходимо нырнуть, чтобы освободить зацепившуюся снасть, не забывайте, что она зацепилась не за чистое дно.

Соблюдайте меры предосторожности, поскольку от этого может зависеть ваша безопасность на рыбалке и даже жизнь.

Рыбалка в грозу

Рыбалка в грозу - опасна! Не рыбачьте в грозу. При приближении грозы немедленно покиньте водоем и уйдите как можно дальше от береговой линии. Вода отличный проводник тока. Удар молнии распространяется вокруг водоема в радиусе 100 метров. Нередко она бьет в берега. Поэтому во время грозы необходимо подальше отойти от берега, нельзя купаться и ловить рыбу, укрываться в пойменных кустах и под деревьями. Запомните: рыбалка в грозу - недопустима.

Контактные телефоны ГИМС МЧС России по Смоленской области (ИУ «Днепр»)
8-919-042-78-82

18 СЕНТЯБРЯ 2016 ГОДА - дополнительные выборы депутата Смоленской областной Думы V созыва по избирательному округу №11

Предвыборная программа избирательного объединения Смоленское региональное отделение Всероссийской политической Партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» на дополнительных выборах депутата Смоленской областной Думы V созыва по одномандатному избирательному округу №11

В основе программы развития Смоленской области, районов, входящих в одномандатный избирательный округ №11 – Краснинского, Монастырщинского, Хиславичского и Шумячского, лежат задачи, которые ставите перед Партией именно вы – жители городов и сел региона! Ваши наказы, предложения общественных организаций, инициативы, высказанные на встречах, лежат в основе действий Партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» повсюду – от федерального уровня до небольшого села.

Мы считаем своими союзниками всех, кто готов работать и работает вместе с нами на благо наших земляков. Улучшение жизни людей, положительные изменения в экономической и социальной отраслях – главные цели нашей работы. Наши общие усилия уже дают результаты.

В районах, входящих в состав одномандатного избирательного округа №11, ведется работа по газификации сельских поселений – строительство межпоселковых газопроводов высокого давления и газопроводов низкого давления непосредственно в селах и деревнях. На индивидуальное газовое отопление переводятся многоквартирные жилые дома и социальные объекты, такие как Дома культуры, школы и больницы.

Проводится ремонт сетей водоснабжения в районных центрах и крупных поселках, находящихся на территории избирательного округа. В селах и деревнях строятся шахтные колодцы.

В районных центрах и сельских поселениях проводятся ремонты Домов культуры, детских садов и школ – в них меняются окна, двери и кровли, системы отопления и водоснабжения.

Большое внимание в районах уделяется ремонту улично-дорожной сети как в районных центрах, так и в сельских поселениях, ремонту межпоселенческих дорог.

Большое внимание Партия «ЕДИНАЯ РОССИЯ» уделяет патриотическому воспитанию жителей муниципальных образований – в них проводятся мероприятия партийных проектов «Связь поколений» и «Историческая память», активное участие жители четырех районов области приняли в конкурсе «Знаете, каким он парнем был», посвященном 55-летию со дня полета Ю.А. Гагарина в космос.

В своей работе на территории одномандатного избирательного округа №11 Региональное отделение Партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» и в дальнейшем будет стремиться к реализации задач по развитию районов, входящих в округ. В первую очередь Партия будет решать задачи, признанные наиболее важными самими жителями муниципальных образований.

Приоритетными задачами в муниципальных районах, расположенных на территории одномандатного избирательного округа №11, Партия «Единая Россия» считает:

1. Строительство межпоселковых газопроводов и продолжение работы по газификации населенных пунктов, переводу жилых домов и социальных объектов на газовое отопление.

2. Ремонт водопроводных сетей и строительство колодцев в населенных пунктах; ремонт и поддержание в надлежащем техническом состоянии гидротехнических сооружений на водоемах районов.

3. Продолжение ремонта улично-дорожной сети населенных пунктов, межпоселенческих дорог.

4. Привлечение в районы инвестиций; поддержка существующих и создание новых промышленных и сельскохозяйственных предприятий.

5. Поддержка социально незащищенных категорий граждан: многодетных семей, людей пожилого возраста, детей-сирот и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

6. Проведение текущего и капитального ремонта учреждений культуры, находящихся в районных центрах и сельских населенных пунктах.

7. Участие муниципальных районов в программах и партийных проектах по ремонту и строительству детских дошкольных учреждений.

8. Участие муниципальных районов в партийных проектах по ремонту школ, спортивных залов и устройству спортивных площадок в образовательных учреждениях.

Смоленское региональное отделение Партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» осознает масштаб проблем, стоящих перед областью и каждым ее районом. Мы должны сделать жизнь на Смоленщине достойной! Нам, нашим детям и внукам здесь жить!

«ЕДИНАЯ РОССИЯ» слышит людей и работает для того, чтобы решить их проблемы. Партия готова брать на себя ответственность за будущее области. Защита интересов смолян – это наш главный приоритет.

Мы призываем всех, кому не безразлично будущее Смоленщины, будущее наших детей и внуков, прийти 18 сентября на выборы и сделать ответственный выбор!

Печатная площадь на платной основе предоставлена кандидату в депутаты Смоленской областной Думы V созыва по одномандатному избирательному округу № 11 А.Н. Степанову в соответствии с Федеральным законом № 67-ФЗ «Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан Российской Федерации». Публикация оплачена из средств избирательного фонда кандидата в депутаты Смоленской областной Думы V созыва по одномандатному избирательному округу № 11 А.Н. Степанова.

Погода

25 августа
День - +20
Ночь -+10

26 августа
День - +22
Ночь -+10

27 августа
День - +25
Ночь -+14

28 августа
День - +23
Ночь -+12

Международная Вахта Памяти

С 6 по 17 августа в Духовщинском районе проходила 18-я Международная учебно-тренировочная Вахта Памяти, посвящённая 100-летию со дня рождения Героя Советского Союза Алексея Маресьева. В ней принял участие поисковый отряд «Русич» из Краснинского района: Колабская С.А., Юденков И.Ю., Фролов К.Ю., Коротков А.Г., Фомин Е.С., Фролов И.В., Исаенков В.Н. (шофёр).

Около 700 человек из разных регионов России и зарубежья: учащиеся, студенты, курсанты, военнослужащие, сотрудники МВД, ФСО, ФМС, судебные приставы, священнослужители, рабочие, служащие - приехали сюда.

Августовская учебно-тренировочная Вахта всегда отличается своим содержанием от всех других Вахт Памяти. На этот раз она представляла собой курс учебно-практических и теоретических занятий по основам поисковой работы (Школа поисковика): ребята узнавали об истории поискового движения, боевых действий на территории Смоленской области, тонкостях поисковой работы на территории области, особенностях общественного поискового музея, судьбе Алексея Маресьева. Обнаружение взрывоопасных предметов, история солдатского медальона, экстремальные ситуации и оказание первой медицинской помощи, награды и знаки отличия Красной Армии, основы здорового образа жизни, часы духовной беседы, опыт работы отрядов по подъёму самолётов, работа с архивными документами, использование туристического снаряжения в поисковой работе и многое другое стало объектом для серьёзного взрослого разговора с юными поисковиками. Командир ПО «Русич» Колабская С.А. была назначена преподавателем для ребят- поисковиков в рамках Вахты по теме «Архивные документы - основа подготовки к поисковой работе, методические рекомендации». Кроме этого, ребята должны были успеть принять участие в конкурсе боевых листков, полевых дневников, соревнований по футболу, волейболу, стрельбе, отжиманиям и подтягиванию. А ещё необходимо было презентовать свой отряд и его работу, не обойти своим вниманием фестиваль искусств «Все судьбы в единую слиты», День ратной Славы России, где были представлены и БТР, с ведущим огонь стрелком, и спецназ, показавший основные приёмы рукопашного боя, и кинологи, с верными боевыми друзьями - овчарками. И, конечно же, нужно было обязательно сходить в поиск, чтобы найти своего бойца, а потом принять участие в захоронении, в передаче останков погибших воинов родственникам для погребения на Украине и Омске. Наши Русичи старались успеть везде: все ребята научились разбирать и собирать автомат, а некоторые даже проверили свои знания на время. Коротков А. и Фомин Е., которые находятся в отряде с самого начала его основания, наконец-то получили удостоверения поисковика. Кирилл Фролов в международных соревнованиях по стрельбе занял 2-е место и получил свою заслуженную награду. Грамотой был отмечен наш Полевой дневник, а ведь его наши мальчишки писали даже стихами:

Мы на молитве:
Гори Свеча, не затухай,
Непревзойдённой болью будь!
Пусть в пламени твоём
сойдутся имена
Всех тех, чей оборвался путь…
Гори свеча, не затухай,
Не дай нам павших позабыть,
Кто живота не пожалел,
Пройдя столь горький путь.

Это слова Фомина Евгения, посетившего вечернюю поминальную молитву, принимавшего участие в акции «Свеча».

А ещё мы приносили своих бойцов во времянку, а в один из дней своего поиска буквально отрыли почти с двухметровой глубины очень редкий дорогой немецкий трофей, отлично сохранившийся, который, по решению отряда, был передан в экспозицию музея Центра «Долг» г. Вязьма.

Для меня очень важно было видеть, как выросли наши ребята за годы поиска, даже дежурство, строительство лагеря, приготовление обедов (это было самым страшным когда-то для них) теперь им не в тягость. Кстати сказать, были у нас в этом году и такие, кто впервые узнал, как кашу готовить, макароны отварить или компот приготовить. Получайте, родители, готовых поваров. А уж о том, сколько земли мы перелопатили - я промолчу. Горжусь нашими ребятами!

С грустью прощались наши поисковики со своим друзьями. Я стояла в стороне, смотрела, как они трогательно обнимают близких им по духу ребят - и сердце готово было вырваться наружу: какие же они настоящие! А ещё вдруг вспомнились строчки из нашего Полевого дневника, которые я посвятила ребятам:

Вахта Памяти, нашей Памяти,
И играют струны души.
Светлой радости,
Встречи с благостью
Ты огонь потушить не спеши.
Здесь откроешь страницы истории
И, быть может, себя ты найдёшь,
И нет в жизни награды достойнее,
Если памяти нить не прервёшь.
И на поле, в ручье иль в глухом перелеске,
В том последнем предсмертном рывке
Где-то ждёт вас солдат неизвестный,
Нить держа эту прочно в руке.
Вахта Памяти, нашей Памяти:
Отец за сына, а сын за отца…
Вахта Памяти своей святостью
Опалила наши сердца.

Отряду по итогам Международной Вахты Памяти была вручена Грамота Администрации Духовщинского района. Решением наградной комиссии Военно- патриотического фонда «Застава святого Ильи Муромца», Русского Александровского Имперского комитета, Международного Союза общественных объединений ветеранов пограничной службы патриотическая работа командира отряда отмечена медалью ордена «Стражу Отечества».

Остаётся добавить, может быть, самое главное: наверное, ничего бы этого не случилось, если бы не помощь одного человека, истинно неравнодушного к нашему делу, глубоко переживающего за наш успех, живо интересующегося всем, что у нас происходит - Фролова Юрия Витальевича, председателя колхоза «Серп и молот», депутата районной Думы. И это наше счастье, что у нас есть такие люди. Спасибо Вам от всех организаторов Международной Вахты Памяти, от наших поисковиков. А мы снова отправляемся «искать ровесников следы», ибо служим Отечеству и поиску.

Командир ПО «Русич» С. КОЛАБСКАЯ

Руководитель Вахты Памяти Н.Г. Куликовских в кругу поисковиков «Русич»

Пишем полевой дневник

Фролов Иван первый раз имеет дело с оружием

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Правила посадки и пересадки многолетних цветов

Конец августа — время пересадки и посадки многолетних цветов. Для того, чтобы цветы хорошо принялись, укрепились и активно росли, нужно соблюдать несколько советов в процессе посадки.

В намеченном месте готовят яму таких размеров, чтобы в ней можно было свободно разместить корневую систему. Корни перед посадкой укорачивают на треть, слишком длинные корни обрезают еще больше. Это будет стимулировать развитие боковых ответвлений. Мясистые корни, клубнеплоды и корневища надо сохранить максимально, поломанные или загнившие — удалить острым ножом. В яму рекомендуется внести компост или землю в смеси с хорошо перепревшим навозом. После этого корни равномерно размещают в яме, засыпают землей, плотно обжимают и обильно поливают.

При высадке многолетников на постоянные места им отводят разные площади питания, в зависимости от вида растения и назначения посадок. Другими словами, необходимо соблюдать расстояния между растениями при посадке.

В редкой посадке многолетники развиваются более пышно, обильнее цветут и дольше растут на одном месте, не нуждаясь в пересадке. В загущенной посадке побеги у растений в скором времени начинают вытягиваться, становятся ослабленными и не дают нормального цветения.

Валентина ГАЛИЧ

Поздравляем от души!

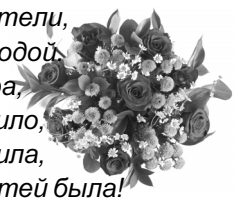
*Поздравляем уважаемого **Владимира Ивановича ВАСИЦИНА** с юбилеем!*

Шестьдесят - еще не возраст,
Лишь очередная дата.
Списывать себя на отдых
Вы поверьте - рановато.
Вы мужчина очень видный,
Выглядите бесподобно:
Импозантны и солидны,
И одеты всегда модно!
Пожелаем в юбилей:
Крепкого здоровья, счастья,
Много-много светлых дней
Средь заботы и участья!

Коллектив стоматологического отделения

* * *

От всей души поздравляем дорогого и любимого
***ЩЕРБАКОВА Виктора Игнатьевича** с Юбилеем!*
С днем рожденья, дедушка родной!
Мы тебя поздравить с ним хотели.
Не считай года, что пролетели,
Ведь для нас ты вечно молодой.
Счастья мы желаем и добра,
И здоровье чтоб не подводило,
Стороной беда чтоб обходила,
Жизнь без лишних трудностей была!



Дети, внуки, правнучка

Реклама

Школа английского языка

ENGLISH

Объявляет набор на новый учебный год

- дошкольная подготовка детей 5-6 лет
- группы для учащихся 1-8 классов
- подготовка к сдаче экзаменов.

ОГЭ (9 класс) и ЕГЭ (11 класс)

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий для младших школьников - 1 час, для старших - 1,5 часа.

Телефон для записи: 8-910-728-75-95.
Бондарева Людмила Александровна
Краснинская школа, кабинет №13

Спешите! Необходимо сделать заказ учебников!

Реклама

Предлагаем **услуги аниматоров** на детский день рождения: клоун, человек паук, Маша.
Подарите своему ребенку настоящий праздник.
Телефон: **8-952-692-33-98.**

ПРОДАЖА

Реклама

Продается однокомнатная квартира в п.Красный. Все удобства, индивидуальное газовое отопление. Телефон: **8-920-669-72-16.**

Реклама

Продается дом в п.Красный. Телефон: **8-952-531-51-37.**

Реклама

Продаю поросят. Телефон: **8-920-338-75-31.**

Продается сено в рулонах. Телефон: **8-920-666-55-39.**

Реклама

Продаются поросята вьетнамской породы. Цена 2.500 руб. Торг. Телефон: **8-950-709-54-38.**

Продаются поросята, 2 мес. породы «Венгерские монгольцы». Телефон: **+7-920-315-25-54.**

Реклама

Продам рабочую лошадь. Телефон: **2-51-52, 8-951-714-76-65.**

Продам кирпич белый. Доставка, разгрузка. Телефон: **+7-905-697-72-66.**

УСЛУГИ

Реклама

Принимаем яблоки, металлолом, макулатуру. Телефон: **8-920-311-91-14.**

Реклама

Доставка навоза, песка. Телефон: **8-908-280-06-28**.

Доставка: пеноблоки, песок. Телефон: **8-952-993-22-50.**

Ищу помощника для работы на придомовой территории. Телефон: **8-951-711-77-00.** *Реклама*

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Мечтаете укрепить здоровье — не бойтесь сломать свои привычки

Как изменить привычки

Здоровье напрямую зависит от психологического состояния. Образ жизни и эмоциональное здоровье тесно связаны. Это не секрет ни для кого. Но как разрушить порочный круг жизни и устоявшихся привычек, разрушающих организм?

Не хватает жизненной энергии на весь день? Утром усталость и ничего не хочется делать, а к вечеру чувство разбитости и никаких интересов? Особых проблем со здоровьем нет, но энергия иссякла. Знакомо многим. Литры кофе, постоянный недосып, вечером разгрузка перед телевизором — это нормальное состояние многих офисных работников.

Невозможно уснуть вечером, частые пробуждения ночью, трудно подняться с постели утром – признак истощения энергии. Днем как белка в колесе, множество забот и обязанностей, а вечером – результатов вроде никаких и нет, только множество недоделанных дел переносятся на завтра. Сложности в отношениях с близкими и коллегами по работе, обиды и непонимание – это тоже признаки состояния психологического истощения.

Такое состояние говорит о том, что вы энергетический банкрот, вы истощили свои резервы и подзарядиться нечем. Ваш организм саморазрушается. Пора в отпуск – мысль правильная, но не для всех реализуемая в данное время. Что делать? Воспользуйтесь нашими полезными советами.

Правильный старт

Оказывается, для того, чтобы радикально изменить энергетическую ситуацию, нужно не так много. Немного силы воли и еще сломать свои привычки, связанные со сном.Удивительные результаты были получены во время эксперимента с группой офисных работников, страдающих от хронической усталости. Им предложили вставать на час или полтора раньше, заняться собой и обязательно прогуляться. На первый взгляд немыслимо. Если человек не высыпается, ненавидит утренние подъемы, ждет выходных, чтобы наконец поваляться в постели до обеда, то для него встать пораньше просто невозможно.

Тем не менее, люди смогли заставить себя встать на час-полтора раньше, выйти на улицу и встретить восход солнца. Свежий утренний воздух, пустота улиц и площадей, тишина, нарушаемая только пением птиц в скверах – для многих стали открытием. Вставать вместе с солнцем учили древние мудрецы, организм человека в таком режиме настраивается на природные временные циклы.

Результат эксперимента оказался впечатляющим – все, кто смог заставить себя вставать на час или два раньше в течение 2 недель избавились от проблем, связанных с хронической усталостью и бессонницей. Потом большинство участников эксперимента вернулось к привычному способу жизни, но урок «самолечения» был получен. Такое раннее вставание изменило внутренние сбитые ритмы, перезапустило их.

Измените «химию» организма

Не зря говорят – мы то, чем питаемся. Состояние здоровья, в том числе и психологического, зависит от веществ, которые попадают в организм через систему пищеварения. Авитаминоз или гипервитаминоз, недостаток или избыток микроэлементов могут давать очень яркую картину нездоровья или даже психических отклонений.

Что делать, если поехать на отдых не удастся? Перемену в питании несложно организовать и дома. Запретите себе покупать те продукты, которые берете обычно в магазине, а также готовить привычные блюда. Представьте себе, исчезло сливочное и подсолнечное масло, майонез и куриные окорочка, белый хлеб и макароны. Но есть оливковое и репейное масло, сметана и кукурузная крупа, свекла и тыква. Жареная картошка запрещена, котлеты – ересь, а за бутерброд и «посадить» могут. Как быть? Что готовить? Любая кулинарная книга в помощь.

Пейте воду

Именно воду, а не чай, кофе, компот или газированные напитки. Утром, сразу же после того, как встали с кровати, выпейте стакан воды. Дело в том, что после продолжительного сна тело теряет с потом и дыханием достаточно много воды. Жажда не ощущается, но у всех людей после чашки утреннего кофе или чая самочувствие улучшается. Дело не только в кофеине. А еще и в воде. Ее поступление внутрь сразу улучшает циркуляцию практически всего: пищеварения, крови, процессов в мозгу.

Попробуйте начать утро со стакана простой воды. Это действительно оптимальный старт. В течение дня нужно еще выпить 2-3 стакана воды. Не в составе какого-то напитка или блюда. Просто чистой воды. Возможно, вы удивитесь, но кофе не захочется пить литрами. **http://1000sekretov.net**

КРИМИНАЛЬНАЯ ХРОНИКА

За период с 13 по 21 августа на территории поселка и района произошли следующие происшествия:

13 августа в поселке Красный на улице Кирова произошло техническое ДТП. Пострадавших нет, проводится проверка.

15 августа жительница поселка Красный сообщила в дежурную часть о том, что ее муж, находясь в состоянии алкогольного опьянения, устроил дома скандал. По факту сообщения проводится проверка.

15 августа в дежурную часть поступило сообщение от жительницы поселка Красный о том, что на автодороге Красный - Ляды, возле поворота на деревню Гребени, в кювете лежит легковой автомобиль, есть пострадавшие. По факту аварии проводится проверка.

16 августа в отделение полиции с заявлением обратилась жительница деревни Гусино. Она сообщила, что ее сын устроил дома пьяный скандал и требует деньги. По данному факту проводится проверка.

17 августа неизвестный сообщил, что в деревне Комиссарово местный житель, находясь в состоянии алкогольного опьянения, управляет скутером. Проводится проверка.

17 августа житель поселка Красный в отделении полиции заявил, что его избил сын, находившийся в состоянии алкогольного опьянения.

17 августа поступил рапорт сотрудника полиции о том, что в деревне Павлово был задержан местный житель. У него при себе были две сумки с продуктами и алкогольными напитками. В ходе проверки было установлено, что и продукты питания, и алкоголь были украдены. По данному факту проводится проверка.

18 августа в отделение полиции поступило телефонное сообщение участкового. Он сообщил, что в деревне Двуполяны один местный житель угрожал другому расправой. По данному факту проводится проверка.

19 августа в дежурную часть поступил рапорт сотрудников пограничной службы. Они сообщили, что остановили грузовой автомобиль под управлением жителя Республики Беларусь, который перевозил лом черного металла без соответствующих документов.

19 августа поступил рапорт инспектора лицензионно-разрешительной работы о том, что за нарушение сроков перерегистрации у жителя поселка Красный было изъято оружие.

19 августа поступило сообщение сотрудника ЕДДС о том, что в районе деревни Кисляки заблудился грибник, житель Москвы.

20 августа жительница поселка Красный сообщила в отделение полиции, что ее сожитель, находясь в состоянии алкогольного опъянения, устроил дома скандал.

20 августа в дежурную часть поступило сообщение от жительницы Республики Беларусь о том, что на автодороге Москва - Минск, в районе таможенного терминала, произошло техническое ДТП, пострадавших нет, проводится проверка.

20 августа жительница поселка Красный сообщила о том, что ее подруги ушли за грибами и заблудились.

21 августа поступило телефонное сообщение сотрудника ЕДДС о том, что возле деревни Шеровичи заблудилась жительница Смоленска.

Кстати, все потерявшиеся за этот период времени в лесу грибники были найдены здоровыми и невредимыми.

Оперативный дежурный В. Г. ДУРЛЕСКУ

СОБОЛЕЗНОВАНИЯ

Администрация и Совет депутатов Волоедовского сельского поселения скорбят по поводу смерти **Звонкова Михаила Никитьевича** и выражают искренние соболезнования родным и близким.

Коллектив колхоза «Серп и Молот» скорбит по поводу смерти **Звонкова Михаила Никитьевича** и выражает соболезнования родным и близким покойного.

Учредители:Аппарат Администрации Смоленской области, администрация МО «Краснинский район» Смоленской области, Краснинская районная Дума МО «Краснинский район», СОГУП «Редакция газеты «Краснинский край». Зарегистрирована 15 мая 2007 года. ПИ № ФС1-80351С.

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за точность приведенных фактов, сведений, цитат, собственных имен, географических названий и прочей информации, авторские материалы не рецензируются и не возвращаются. За содержание рекламы ответственность несет рекламодатель. Мнение редакции не обязательно совпадает с мнением авторов.

«КРАСНИНСКИЙ КРАЙ»
АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:
ПИШИТЕ: 216100, п.Красный,ул. Кирова, 4.
ЗВОНИТЕ: 4-18-88 - редактор, факс:4-17-75, - бухгалтер.

Выпуск издания осуществлен при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям

Отпечатано с готовых диапозитов в ОАО «Смолгортипография».
Адрес: г. Смоленск, ул. Маршала Жукова, 16.
Тел.: (4812) 39-44-68,
Объем 1 печатный лист. Формат А-3

Главный редактор ПРОСКУРНИНА М.Г.

Газета выходит по **СРЕДАМ И СУББОТАМ.**

E-mail:krasnkray@rambler.ru **Тираж 1300 экз.**
Наш сайт:http://kras-kray.ru/ **Зак № 6326 Индекс 53947**

Газета «Краснинский край» зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Центральному федеральному округу
Время подписания номера в печать по графику 16.00
Фактически подписан в 16.20
Номер набран и сверстан в редакции газеты «Краснинский край».

16+