

# КРАСНИНСКИЙ КРАЙ

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

Июль		2015 год			
Пн	6	13	20	27	
Вт	7	14	21	28	
Ср	1	8	15	22	29
Чт	2	9	16	23	30
Пт	3	10	17	24	31
Сб	4	11	18	25	
Вс	5	12	19	26	

№ 58 (11324)  
СРЕДА  
22 июля  
2015 года



Газета выходит с 1 июня 1921 года

## О ПРИЯТНОМ

### В Глинковском районе состоялся 25-й областной конкурс мастеров машинного доения коров

В соревнованиях приняли участие 20 конкурсантов со всех уголков Смоленской области.

Первый этап состязания - теоретический. Участникам предстояло ответить на 20 вопросов теста. Среди них: технология машинного доения, физиология коровы, требования, предъявляемые к молоку. Затем конкурсанты приступили к практической части соревнования.

Еще одно из заданий конкурса - разборка и сборка доильных аппаратов. Участники признаются: Здесь прямо как в армии. Только в отличие от автомата Калашникова строгий норматив по времени нет. Здесь в первую очередь оценивается не скорость, а правильность сборки и последовательность действий.

Заключительное задание - доение коровы. Несмотря на то, что это испытание для участников - обычная повседневная работа, по их мнению, именно оно оказалось самым сложным. В расчет принималась не только расторопность конкурсантов и их профессиональный подход к организации процесса, но даже чистота надоенного молока.

В этом году победительницей конкурса стала доярка из Починка Валентина Игнатова, которая в сентябре отправится в Нижегородскую область отстаивать честь Смоленщины на всероссийских соревнованиях. Представительница нашего района - Любовь Анатольевна Петрущенко, доярка ИП Исаенкова Н.М., заняла на конкурсе почетное третье место.

Татьяна Рыбченко, начальник департамента Смоленской области по сельскому хозяйству и продовольствию: «Из семи тысяч работающих на селе в АПК у нас тысяча человек - это операторы машинного доения. Кроме того, порядка 35% - это молодые люди, в возрасте до 35 лет. Труд этот достойный, уважаемый и высокооплачиваемый».

В рамках конкурса с руководителями хозяйств Смоленщины состоялось совещание по развитию агропромышленного комплекса Смоленской области. Участники подвели итоги первого полугодия и сформировали дальнейшие планы.

Николай Шумейко, советник-эксперт департамента Смоленской области по сельскому хозяйству и продовольствию: «Сейчас за полугодие мы надоили 2066 литров молока. На каждый рубль, вложенный за прошлый год из областного бюджета в отрасль животноводства, привлечлось почти два рубля из федерального бюджета».

По материалам <http://smolensk.rfn.ru/>

## ИНФОРМАЦИЯ В НОМЕР

### В Смоленскую область не пустили 4 тонны лососевой икры

18 июля в пункте предварительного уведомления "Красная горка" в присутствии представителей ветеринарной службы Республики Беларусь оформлен возврат поставщику - ОАО "Белрыба" очередной партии лососевой икры. Причиной тому явилось антисанитарное состояние тары.

Так, около 4 тонн красной икры было расфасовано в пластиковые трехкилограммовые контейнеры со следами загрязнений.

В настоящее время референтным центром Россельхознадзора ФГБУ "Брянская МВЛ" проводятся исследования продукции на предмет ее безопасности и рисков фальсификации.

Поскольку информация о грузополучателе отсутствует в официальном Реестре российских предприятий, осуществляющих торговые операции внутри Таможенного союза, то в случае выявления небезопасной продукции уведомить грузополучателя и принять экстренные меры по недопущению в оборот небезопасной пищевой продукции будет весьма затруднительно.

Между тем, ранее грузополучатель не ходатайствовал о его внесении в соответствующий Реестр.

В целях исключения риска оборота на российском рынке недоброкачественной продукции икра возвращена отправителю.

Светлана ЗЕМЧЕНКОВА, помощник руководителя

Управления Россельхознадзора по Брянской и Смоленской областям

### Установлена новая величина прожиточного минимума

В соответствии с Федеральным законом "О прожиточном минимуме в Российской Федерации" и областными законами "О порядке установления величины прожиточного минимума в Смоленской области", "О потребительской корзине в Смоленской области" постановлением областной администрации установлена величина прожиточного минимума в нашем регионе за II квартал 2015 года.

В расчете на душу населения она составила 10625 рублей, а по основным социально-демографическим группам населения в Смоленской области такова: для трудоспособного населения - 11446 рублей, для пенсионеров - 8734 рубля, для детей - 10423 рубля.

## МЕСТНЫЕ НОВОСТИ

### У Мемориального комплекса появился владелец

На планерке и.о. главы администрации Краснинского городского поселения З.В. Козырева сообщила о том, что Мемориальный комплекс в парке поселка Красный наконец обрел собственника. Им стало Краснинское городское поселение.

Получение права собственности на Мемориальный комплекс позволит в дальнейшем рассчитывать на выделение средств для его ремонта из областного бюджета.

### На рынке труда района

В районе начало работу новое предприятие - ООО «БЕЛОРУССКАЯ ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ КОМПАНИЯ».

На сегодняшний день, по информации Центра занятости, здесь трудятся порядка 38 человек. Часть из них уже прошла обучение. Запущена линия по розливу гранатового сока.

В планах предприятия - расширение производства и увеличение числа рабочих мест.

### Мусорные страсти накаляются

В минувший понедельник и.о. главы администрации Краснинского городского поселения З.В. Козырева отчиталась перед главой администрации МО «Краснинский район» Г.М. Радченко о работе, которую администрация городского поселения проводит для решения проблем с организацией сбора и вывоза мусора на территории городского поселения. На сайте администрации Краснинского района мы разместили необходимую документацию, на нескольких улицах поселка провели собрания с жильцами частного сектора по поводу уборки мусора и соблюдения ими правил благоустройства, действующих на территории поселения.

Выслушав отчет, Геннадий Михайлович еще раз указал и.о. главы администрации городского поселения на недостаточную работу с жителями поселения по вопросам организации вывоза твердых бытовых отходов и рекомендовал навести порядок, прежде всего с нормативно-правовой базой поселения, касающейся и благоустройства территории, и вывоза мусора: Люди должны знать о своих правах и о той степени ответственности, которую они несут за невыполнение ваших требований.

### Скоро в школу

Составляется план приемки общеобразовательных учреждений района к новому учебному году.

Благодаря активному взаимодействию руководителей школ с Центром занятости района все коچهгары прошли обучение и получили соответствующие документы.

### Даешь бесплатные учебники!

В школы района начала поступать учебная литература. Придут ли учебники в полном объеме в соответствии с заказом отдела образования, пока не известно. Но даже при условии частичного обеспечения книгами родителями все уже удастся значительно сэкономить на сборах ребенка в школу.

### Детский отдых

Очередные группы наших детей отправились на отдых в санаторий имени Пржевальского и в санаторий-профилакторий «Кристалл».

### Готовимся к зиме

Все сельхозпредприятия района включились в заготовку кормов. Народная мудрость гласит: "Молоко у коровы на языке", поэтому в эту страдную пору механизаторы предпринимают все усилия для того, чтобы предстоящая зимовка была сытой.

Погода нынешним летом аграриев не балует. Длительная засуха привела к тому, что в ряде хозяйств возникли проблемы с заготовкой сена. «В этом году у нас плохой травостой», - говорит начальник отдела сельского хозяйства Г.Л. Ветитнева, - но даже в таких трудных условиях мы продолжаем заготовку кормов. Для нормальной зимовки скота хозяйствам нашего района необходимо заготовить не менее 10 центнеров кормовых единиц на условную голову скота».

Ряд хозяйств уже преодолели этот рубеж. Так, по данным на 20 июля, в СПК «Миганово» заготовили 16,7 центнера кормовых единиц - 90 тонн сена и 100 тонн сенажа. В колхозе «Серп и молот» заготовлено 15,9 центнера кормовых единиц на условную голову скота - 550 тонн сена и 2000 тонн сенажа. Третье в районе место по уровню заготовки кормов занимает крестьянско-фермерское хозяйство ИП Коротченко Л.В. Здесь заготовлено 240 тонн сена, что составило 10,2 центнера кормовых единиц на условную голову скота.

Заготовку силоса пока проводит только ЗАО «Агрофирма Катюнь» - по данным на 20 июля здесь 1050 тонн силоса.

Скоро преодолет рубеж в 10 центнеров кормовых единиц на условную голову скота и ИП Исаенкова Н.М. - в хозяйстве заготовлено уже 9,8 центнера.

По-прежнему сложной остается обстановка в СПК «Маяк», здесь по данным на 20 июля всего 3,0 центнера кормовых единиц, в СПК «Павловский» - 4,9, в КФК Бегченкова С.М. - 2,8.

На текущей неделе ко всем прочим неприятностям для наших аграриев погода преподнесла очередной подарок - дожди. Тем не менее, руководители питают надежды выправить сложившееся положение, заготовка кормов будет продолжаться до конца лета.

«РП»

## КОРОТКО

### Сезон новый, а проблема старая

В период с 09.07.2015 по 15.07.2015 по поводу присасывания клещей за медицинской помощью обратилось 68 человек, в том числе 19 детей, что на 40 % меньше, чем на прошлой неделе и на 28 % меньше в сравнении с аналогичным периодом прошлого года.

В лаборатории ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Смоленской области» исследовано 8 клещей, снятых с людей, получено 3 положительных результата - инфицирование возбудителями иксодового клещевого боррелиоза.

Сотрудники Роспотребнадзора напоминают, что после укуса клеща медицинское наблюдение необходимо в течение двух недель. В случае недомогания, повышения температуры, мышечной или суставной боли необходимо срочно обратиться к врачу.

## АНОНС

### В Смоленске собирают средства на проведение кулинарного фестиваля

8 и 9 августа в Лопатинском саду может пройти первый в городе кулинарный интернациональный фестиваль кухонь «Смородина».

- Люди любят есть разную еду. Решено было собрать все национальности, и не только, на одной площадке, для того чтобы показать, насколько интересна кухня в Смоленске, - говорит Александр Ковальский, один из организаторов фестиваля.

Однако у инициаторов проекта недостаточно средств на проведение фестиваля, поэтому они просят всех неравнодушных людей финансово помочь собрать необходимые 100 тысяч рублей. Минимальная сумма пожертвования - 50 рублей.

Как рассказал Александр Ковальский, деньги нужны на покупку продуктов для того, чтобы представители общественной организации «Национальный конгресс Смоленской области», в которую входят все общины, смогли приготовить и угостить смолян национальными блюдами.

Если деньги будут собраны, то любой желающий сможет послушать лекции о правильном питании, поучаствовать в мастер-классах по приготовлению разнообразных национальных блюд, пройтись по фермерскому рынку, послушать хорошую музыку. Малышей организаторы обещают развлечь аквагримом и декоративной резьбой фруктов и овощей.

## В Смоленске появилась аллея Героев

В Сквере Памяти Героев города Смоленска состоялось знаменательное событие, приуроченное к празднованию 70-летия Победы в Великой Отечественной войне и славному подвигу наших земляков. Здесь, на святом для каждого смолянина месте, открылась аллея Героев.

Аллея Героев состоит из семи двусторонних стел, на которых размещены фамилии 303 смолян - Героев Советского Союза, Героев Российской Федерации и полных кавалеров ордена Славы.

Стелы установлены с правой стороны вдоль центрального прохода в Сквере Памяти Героев параллельно аллее городов-Героев: четыре стелы до Огня Вечной Славы и три - после него. Фун-

даменты стел облицованы гранитной плиткой, основания изготовлены из черного гранита. На шести стелах увековечены фамилии Героев Советского Союза и Героев России. На седьмой стеле - фамилии полных кавалеров Ордена Славы.

Звание Героя Советского Союза было учреждено 16 апреля 1934 года. Всего этой высшей степени отличия было удостоено 12772 человека, из них 253 - уроженцы Смоленской области в её современных границах. 20 марта 1992 года появилось звание Героя Российской Федерации. Оно присвоено шести смолянам. Орден Славы был учрежден 8 ноября 1943 года. Полными его кавалерами стали 2674 человека, из них 44 - родились на смоленской земле.



событий войны, - не до конца понимаем и осознаем, когда слушаем ваши рассказы, читаем книги и смотрим фильмы на военную тематику, от какой чумы 20 века вы нас спасли".

Также глава региона подчеркнул, что открытие аллеи Героев в Смоленске является ярким примером гармоничного взаимодействия власти, общественности и бизнеса.

Проект аллеи Героев, поддержанный руководством региона, разработан председателем регионального отделения Союза дизайнеров России Юрием Трусовым и реализован благодаря совместным усилиям ООО "Альфа-Транс", Военно-мемориальной компании и ООО "Мемориал".

С приветственным словом на церемонии открытия аллеи выступила и Ирина Дорожкина, дочь Героя Советского Союза, знаменосца Великой Победы Михаила Егорова. По ее словам, это патриотическое мероприятие

лишний раз напомнит всем о силе и крепости духа смолян, о том, чем Смоленщина гордится и живет.

Особую благодарность дочь героя выразила солдатам Победы: "Вы умирали стоя для того, чтобы мы не стояли на коленях. Клятвоу обещаю вам, что мы, ваши потомки, будем нести правду истории, передавать ее из поколения в поколение, воспитывать наших детей и внуков на ваших примерах, чтобы они гордились тем, что у нас есть такие герои".

Под звуки песни "От героев былых времен" знаменная группа, печатая шаг, торжественно пронесла вдоль стел с именами Героев Отечества копию Знамени Победы.

У входа в Сквер Памяти Героев есть мемориальный знак со стихами нашего земляка-поэта Николая Рыленкова:

*"Товарищ, помни:  
здесь погребены  
Твоей Отчизны верные сыны,  
Что за неё не пожалели жизни.  
Они свой долг исполнили сполна,  
Прочти и повтори их имена,  
И, как они,  
учись служить Отчизне".*

По замыслу автора аллеи Героев, семь её памятных стел продолжают тему пронзительных строк: "Прочти и повтори их имена..."

Елена ИВАНЦКАЯ



Обращаясь к собравшимся, временно исполняющий обязанности Губернатора Смоленской области Алексей Островский адресовал свои слова, в первую очередь, ветеранам: "Вне всякого сомнения, главными

участниками этого знаменательного события являетесь вы, дорогие наши ветераны. Мы лишь реализуем то, что давно уже нужно было сделать. Это наш гражданский долг. На самом деле мы - те, кто не видел страшных

## Лагерь "Орлёнок" - всем детям области

Детский оздоровительный лагерь "Орлёнок" получит статус регионального. Такое решение принял временно исполняющий обязанности Губернатора Алексей Островский в ходе посещения двух подразделений муниципального детского оздоровительно-образовательного Центра города Смоленска: лагеря "Орленок" в Красном Бору и лагеря "Салют" в Дубровенке.

По своему принципу работы Центр, созданный в мае 2008 года, напоминает структуру детского лагеря, однако, в нем имеются значительные отличия, с уклоном в образовательную плоскость. Ведь главная задача нового детского центра - удачно совместить образование, оздоровление и отдых воспитанников. В соответствии с возрастными особенностями ребят здесь разработана и успешно работает на благо детей образовательная программа, позволяющая каждой юной личности развить свои интеллектуальные, творческие и физические способности.



Во время посещения лагеря "Салют" Алексею Островскому рассказали, что данное учреждение работает каждое лето в четыре смены, со 2 июня по 28 августа. Число юных смолян, отдыхающих от "груза" школьных знаний в одну смену - 150. Инфраструктура лагеря включает три спальных корпуса, помещения душевых для мальчиков и девочек, танцевальный зал, кинозал, здания столовой и медпункта, административный и административно-хозяйственный корпус, студию по интересам, оснащенную мультимедийным оборудованием, интерактивной доской и компьютерной техникой. Оборудованы две волейбольных и баскетбольных площадки, уличные тренажеры, игровая и тренажерная зоны.

Алексей Островский ознакомился с работой "Салюта", побывал в компьютерном классе, в жилых комнатах ребят, а также в столовой. Кроме того руководство региона поручило выделить полтора миллиона рублей для решения уже давно стоящего на повестке дня вопроса, связанного со строительством гигиенических помещений.



А вот что касается "Орлёнка", который и должен стать основой нового Центра, то здесь ситуация до сих пор была не столь оптимистична. В свое время, в рамках подготовки к празднованию 1150-летия Смоленска, было принято решение построить на базе бывшего оздоровительного лагеря "Орлёнок" современный круглогодичный детский оздоровительный комплекс на 128 мест. В течение года лагерь "Орленок" планирует принимать до 1500 детей. Комплекс включает в себя современные здания: спальный корпус с 2-х и 3-х местными номерами, оборудованными санузлами, просторными комнатами отдыха, учебно-игровым залом для каждого отряда. Также в нем будет гостиная и Интернет-клуб. Спальный корпус соединен со столовой галереей. На территории расположен медицинский пункт, котельная, три пожарных резервуара, спортивный комплекс, в котором предусмотрены помещения для занятий различными видами спорта, зрительские трибуны для болельщиков. Однако, в процесс строительства вмешались реалии в виде недобросовестного подрядчика - в итоге стройка растянулась почти на полтора года.

На сегодняшний день завершены работы по возведению основных конструкций лагеря, проложены наружные и внутренние сети инженерных коммуникаций, установлено ограждение, выполняются работы по благоустройству, устройству пожарной и охранной сигнализации в корпусах (медпункт и спортзал сигнализацией уже оснащены). В административном корпусе идет наладка лифтового оборудования, заканчиваются работы по отделке. Мероприятия на территории - оборудование спортивной площадки, фасадные работы - осуществляются параллельно с внутренней отделкой.

Осмотрев территорию "Орленка", выслушав все аргументы и доводы подрядчика и городских властей относительно того, каким образом они намерены сдать объект к 1 сентября, Алексей Островский на месте принял оптимальное решение, которое закрывает вопрос окончания строительства многострадального объекта и позволит эффективно организовать его работу в перспективе. Речь идет о передаче лагеря в областную собствен-

ность. У "Орленка" - развитая современная инфраструктура, много помещений. Но городским властям весьма проблематично изыскать средства, чтобы завершить строительство, а также осуществлять финансирование его текущей деятельности - стоимость путевки может составить неподъемную для многих родителей сумму, порядка 25 тысяч рублей.

Если же лагерь приобретет статус областного, более оперативно решится вопрос с финансированием окончания строительства, поскольку необходимые средства будут выделены из регионального бюджета. Статус областной здравницы позволит закрыть вопрос и с наполняемостью учреждения, в котором смогут оздоравливаться и одновременно обучаться ребятами со всей области, а также благодаря участию лагеря в профильных областных программах, стоимость путевки значительно сократится и для ряда категорий смолян станет бесплатной.

Кстати, это уже не первый случай, когда при передаче муниципального объекта в компетенцию области, социальное учреж-



дение выходило на качественно новый уровень финансирования и работы. Пример тому - круглогодично востребованный сегодня социально-оздоровительный центр "Головёвка", находившийся в свое время в ведении муниципалитета Рославльского района.

"Мы приехали и непосредственно на месте, разобравшись во всех нюансах, коллегиально выработали оптимальное решение. Находясь в кабинете, подобные вопросы решать сложно. Поэтому такие поездки на объекты очень нужны", - прокомментировал глава региона.

Алексей Островский поручил Правовому департаменту и Департаменту по социальному развитию региональной администрации совместно с руководством города в кратчайшие сроки проработать все юридические и технические вопросы переподчинения "Орленка".

Таким образом, у лагеря появится реальная перспектива уже осенью этого года принять первых воспитанников не только из Смоленска, но и из области.

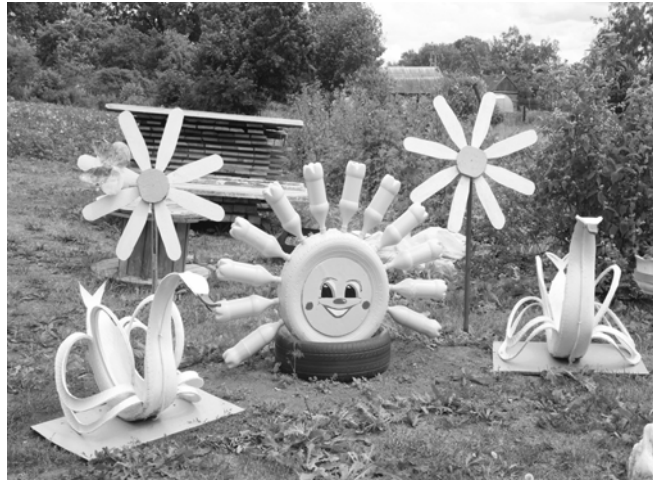
Николай РАДИОНОВ



# Цвет славится в веках родной наш Красный!

КОНКУРС

## Удивительное рядом



### Чудо-дворик семьи Золотовых

Привести в порядок частный дом намного сложнее, чем городскую квартиру. Возле дома, как правило, есть приусадебный участок, который нуждается в постоянном уходе заботливого хозяина. Да и как иначе? Ведь живя в доме, основную часть времени мы проводим не в помещении, а во дворе.

Красивый дворик - мечта многих хозяев. Но не всем по карману нанимать ландшафтных дизайнеров, которые могли бы разработать подходящий проект его обустройства.

В таком случае главное запастись терпением, взять в помощники фантазию и творческий подход к делу, и все обязательно получится.

Семья Золотовых из поселка Красный не так давно поменяла квартиру в многоэтажке на отдельный дом. Но даже за такой короткий промежуток времени они уже успели превратить свой дворик в сказочное царство - разбили клумбы, сделали небольшой водоем и украсили его красивыми фигурками.

В создании поделок принимали участие все члены семьи. Каждому нашлась работа по душе: самую сложную и трудоемкую взял на себя глава семьи Александр, идейным вдохновителем по дизайну и подборке цвета стала его жена Милена, а творческим оформителем всех работ - дочь Юлия. Все вместе они решили принять участие в нашем конкурсе и показать всем свой чудо-дворик. Полубуйтесь, какая красота!



### ЗДОРОВЬЕ

## Здоровый образ жизни

**Эффективный метод снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний: ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда, мозговых сосудистых нарушений и инсульта**

**Наиболее опасные факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний:**

- 1.Повышенный уровень артериального давления (АД более 140/90 мм рт.ст.);
- 2.Повышенный уровень холестерина в крови;
3. Курение.

У Вас должны быть нормальными основные параметры человеческого организма:

- Индекс массы тела (ИМТ) меньше 27 (ИМТ = вес (в кг) / рост<sup>2</sup> (в м));
- Окружность талии (на уровне пупка): для мужчин < 94 см, для женщин < 80 см;
- Уровень артериального давления < 140/90 мм рт. ст.;
- Частота сердечных сокращений < 70 ударов в минуту;
- Уровень общего холестерина сыворотки крови < 5 ммоль/л;
- Уровень сахара крови натощак < 5,5 ммоль/л;

Для достижения таких параметров необходимо отказаться от курения иметь достаточную физическую активность и здоровое питание.

### Предлагаем вам основные советы по повышению физической активности:

- На работу и за покупками ходите пешком.
- Делайте больше посильной работы по дому.
- Работайте в саду и на даче по мере сил.
- Разумно пользуйтесь велосипедом.
- Для деловых встреч воспользуйтесь совместной прогулкой.
- На обеденный перерыв ходите пешком.
- Регулярно занимайтесь лечебной физкультурой, дыхательной гимнастикой.

Сочетайте физическую активность с положительными эмоциями: музыка, хобби, общение с друзьями и т.д.

Если вы чувствуете себя хорошо, вам полезно заниматься бегом, ездой на велосипеде, плаванием, другими видами спорта. Вход в режим физических нагрузок следует осуществлять постепенно - чем вы физически менее активны, тем медленнее следует увеличивать нагрузку. Помните! На высоте нагрузки пульс не должен превышать 120-150 ударов в минуту. Занятия не должны провоцировать длительную одышку, боли в сердце, головную боль, слабость.

### Какие продукты считаются необходимыми для сохранения здоровья и особенно полезными для сердечно-сосудистой системы?

По-видимому, наиболее целесообразно обратиться к средиземноморской диете, в этом регионе наименьшая смертность от сердечно-сосудистых заболеваний. Основу средиземноморской диеты составляют овощи и фрукты (около 500 г в сутки), в том числе бобовые, стручковые, орехи, продукты переработки пшеницы и других злаков. Поступление углеводов обеспечивается за счет зерновых: хлеб (грубого помола), крупа (рис и кукуруза), макаронные изделия,

бобовые (фасоль, чечевица, горох). В этих продуктах содержатся сложные углеводы, которые обеспечивают стабильное содержание глюкозы в крови. В овощах и фруктах содержится также достаточное количество нужных простых углеводов: нерастворимая клетчатка (целлюлоза), растительная клейковина. Диета богата и растворимой клетчаткой (пектины), ее много в яблоках, черносливах, смородине, моркови, она необходима для выведения из организма холестерина.

Потребность в белках удовлетворяется за счет рыбы и морепродуктов, которые употребляются практически ежедневно. В меньшем количестве в рацион входят блюда из мяса, чаще куриного, 1-2 раза в неделю. Молочные продукты употребляются 3-4 раза в неделю, предпочтение отдается нежирным сортам.

Наиболее распространенный жир в питании - это растительные масла. Необходимо употреблять оливковое, подсолнечное, кукурузное и др. масло. Особенно ценным является льняное масло. Следует помнить, что эти масла содержат даже больше калорий, чем животные жиры, поэтому их употребляют лишь несколько ложек в день. На этих маслах не следует жарить продукты.

При повышении артериального давления особенно важно снизить потребление поваренной соли (до 6 г в сутки). Следует учитывать, что в готовых гастрономических продуктах, в хлебобулочных изделиях, консервах, копченостях, колбасах, уже содержится значительное количество поваренной соли (5-6 г). Во время приготовления пищи еще добавляется 5-6 г соли. Даже в овощах содержится около 1 г соли. Для того чтобы снизить потребление соли, необходимо:

- Убрать солонку со стола.
- Не досаливать автоматически пищу, не попробовав ее, а лучше вообще не досаливать.
- Исключить пищевые продукты, содержащие много соли (консервированные, соленые, копченые).
- Увеличить потребление продуктов с низким содержанием соли (овощи, фрукты).
- Снизить количество соли, добавляемое в процессе приготовления пищи.

Следует обогатить рацион солями калия и магния. Большое содержание калия в черносливе, кураге, урюке, изюме, морской капусте и печеном картофеле. Магнием богаты отруби, овсяная крупа, фасоль, орешки, чернослив. Необходимо обеспечить себя и витаминами в физиологических количествах, в том числе антиоксидантами (витамины А, С, Е), фолиевой кислотой.



### ДЛЯ ДУШИ

## Наши любимые песни

Эта рубрика пользуется все большей популярностью среди наших читателей.

Не ушли еще окончательно в прошлое те времена, когда люди просто пели любимые песни.

Мы поем в двух случаях - и когда нам хорошо, и когда нам совсем плохо, когда мы хотим скрасить монотонность работы или просто, когда душа поет.

Мы продолжаем публиковать тексты наших старых любимых песен. И с удовольствием выполняем просьбу наших уважаемых читателей, жительниц улицы Глинки в п.Красный.

### Роза

*Я встретил розу, она цвела  
И ароматом была полна.  
Я эту розу сорвать готов,  
Но побоялся ее шипов.  
Я эту розу сорвать готов,  
Но побоялся ее шипов*

*А утром рано я в сад вошел,  
Но этой розы я не нашел.  
Ой, роза, роза, - я закричал,  
Зачем тебя я да не сорвал.*

*Я побоялся шипов твоих,  
Теперь ты роза в руках чужих.  
Сорвали розу, помяли цвет,  
А этой розе 17 лет.  
Сорвали розу, помяли цвет.  
А этой розе 17 лет.*

*Ой, парни, парни, мой вам совет:  
Не рвите розу в 17 лет.  
Розы прекрасны, розы нежны,  
И эти розы нам всем нужны.*

*Я встретил розу, она цвела  
И ароматом была полна.  
Я эту розу сорвать готов,  
Но побоялся ее шипов.*

## Поздравляем от души!



Поздравляем дорогую, любимую маму, бабушку и прабабушку **СУЧИНСКУЮ Валентину Сергеевну** с Юбилеем!

Мамочка любимая, родная,  
С Днем рожденья, милая тебя!  
Сколько же ты, устали не зная,  
Нам дала душевного тепла!  
Благодарны будем мы навечно  
За любовь твою и доброту,  
Уплывают годы быстротечно,  
Но твою не смоят красоту!  
Самая любимая на свете,  
Лучшая из лучших матерей,  
Ты прими в прекраснейшем букете  
Благодарность от своих детей!

Дочь Люда, зять, внуки, правнучка



Поздравляем уважаемую **ХОЛОМЬЕВУ Тамару Ивановну** с Юбилеем!

Жизнь на радости богата,  
Много дней чудесных в ней,  
Но особенная дата-  
Славный праздник юбилей!  
Пожеланья, поздравленья  
От души пускай звучат,  
Пусть сопутствует везенье  
Много-много лет подряд!  
В настроении прекрасном  
Быть не только в юбилей!

Вовенко, Потепко, Егорова



## СОВЕТЫ ОГОРОДНИКАМ

### Как защитить помидоры от фитофторы

Фитофтороз – болезнь пасленовых, поэтому от нее страдают помидоры. Распространяется фитофтороз очень быстро, и если не принять мер, урожай можно потерять. Борьба с этим заболеванием нужна, прежде всего, профилактически, но если оно уже появилось на томатах, их еще можно спасти экстренными обработками.

- Вам понадобятся:
- марганцовка;
  - серная шашка "ФАС";
  - йод;
  - соль;
  - молоко;
  - чеснок или чесночные стрелки;
  - жидкое мыло;
  - медьсодержащие препараты.

#### Инструкция

1. Так как фитофтору предотвратить легче, чем лечить, начинайте профилактические работы уже после сбора урожая. В теплице удалите все растительные остатки – стебли, листья. Сожгите их. Вымойте теплицу моющим средством, а когда она просохнет, проведите окуривание серной шашкой «ФАС». Для этого зажгите шашку и закройте форточки и двери в теплице. Выделяемый шашкой дым уничтожит всех вредителей, плесень, грибок и возбудителей болезней. Кроме того, он отпугнет мышей, если они собрались перезимовать в почве под теплицей. Через 5 дней теплицу откройте и проветрите.

2. Весной, после посадки томатов в теплицу или в грунт, обрызгайте их молоком, разбавленным водой. На литр воды берите

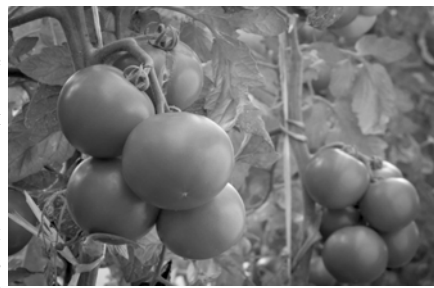
100 мл молока и добавьте пару капель йода. Это средство не только продезинфицирует рассаду, но и ускорит ее рост.

3. Летом, особенно если оно влажное, обрызгайте томаты раствором соли из расчета 100 г на 1 л воды. На листьях и плодах образуется пленка из соли, что не даст возбудителю фитофтороза проникнуть в растение.

4. Еще помогает настой чеснока. Измельчите 1 кг чеснока, можно взять чесночные стрелки, залейте 6 литрами воды, добавьте 100 г жидкого мыла, размешайте и дайте постоять сутки. Обработайте растения этим раствором. Помогает даже при первых признаках фитофтороза.

5. Проведите опыление золой. Для этого просейте печную древесную золу, потом возьмите горсть в руку и бросьте на томаты так, чтобы зола осела на листья. Повторяйте каждые 5 дней. При этом не поливайте томаты сверху, а только под корни, вообще-то так поливать нужно всегда, помидоры не любят полив на листья.

6. Из химических средств используйте медный купорос, бордоскую жидкость, фитоспорин и другие медьсодержащие препараты. Разводите их строго по инструкции и соблюдайте правила безопасности.



### Черника: состав, полезные свойства. Как сохранить чернику на зиму?

Черника – необыкновенно ароматная и вкусная ягода с пурпурной мякотью. Это лесное лакомство – настоящий дар природы. В нем содержатся витамины А и С, их сочетание благоприятно влияет на зрение. Также в ягодах много марганца, магния и кальция. Природный краситель, который придает плоду красивый темно-синий цвет, снижает риск заболеваний сердца и кровеносной системы.

Для больных диабетом черника – настоящее спасение, ведь находящиеся в ней вещества снижают сахар в крови. Плоды помогут при расстройстве желудка и взрослым, и детям. Хорошо снимать с помощью ягоды воспаления десен.

#### Черника для глаз

Многие слышали о том, как полезна черника для глаз. В аптеках продается множество препаратов, в которых содер-

жится экстракт ягоды. Но лучше всего употреблять в пищу сами плоды. Их целебные свойства улучшат кровоток сетчатки, снимут усталость даже после долгого сидения перед монитором или телевизором. Есть мнение, что черника улучшает сумеречное зрение.

Есть и другие положительные эффекты для глаз. Согласно лабораторным исследованиям, с помощью черники можно предотвратить отслоение сетчатки. А комплекс из этих ягод и ромашки способствует лечению конъюнктивита.

#### Как сохранить чернику на зиму?

Наиболее полезны для питания именно свежие плоды, но запастись порцией здоровья в холодное время года не помешает. Как сохранить чернику на зиму? Ее можно заморозить. Ягоды нужно тщательно промыть, убрать весь мусор, а после подсушить. Для начала чернику раскладывают тонким

слоем по дну морозильной камеры, замораживают ее, а затем уже складывают в тару. Благодаря этому способу ягоды не слипнутся. Если проделывать все операции быстро, черника практически не потеряет своих лечебных свойств.

Второй способ – высушить чернику на долгие зимние месяцы – это сушка. Сушить яго-

ды надо на открытом воздухе, разложив их тонким слоем. При этом они не должны попадать под прямые солнечные лучи. Периодически плоды нужно перемешивать. Не стоит затягивать процесс больше, чем на четыре дня, иначе черника испортится.

Отправитесь ли вы собирать черную ягоду в лес или купите ее на рынке, в любом случае, плоды порадуют вас своим сочным вкусом с легкой кислинкой и удивительными целебными свойствами.

#### Густое черничное варенье на зиму

Очень простое в приготовлении варенье из черники всегда получается очень ароматным, вкусным и в то же время очень полезным.

Вам понадобится: 1 кг. свежей черники, 1 кг. сахарного песка.

Ягоды хорошо перебрать от черешков и листиков, промыть под проточной водой. Выложить чернику в большую глубокую емкость или кастрюлю, всыпать сахарный песок и перемешать. Поставить чернику с сахаром в холодильник или в любое прохладное место на ночь. На следующий день ягоды переложить в кастрюлю вместе с выделившимся соком и поставить на средний огонь. Как только ягодная смесь начнет закипать, сразу уменьшить огонь и варить еще 15 минут.

Затем остудить, и повторить такую же процедуру с проваркой еще 2 раза. Не забывать регулярно, снимать пенку во время варки, иначе варенье станет мутным.

Готовое, еще горячее черничное варенье разлить по стерилизованным банкам и плотно закрыть стерилизованными крышками.

Перевернуть банки с вареньем вверх дном, укутать одеялом и оставить при комнатной температуре до полного остывания.

#### МЫСЛИ ВЕЛИКИХ

Всякое слово без дела ничтожно и пусто.

Демосфен

Не покупай приятного цены полезного

Пифагор Самосский

#### Соблезнование

ОГБУЗ "Краснинская ЦРБ" выражает искреннее соболезнование бывшему фельдшеру Малеевского ФАПа Корнеевой Нине Ивановне, медсестры Яшиной Татьяне Владимировне, фельдшеру СМП Дьяконовой Елене Владимировне по поводу смерти их мужа и отца.

**ПРОДАЖА**

Продается дом в п. Красный. Газ, вода. 890000руб. Торг. Телефон: 8-904-369-72-15 (Юрий).

Продается дом. Телефон: 8-903-890-03-38.

Продается машина Рено Логан 2011г.в. 250000 руб. Телефон: 8-904-369-72-15 (Юрий).

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

Продаются поросята 6 недель. Телефон: 2-31-61.

Продается чугунная батарея 8 секций по 200 руб. за секцию. Телефон: 8-908-287-54-67.

24 июля в 15.00 в здании администрации Мерлинского сельского поселения по адресу: д.Мерлино, ул.Парковая, д.12 отчет перед населением о проделанной за первое полугодие 2015 года работе будет давать участковый уполномоченный полиции, младший лейтенант Корниевский Вадим Вадимович.

СПС КонсультантПлюс

**КонсультантПлюс — самая популярная справочная правовая система**

(по исследованию ВЦИОМ 2014 г.)

(4812) 700-100 | www.ks67.ru

**УСЛУГИ**

Ремонт холодильников на дому. Стинол, Атлант, Индезит, Аристон. Телефоны: 64-14-73; 8-908-288-52-22.

Доставка: пеноблоки, кирпич, песок, гравий, земля. Телефон: 8-952-993-22-50.

Доставка песка, щебня. Телефон: 8-951-693-26-62.

**РАЗНОЕ**

В кафе в Липово требуются повар и посудомойка. Телефоны: 8-906-517-72-41, 8-900-220-87-65.

Принимаем лом цветных и черных металлов. Дорого. Телефон: 8-920-311-91-14.

Учредители: Аппарат Администрации Смоленской области, администрация МО «Краснинский район» Смоленской области, Краснинская районная Дума МО «Краснинский район», МУП 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 диапозитивов в ОАО «Смоленскполиграф» 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: krasnkraj@rambler.ru Тираж 1200 экз. Наш сайт: http://kras-kraj.ru/ Зак № 5533 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 (16+)

Газета «Краснинский край»