

ДЕПУТАТЫ ЗА РАБОТОЙ

Инициатива будет поддержана

22 апреля в ходе визита в район депутат областной Думы Н.И. Кузнецова провел прием граждан. На приеме присутствовали глава района В.И. Бека, глава администрации района А.А. Гречихо, секретарь местного отделения партии «Единая Россия» Е.Г.



Борисова. С просьбами к Н.И. Кузнецову обратились рядовые граждане, руководители МО, образовательных учреждений, общественных организаций. Речь шла о выделении материальной помощи многодетным семьям, благоустройстве, других актуальных вопросах. По итогам приема об-

ратившимся гражданам будет оказана материальная помощь, выделена рассада цветов МСШ №2 п. Мокроус. В разговоре с директором школы И.А. Кураевой депутат отметил высокий уровень благоустройства и озеленения территории учебного заведения,

поддерживать!» - заключил Николай Иванович. Поддержал депутат и главу администрации Мокроусского МО А.А. Степанченко в вопросах приобретения рассады цветов, обустройства дороги к филиалу ОАО «Облкоммунэнерго» в преддверии традиционных

соревнований энергетиков. В ходе приема была подчеркнута важность масштабной акции «Бессмертный полк» и празднования 71-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов. Е.Г. Борисова отметила, что в районе действуют волонтерские группы по подготовке к участию в акции «Бессмертный полк», школьники привлекают к этому родителей, так как в каждой семье в годы войны воевали по несколько человек. С участием трудовых кол-

лективов предприятий района в День Победы будут пронесены фотографии фронтовиков. «Патриотизм – это то, что нас объединяет, это национальная идея. Каждому человеку необходимо знать о вкладе его семьи в историю страны», - выразил общее мнение Н.И. Кузнецов.

В заключение Н.И. Кузнецова вручил Почетную грамоту Саратовской областной Думы за многолетний добросовестный труд и большой вклад в социально-экономическое развитие района управляющему делами администрации Мокроусского МО Тамаре Васильевне Пронь.

В тот же день в администрации района состоялось совещание с участием депутата Государственной Думы РФ В.Ю. Максимова, депутата областной Думы, председателя комитета по аграрным вопросам Н.И. Кузнецова, руководства района и депутатов муниципального Собрания, глав муниципальных образований.

С. КУЗЬМИЧЕВА.

Материал с совещания читайте в следующих номерах газеты.

народного уровня. Самые престижные рейтинги включают школы и лицеи региона в число лучших учебных заведений страны. За каждым таким достижением стоит огромный, самоотверженный труд педагога, который стремится раскрыть потенциал

учащихся и творчески подходит к учебному процессу, применяя современные и новаторские идеи.

От всей души поздравляю Людмилу Ивановну Корнилову с профессиональным успехом, который, несомненно, станет значимым вкладом в историю славных побед Саратовской области в год ее 80-летия.

Напомним, звание Герой Труда Российской Федерации было учреждено Президентом РФ Владимиром Путиным в марте 2013 года. Ежегодно за особые трудовые заслуги перед государством и народом его присваивают пятерым россиянам.

Пресс-служба губернатора области.

МЕСТНОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ

Обсуждены насущные вопросы

В середине апреля в Федоровском муниципальном образовании состоялось собрание граждан, в работе которого приняли участие глава администрации района А.А. Гречихо, заместитель прокурора района А.С. Исаев, главный врач районной больницы Е.П. Андреев, председатель районного совета ветеранов О.В. Никитина.

В ходе подведения итогов деятельности за 2015 год глава Федоровского МО С.В. Терсин ознакомил участников собрания с основными показателями жизнедеятельности муниципалитета. В двух населенных пунктах МО проживает 1241 чел. Из них 776 чел. – трудоспособное население, 277 – пенсионеры. За год родилось 4 чел., умерло 13. На территории муниципального образования производственную деятельность осуществляют пять сельхозпредприятий, действует средняя школа, детский сад и его структурное подразделение, два ФАПа, отделение почтовой связи, по пятницам приезжает передвижной пункт кассовых операций Сбербанка России. С 2013 года при ФАПе работает аптечный пункт. В селах проведена реконструкция уличного освещения, установлены энергосберегающие лампы мощностью 150 Вт и два светодиодных фонаря. Работа в этом направлении будет продолжена. В 2015 году заменено 30 метров водопровода, две двери в школе

и. В с. Воскресенка за счет средств местных сельхозтоваропроизводителей пущено в эксплуатацию 24 фонаря. Регулярно проводимые сельскими ДК культурные мероприятия направлены на формирование позитивных жизненных установок граждан, воспитания патриотизма и любви к Родине. Однако, по мнению С.В. Терсина, собственных доходов поселения недостаточно для его устойчивого развития. Учитывая ограниченность бюджета, необходима поддержка районного уровня. За отчетный период немало сделано в плане благоустройства сёл, многое ещё предстоит сделать. Расчисткой дорог в зимний период занимались работники ИП «Аввакумов А.В.». К празднованию 70-летия Победы ООО «Колос» и ИП «Аввакумов А.В.» оказали финансовую поддержку. Накануне 9 Мая приведен в порядок памятник и гранитные плиты с именами погибших в годы Великой Отечественной войны сельчан. В планах увековечивание памяти тружеников тыла. В селе будет открыта памятная Доска с именами земляков, приближивших Победу в тылу.

Водоснабжающей организацией муниципалитета является кооператив «Нимфа», созданный для повышения эффективности обеспечения водой. «У нас самые низкие тарифы, но тем не менее существует задолженность 35 тыс.

руб., - обратил внимание собравшихся глава МО на проблему, - если мы не нормализуем оплату за услугу водоснабжения, кооператив закроется». Далее С.В. Терсин отметил, что не перевелись еще в с. Федоровка несознательные граждане, допускающие выпас скота на воле без ограничений, будь то парк или посевы озимых. При этом наносится урон аграриям – арендаторам земель сельскохозяйственного назначения, которые являются плательщиками сельхозналога, одной из составляющих местного бюджета. Так, в 2014 году в совет депутатов поступило обращение от жителей по поводу ремонта моста, соединяющего две части с. Федоровка. Сейчас, когда в бюджете появились средства благодаря именно сельхозналогу, ООО «Гидротехник» приступил к выполнению строительных работ на мосту. Внимание собравшихся было привлечено и к проблеме захламления брошенных домов. Для вывоза мусора и веток деревьев гражданам будут предоставлены прицепы. Примечательно, что навоз с личных подворий вывозится ежегодно по цене ниже, чем в других поселениях. Поджигание навозных куч обернется для домовладельцев протоколом Госпожнадзора.

По словам С.В. Терсина, в 2016 году запланированы косметический ремонт СДК, уста-

новка скамеек для отдыха и камер видеонаблюдения. С 1 марта приостановлен сбор платы с населения за уличное освещение (10 руб с чел.), оплата будет производиться из средств местного бюджета.

Отвечая на вопросы фе-

деровцев, А.А. Гречихо охарактеризовал положение дел в районе и муниципалитете. В настоящее время в районе нет просроченной задолженности за газ, по электроэнергии даже произведены авансовые платежи. В с. Федоровка установили новые газовые котлы, 100 тыс. рублей направили на школу. В Воскресенке произвели ремонт плотины. Помощь в этом деле оказали депутат Государственной Думы В.Ю. Максимов, местные фермеры. Из районного бюджета было выделено 300 тыс. руб. «В текущем году мы серьезно займемся гидroteхническими сооружениями

благоустройства, административная ответственность прописана там же.

Работа участкового уполномоченного полиции А.В. Москаленко признана удовлетворительной. В его подробном докладе отмечен весь проводимый комплекс мер по борьбе с преступностью, в том числе и с правонарушениями несовершеннолетних. Внимание жителей села должно быть обращено на поведение лиц, прибывающих из других регионов, а также наши граждане не должны оставаться безучастными к правонарушениям в семейно-бытовой сфере.

С требованиями ветеринарного контроля собравшихся ознакомил ветврач С.Т. Нахантаев. В ходе обсуждения разных вопросов многие федоровцы положительно отозвались о деятельности главного врача ГУЗ СО «Федоровская РБ» Е.П. Андреева и его подчиненных. В заключение собрания председатель районного совета ветеранов О.В. Никитина подчеркнула особую значимость патриотической общественной работы на местах и выступила с предложением активизировать деятельность первичной ветеранской организации с. Федоровка. При участии большого количества жителей по инициативе С.Т. Нахантаева председателем местного совета ветеранов избрана Людмила Петровна Шишкан.

С. НИКОЛАЕВА.

ЛЮДИ ГУБЕРНИИ

Герой труда России

Президент РФ Владимир Путин присвоил звание Герой Труда Российской Федерации учителю истории и обществознания МАОУ «Лицей ма-



тематики и информатики» г. Саратов Людмиле Ивановне Корнилову.

Комментируя данное событие, губернатор Валерий Радаев отметил: «Людмиле Ивановне Корниловой, учителю истории лицея города Саратова, присвоено звание Героя труда России. Государственная награда стала заслуженной оценкой многолетней деятельности педагога, ее таланта и мастерства. Но также и признанием высокого уровня всего регионального образования, сложившихся традиций учительства в Саратовской области. Это подтверждают и безоговорочные победы наших школьников на олимпиадах, конкурсах как всероссийского, так и между-

учащихся и творчески подходит к учебному процессу, применяя современные и новаторские идеи.

От всей души поздравляю Людмилу Ивановну Корнилову с профессиональным успехом, который, несомненно, станет значимым вкладом в историю славных побед Саратовской области в год ее 80-летия».

Напомним, звание Герой Труда Российской Федерации было учреждено Президентом РФ Владимиром Путиным в марте 2013 года. Ежегодно за особые трудовые заслуги перед государством и народом его присваивают пятерым россиянам.

Пресс-служба губернатора области.

26 апреля – День памяти погибших в радиационных авариях и катастрофах в России

Люди планеты вас не забудут

30 лет назад произошла крупнейшая в истории человечества радиационная катастрофа на Чернобыльской АЭС. Её трагические последствия затронули судьбы миллионов людей. Но масштабы трагедии были бы неизмеримо большими, если бы не самоотверженные действия участников ликвидации последствий катастрофы, в том числе и наших земляков. В 1986-1987 годы по призыву военкомата 36 молодых, полных сил и здоровья военнослужащих запаса Федоровского района отбыли для решения важной государственной задачи. В настоящее время из них осталось в живых только 14. Большинство ребят не думали тогда об опасности. Ценой своего здоровья, а иногда и жизни были спасены многие миллионы других жизней.

Ликвидация последствий аварии соединила несоединимые характеры, заставила вспомнить о том, что все мы живем не только в своей стране, а в мире, на планете, во Вселенной. Ликвидация последствий аварии – это бремя памяти. Ликвидаторы в Чернобыле и Припяти – пожарные и станционщики, разведчики-химики и строители, военнослужащие запаса и кадровые военные – не думали о льготах и выплатах. Они выполняли воинский и трудовой долг перед Родиной. И сегодня, годы спустя, нельзя не преклониться перед ликвидаторами разных национальностей, перед их самоотверженностью, бесконечной добротой и пониманием личной ответственно-

сти перед своим народом и человечеством. В память об этом трагическом событии, отдавая дань мужеству и героизму участников ликвидации последствий Чернобыльской катастрофы, 26 апреля в России с 1993 года отмечается как День памяти погибших в радиационных авариях и катастрофах. Мы помним о проживающих на зараженных территориях, о тех, кто испытал на

ядерный взрыв, уничтоживший 26 апреля 1986 года IV энергоблок Чернобыльской АЭС, связав народы многих стран одной бедой. В окружающую среду было выброшено большое количество радиоактивных веществ. Авария расценивалась как крупнейшая в своем роде за всю историю атомной энергетики, как по предполагаемому количеству пострадавших от ее послед-

ствий в работе по патриотическому воспитанию среди учащихся школ и молодежи, сотрудничая в этом благородном деле с работниками культуры. Совместно с работниками ЦСЗН, управления пенсионного фонда, районной больницы они занимаются вопросами социальной защиты, улучшением медико-социальных условий жизни участников ликвидации последствий аварии, инвалидов и членов семей ликвидаторов, потерявших кормильцев. Местное отделение общественной организации «Союз-Чернобыль» представляет интересы чернобыльцев в Общественном совете района и правлении Саратовской региональной организации инвалидов «Союз-Чернобыль».

Памятный день участников ликвидации последствий радиационных аварий и катастроф не дает забыть о десятках тысяч людей, пострадавших от воздействия радиации. В этом году исполняется 30 лет с того печального дня, который стал черной страницей истории и не может быть прерван забвению. В этот день принято выражать слова благодарности героям-ликвидаторам, не щадившим жизни и здоровья при устранении последствий ядерного взрыва. Вы достойно выполнили свой воинский и гражданский долг. Мира вам, спокойствия, здоровья и благополучия. Пусть вас никогда не одолевают беды и ненастья.

Ю. БАЙБИКОВ,
председатель ООи
«Чернобыльское
содружество»
Федоровского района.

себе губительное воздействие радиации. Обращаюсь со словами искреннего соболезнования ко всем, чьи родные и близкие пострадали в схватке со смертоносным атомом.

*Я стою у могильного камня,
Поседевший уже инвалид.
И печалюсь – нас меньше
меж нами.*

*Ликвидаторов смерть
не щадит.
Вечная им память!*

ВЫБОРЫ

Встреча с жителями области

Василий Максимов встречается с жителями и инициирует новые проекты здоровья.



Депутат Государственной Думы РФ, участник предварительного голосования партии «Единая Россия» Василий Максимов продолжает проводить встречи с жителями Саратовской области.

Только за три месяца текущего года свои проблемы и самые актуальные вопросы с парламентарием смогли обсудить около 12000 человек. Было организовано более 140 встреч не только в районных центрах, но и в самых отдаленных селах нашего региона.

От Энгельсского района до Александрова Гая люди обращались к депутату Госдумы и заслуженному врачу России в основном с медицинскими вопросами. Некоторые из них Василий Максимов решал на месте, а в целом, благодаря его участию и активной позиции, обследование и лечение в саратовских

И. ЕЛИСЕЕВА.

стационарах смогли пройти более 300 пациентов.

Еще одним результатом обращений жителей стало развитие партийной инициативы «Единой России» «День здоровья», мероприятия которой теперь проходят в различных населенных пунктах области практически в ежедневном режиме. В бригаде врачи самых востребованных специальностей. А недавно прием в рамках «Дней здоровья» с доктором Максимовым начал эндокринолог.

- Учитывая существующий кадровый дефицит узких специалистов в сельской местности, мы организуем приемы врачей, в которых особенно нуждаются люди, - подчеркнул Василий Максимов. – Если говорить об эндокринологах, то их, как правило, просто нет в районных больницах. А рост количества больных сахарным диабетом очевиден. Не сомневаюсь, что из-за проблем с диагностикой, в селах немало и тех, кто просто не знает об опасности, потому что не имеет возможности своевременно проходить обследование и контролировать уровень сахара. Не случайно, в самое близкое время мы планируем запустить еще один проект здоровья, в рамках которого люди в районных центрах и селах области смогут проверить уровень сахара.

И. ЕЛИСЕЕВА.

- Где будут проходить экзамены?

- На базе МОУ СОШ №1 р.п. Мокроус в период проведения ГИА в 9 классах организован пункт проведения экзамена, который соответствует требованиям. Впервые обязательным условием проведения экзамена в 9 классе является видеонаблюдение (в каждой аудитории и в штабе пункта).

Обучающиеся 11 классов будут сдавать экзамены на базе пунктов Советского, Ершовского и Энгельсского районов, т.к. в соответствии с требованиями открытие пункта возможно при численности участников экзамена не менее 75, а выпускников 11 классов в нашем районе только 59.

- Сколько обязательных экзаменов должны сдать вы-

пускающих, чтобы получить аттестат?

- В 2016 году выпускникам 9 классов необходимо будет сдать экзамены по четырем учебным предметам - русскому языку и математике (обязательным для всех) и два предмета каждый выпускник должен выбрать сам. При этом стоит отметить, что для

- Что ждет учеников, получивших по итогам экзамена неудовлетворительные оценки?

- Повторно к сдаче экзамена по соответствующему

пунктов 11 классов обязательными предметами итоговой аттестации будут, как и прежде, русский язык и математика.

- Что ждет учеников, получивших по итогам экзамена неудовлетворительные оценки?

- Повторно к сдаче экзамена по соответствующему

не ранее 1 сентября 2017 года. Будущим выпускникам 9 классов стоит задуматься уже сегодня, т.к. со следующего 2016/2017 учебного года основанием получения аттестата станет успешная сдача ГИА-9 по 4 учебным предметам – обязательным и по выбору.

- Родители интересуются, будут ли в мае ученики 4 класса сдавать экзамены?

- Действительно, в мае ученики 4 классов напишут всероссийские проверочные работы (ВПР) по русскому языку, математике и окружающему миру, но это не выпускной экзамен в начальной школе. Это стандартизированная контрольная работа, чтобы школы и конкретный учитель могли оценить, на каком уровне находится класс.

- Как влияют результаты проверочных работ на годовые отметки ученика?

- Школам не рекомендуется использовать результаты ВПР для выставления годовых отметок ученикам. Также эти результаты не должны использоваться для принятия административных решений в отношении учителей. Результаты ВПР могут быть использованы школой для совершенствования методики преподавания в начальной школе.

Беседовал И. СТЕПАНОВ.

ОБРАЗОВАНИЕ

Теперь сдаем ГИА



157 обучающихся 9 классов и 59 одиннадцатиклассников находятся в преддверии начала Государственной итоговой аттестации (ГИА). За разъяснениями о порядке проведения ГИА в 2016 году мы обратились к начальнику управления образования Е.Г. Борисовой.

- Где будут проходить экзамены?

- На базе МОУ СОШ №1 р.п. Мокроус в период проведения ГИА в 9 классах организован пункт проведения экзамена, который соответствует требованиям. Впервые обязательным условием проведения экзамена в 9 классе является видеонаблюдение (в каждой аудитории и в штабе пункта).

Обучающиеся 11 классов будут сдавать экзамены на базе пунктов Советского, Ершовского и Энгельсского районов, т.к. в соответствии с требованиями открытие пункта возможно при численности участников экзамена не менее 75, а выпускников 11 классов в нашем районе только 59.

- Сколько обязательных экзаменов должны сдать вы-

пускающих, чтобы получить аттестат?

- В 2016 году выпускникам 9 классов необходимо будет сдать экзамены по четырем учебным предметам - русскому языку и математике (обязательным для всех) и два предмета каждый выпускник должен выбрать сам. При этом стоит отметить, что для

- Что ждет учеников, получивших по итогам экзамена неудовлетворительные оценки?

- Повторно к сдаче экзамена по соответствующему

- Где будут проходить экзамены?

- На базе МОУ СОШ №1 р.п. Мокроус в период проведения ГИА в 9 классах организован пункт проведения экзамена, который соответствует требованиям. Впервые обязательным условием проведения экзамена в 9 классе является видеонаблюдение (в каждой аудитории и в штабе пункта).

- Сколько обязательных экзаменов должны сдать вы-

пускающих, чтобы получить аттестат?

- В 2016 году выпускникам 9 классов необходимо будет сдать экзамены по четырем учебным предметам - русскому языку и математике (обязательным для всех) и два предмета каждый выпускник должен выбрать сам. При этом стоит отметить, что для

- Что ждет учеников, получивших по итогам экзамена неудовлетворительные оценки?

- Повторно к сдаче экзамена по соответствующему

- Где будут проходить экзамены?

- На базе МОУ СОШ №1 р.п. Мокроус в период проведения ГИА в 9 классах организован пункт проведения экзамена, который соответствует требованиям. Впервые обязательным условием проведения экзамена в 9 классе является видеонаблюдение (в каждой аудитории и в штабе пункта).

- Сколько обязательных экзаменов должны сдать вы-

пускающих, чтобы получить аттестат?

- В 2016 году выпускникам 9 классов необходимо будет сдать экзамены по четырем учебным предметам - русскому языку и математике (обязательным для всех) и два предмета каждый выпускник должен выбрать сам. При этом стоит отметить, что для

- Что ждет учеников, получивших по итогам экзамена неудовлетворительные оценки?

- Повторно к сдаче экзамена по соответствующему

- Где будут проходить экзамены?

- На базе МОУ СОШ №1 р.п. Мокроус в период проведения ГИА в 9 классах организован пункт проведения экзамена, который соответствует требованиям. Впервые обязательным условием проведения экзамена в 9 классе является видеонаблюдение (в каждой аудитории и в штабе пункта).

- Сколько обязательных экзаменов должны сдать вы-

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

Чтобы быть здоровым, питайся правильно!

Вопросы питания занимают сейчас ведущее место во всех научных и медицинских трудах. Ведь продукты, которые человек ест, сильно влияют на его здоровье. Поэтому все больше людей стали интересоваться, что такое рациональное питание.

Рациональное питание – питание, сбалансированное в энергетическом отношении и по содержанию питательных веществ в зависимости от пола, возраста и рода деятельности.

Почему питание так важно? Каждому человеку ясно, что еда является обязательным условием поддержания жизни и здоровья человека. В чем же заключаются ее функции?

1. В обеспечении организма человека энергией. Поэтому основы рационального питания обязательно учитывают энергетические затраты человека. И потребляемая пища должна восполнить их, но не более. Иначе излишки будут откладываться в виде жира.

2. С пищей должны поступать в организм вещества, которые используются им для строительства клеток. Это прежде всего белки, важны также минеральные вещества, жиры и углеводы.

3. Еще одной функцией питания является снабжение организма витаминами, необходимыми для производства некоторых ферментов и гормонов.

4. Недавно ученые определили, что от питания также зависит иммунитет. То, что человек ест, напрямую влияет на защитные силы организма и способность его сопротивляться болезням. Именно поэтому так важно знать, что такое рациональное питание.

Значение основных питательных веществ.

Белки – самые необходимые вещества для организма. Они используются для строительства клеток, производ-



ства гормонов и в качестве источника энергии. Употреблять в сутки необходимо в зависимости от пола и возраста.

Человек должен потреблять около 1 грамма белка на килограмм веса. В среднем это получается 50-80 граммов. Причем количество животного и растительного белка должно распределяться примерно поровну. По данным исследований, избыточное потребление белков приводит к снижению работоспособности и развитию утомления. Ведь на его переработку расходуется много энергии. Получить их человек может из меда, фруктов и ягод, сахара, некоторых овощей и зерновых продуктов.

Витамины являются необходимым средством для образования ферментов и гормонов. В основном они попадают в организм с пищей. Больше всего их в овощах и фруктах, хлебе и крупах. При недостатке витаминов развиваются некоторые заболевания и наблюдается снижение иммунитета и работоспособности.

Жиры являются основным источником энергии. Они должны составлять примерно 35 % объема суточного рациона. В среднем человеку необходимо потреблять около

100 граммов жиров. Причем самыми важными являются те, которые содержат незаменимые жирные кислоты и жирорастворимые витамины. В основном это растительные жиры, которые нужно потреблять больше, чем животных. А вот от маргарина и искусственных масел стоит отказаться, так как они плохо усваиваются.

Углеводы также необходимы для нормальной жизнедеятельности человека. Важно учитывать, что они не образуются в организме, а поступают только с пищей.

Чтобы не наблюдался их недостаток, рацион человека должен быть разнообразным.

Клетчатка необходима для нормальной работы пищеварительного тракта, хотя она и не переваривается.

Она очень нужна для нормализации микрофлоры кишечника и выведения из организма шлаков и токсинов. Клетчатка содержится в овощах и фруктах, бобовых и зерновых продуктах. Только употребляя ее в достаточном количестве, можно сохранить здоровье и предотвратить появление некоторых заболеваний.

К принципам рационального питания относятся:

- умеренность, которая не позволяет потреблять с пищей энергию больше, чем ее расходуется в процессе жизнедеятельности;

- разнообразие – очень важный принцип рационального питания. Человечество использует в пищу тысячи разных продуктов в самых разнообразных комбинациях. Но основой их являются белки, жиры, углеводы, минеральные вещества в их рациональном соотношении; очень важно правильно выбирать время завтрака, обеда и ужина, а также распределить объем еды. Нужно стараться, чтобы между основными приемами пищи проходило 4-6 часов, а от ужина до сна оставалось 2-3 часа. Основной объем еды должен приходиться на обед, на втором месте – завтрак, на ужин же нужно есть поменьше;

- режим питания также очень важен для здоровья. Причем этот принцип особенно часто нарушается людьми. Кроме качественного состава очень важно соблюдать правильный режим питания. В основном он регулируется чувством голода, но в неко-

торых случаях человек допускает переедание. Это стало настоящим бичом современного человечества. Поэтому сейчас значение рационального питания в том, что людей учат не только руководствоваться аппетитом, но и придерживаться некоторых правил: нужно соблюдать постоянство в приеме пищи по времени суток. В этом случае организм вырабатывает условный рефлекс и к определенному времени выделяются слюна и желудочный сок, что обеспечивает лучшее переваривание пищи; питание должно быть дробным. Ученые доказано, что двухразовый прием пищи опасен для здоровья. Лучше всего есть 3-4 раза в день, но маленькими порциями. Иногда целесообразно бывает добавить еще пару приемов пищи без увеличения общего ее количества; и завтрак, и обед, и ужин должны быть сбалансированы по содержанию питательных веществ.

Нужно подбирать такие продукты, чтобы при каждом приеме пищи организм получал белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины в их рациональном соотношении; очень важно

правильно выбрать время завтрака, обеда и ужина, а также распределить объем еды. Нужно стараться, чтобы между основными приемами пищи проходило 4-6 часов, а от ужина до сна оставалось 2-3 часа. Основной объем еды должен приходиться на обед, на втором месте – завтрак, на ужин же нужно есть поменьше;

следить за добротачностью пищи: она должна быть неиспорченной и не зараженной микроорганизмами; пи-

таться как можно более разнообразно; в способах приготовления отдавать предпочтение варке и есть больше сырых овощей и фруктов; при приобретении готовой еды обязательно обращать внимание на состав и калорийность, указанные на этикетке; тщательно пережевывать пищу; употреблять достаточное количество воды; стараться чаще включать в рацион свежие овощи и фрукты, мед, зелень, орехи и крупы.

Лечебное и диетическое питание

Все рекомендации, относящиеся к пище, можно применить только к обычному, здоровому человеку. Обычно они не учитывают индивидуальных особенностей организма. Поэтому при наличии каких-либо отклонений в здоровье применяются диеты. Принципы рационального и диетического питания в основном похожи, но диеты кроме утоления голода и поступления в организм необходимых веществ должны способствовать укреплению здоровья и помогать в излечении заболеваний. Существуют следующие виды диет: лечебные; возрастные; для коррекции веса; для беременных и кормящих женщин; спортивные; предназначенные для людей определенных профессий.

Принципы рационального и лечебного питания предусматривают не только особый режим приема пищи, но и отказ от продуктов, которые могут нанести вред здоровью. Рацион играет огромную роль в лечении большинства заболеваний.

**Кабинет
мед. профилактики ЦРБ.**

(Банк Ренессанс, АО "ОТП Банк") Тел. 5-17-00, 89063001643.

02 ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

Не дай себя обмануть

В связи с участием в мошенничестве, в которых преступники используют ваши родственные чувства, просим внимательно прочитать данную статью, чтобы не стать жертвой мошенника.

На телефон жертвы приходит SMS-сообщение якобы от родственника, который попал в затруднительное положение (ДТП или задержан сотрудником полиции) и просит перевести на данный номер деньги, так как ему позволили позвонить с чужого номера, или купить и сообщить код карты экспресс-оплаты. Наиболее искусным мошенникам удается подделать голос этого самого «родственника», и тогда требуют еще более крупную сумму. Похожий случай произошел в нашем районе: «Мне позвонил внук», — рассказывает потерпевшая, — и начал сбивчиво рассказывать что-то о ДТП и о том, что он сбил человека, и теперь на него завели уголовное дело». Затем разговор прервал якобы сотрудник полиции, который сообщил, что дело мож-

но прекратить, а внука освободить, но это будет стоить немальных денег. «Естественно, я согласилась перевести необходимую сумму на указанный счет, а какая бы бабушка не согласилась?», — сообщает потерпевшая, при этом женщина не пришла в голову просто позвонить своему внуку по его обычному номеру.

Также органы внутренних дел сообщают вам, что попытка заплатить сотруднику правоохранительных органов деньги или подарками за невозбуждение уголовного дела либо несоставление административного протокола уголовным законом расценивается как дача взятки, ответственность за это предусмотрена ч. 3 ст. 291 Уголовного кодекса РФ и наказывается штрафом в размере от тридцатикратной до шестидесятикратной суммы взятки либо лишением свободы на срок до восьми лет со штрафом в размере тридцатикратной суммы взятки.

С. ЕРЁМЕНКО,
начальник ОУР ОП МО МВД
РФ «Советский».

ИЗВЕЩЕНИЕ

Кадастровым инженером Яшкиным Александром Васильевичем (квалификационный аттестат №64-10-34) Федоровский филиал ГУП «Сартехинвентаризация», адрес: 413410, Саратовская область, р.п. Мокроус, ул. Победы, д.16, тел.: 8(84565)5-14-28 выполняются кадастровые работы в связи с образованием земельных участков, выделяемых в счет земельных долей из земельных участков общей долевой собственности, земель сельскохозяйственного назначения, с кадастровыми номерами:

- 64:36:000000:109, расположенного по адресу: Саратовская область, Федоровский район, земли АО «Искра» (исходный земельный участок);
- 64:36:110504:0101, расположенного по адресу: Саратовская область, Федоровский район, земли АО «Искра» поля 1/416, 2/220 (исходный земельный участок);
- 64:36:000000:106, расположенного по адресу: Саратовская область, Федоровский район, земли АО «Краснянское» (исходный земельный участок).

Заказчиком кадастровых работ является Яшкин А.В., проживающий по адресу: Саратовская область, Федоровский район, р.п. Мокроус, ул. Строительная, д. 2, кв.1, действующий по доверенности за собственников земельных долей.

Ознакомиться с проектом межевания земельных участков и направить обоснованные возражения по проекту межевания относительно размера и местоположения границ, выделяемых в счет земельных долей земельных участков участники общей долевой собственности исходных земельных участков могут по адресу: 413410, Саратовская область, р.п. Мокроус, ул. Победы, д.16, тел.: 8(84565)5-14-28 в течение 30 дней со дня опубликования настоящего извещения.

ООО “Дорстройинвест” реализует асфальто-бетонную смесь. Сдаёт в аренду автогрейдеры Д3-98, Д3-122, экскаватор ЮМЗ. Тел. 89370225731.

КУРЫ-НЕСУШКИ

Бесплатная доставка по району.
Тел. 89094338278.

реклама

ЧЕЛОВЕК И ОБЩЕСТВО

Повинную голову

меч не сечет

В ходе очередного заседания комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав рассмотрено 12 протоколов, среди которых пять составлены в отношении участников правонарушения из с. Спартак. Сюжет произошедшего крайне прост. Молодые люди вечером распивали приобретенный алкоголь домашней выработки. Из пяти участников застолья трое - несовершеннолетние. Двое, в том числе доставленная приводом на заседание комиссии 19-летняя гр. С., понесут ответственность за вовлечение в распитие спиртных напитков лиц до 18 лет - штраф от 1500 до 3000 рублей. Во время профилактической беседы гр. С. с трудом контролировала эмоции, видимо, не до конца осознавала с кем разговаривает. Сказывалась и нехватка жизненного опыта. Вызывающая модель поведения выбрана самостоятельно или подталкивает пример взрослых из ее окружения? Как бы то ни было, определив собственные приоритеты, гр. С. заработала отнюдь не минимальный штраф 2000 рублей и 60 дней на его добровольную оплату. Другой совершил несовершеннолетний участник веселья будет также доставлен приводом и оштрафован. Прибывшим родителям троих несовершеннолетних выписан штраф по 500 рублей за неисполнение родительских обязанностей, проведена профи-

лактическая беседа. Родители и дети осознали серьезность ситуации. На первый раз на учет не поставлена ни одна семья, ибо повинную голову меч не сечет. Девушка взята на контроль участковым уполномоченным полиции.

Гр. Д. (с. Федоровка) и гр. Б. (с. Романовка) имеют задолженность по уплате алиментов за 2 месяца. Им сделано предупреждение. Семья гр. М. из с. Романовка поставлена на учет ЦСЗН, сама женщина оштрафована на 100 рублей за злоупотребление алкогольными напитками в течение нескольких дней и неисполнение родительских обязанностей. Взята на контроль ситуация в семье гр. А. из с. Обновленка, в которой учащийся 9 класса допустил большое количество пропусков занятий в школе. Кроме того, ребенку в свое время не оформлен паспорт гражданина РФ, а в скором времени ему предстоит пройти государственную итоговую аттестацию. Отец мальчика, воспитывающий его без участия супруги, от решения проблем самоустранился и большого влияния на сына не имеет.

Лицедеист из г. Ершов, житель с. Мунино, не достигший 18 лет, позволил себе распить пиво. Заочно ему выписан штраф 500 рублей. Еще ряд протоколов также рассмотрен заочно.

С. КУЗЬМИЧЕВА.

ВЕСТИ ИЗ ШКОЛЫ

Мы любим русский язык

Под таким девизом в нашей школе проходила неделя русского языка и литературы



стюва по сказочному царству-государству, они проявили свою находчивость, смекалку, сумели с честью преодолеть все препятствия, а также проявить своё мастерство в сказывании сказок. Всем хотелось принять участие в конкурсе рисунков «Мой любимый литературный герой», а потому призеров было много. При подведении итогов участники продемонстрировали видеоролики «Интересные факты о русском языке», а победителям были вручены грамоты и сладкие призы.

В. ГОЦЕВА,
учитель русского языка и
литературы ОШ с. Калдино.

Поздравления

**п. Мокроус,
РОСИНСКОМУ
Сергею Ивановичу**



От всей души поздравляем с юбилеем!

Так важно в ситуации любой

Уверенным в победе

оставаться,

Чтоб не случилось —

быть самим собой,

И даже если трудно —

не сдаваться!

Пускай поддержка близких

и друзей

Поддержит и поможет

в каждом деле,

Пусть сбудутся желания

скорей,

Пусть станут достижимыми

все цели!

Сваты.

**п. Мокроус,
АХМАТОВОЙ
Галине Викторовне**

От всей души поздравляем с юбилеем!

Желаем, чтобы счастья было

много,

Удача верным спутником

была,

И чтобы всегда на жизненной

дороге

Хватало солнца, ласки

и тепла!

**Завьяловы,
Денисенковы.**

КОСМЕТИКА

бытовая химия

товары для дома

30 апреля

-20% *

скидка
на все товары

МАГНИТ
косметик

реклама

* Скидка не суммируется с другими видами скидок. При одновременном приобретении двух или более видов, представленных в акции, скидка распространяется на тот вид товара, участнико в акции "Товар недели" и "Большая распродажа". ** Со списком магазинов, подлежащими обмену, просьба обратиться в службу поддержки клиентов, срока замечаний изложены на сайте [www.magnit.ru](#).

С благодарностью

Выражаем слова благодарности коллективу ООО "Дорожник-Мокроус", лично О.В. Хабарову и Н. Македоненко за оказанную помощь в благоустройстве территории д/с "Ромашка" п. Мокроус. Желаем успехов в работе.

О. Емельянова, Н. Артамонова.

ПРОДАЕТСЯ

ДОМ в с. Михайловка общ. площ. 82 кв. м. щитовой - кирпич, сухой, теплый. Имеются: гараж, баня, погреб, хоз. постр. Возможно на материнский капитал. Тел.: 89050313188, 89030452575.

СТОЛ-КНИЖКА, б/у, цена 1,5 тыс. руб. Тел. 89053207522.

Главный редактор Н.А. СОЛОДКО.

УЧРЕДИТЕЛИ: Министерство информации и печати Саратовской области, администрация Федоровского муниципального района Саратовской области, МУП «Редакция газеты «Вперед». Печатается при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям.

Издатель:
МУП «Редакция газеты «Вперед». АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ: 413410, р.п. Мокроус, ул. Центральная, 48. ТЕЛЕФОНЫ: редактора: 5-01-21, зам. редактора и сельхозотдела: 5-01-27, ответственного секретаря и отдела писем: 5-01-30, бухгалтерии: 5-01-24. Факс: 5-01-30. e-mail: Vpered-M@yandex.ru сайт: <http://vpered-m.ru>

В год выходит 102 номера. Объем - 1 печатный лист. Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Саратовской области. Свидетельство ПИ №ТУ64-000129 от 21 декабря 2009 года. Индекс 53716. Мнение наших авторов может не совпадать с позицией редакции. Авторы несут ответственность за достоверность приведенных фактов. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет. За текст, опубликованный под знаком "Реклама", несет ответственность рекламодатель.

Подписано в печать 25.04.16 г.: по графику в 15.00, фактически в 15.00. Газета отпечатана офсетным способом ООО «Типография №1», г. Саратов, ул. Вишневая, 10, тел. 65-80-57, 65-40-33. За качество фотографий типография ответственности не несет. Тираж 2577. Заказ 1491.