



НИВА

Ровеньская

РАЙОННАЯ МАССОВАЯ ГАЗЕТА

www.rov-niva.ru



12+

Газета основана
в мае 1931 года

№ 67 (9596)
**ВТОРНИК,
20 АВГУСТА
2013 ГОДА**

Цена 4,20 руб.

Газета выходит
по вторникам
и субботам

ВЫБОРЫ-2013

Депутаты достойны своих избирателей

Заканчиваются полномочия представительных органов власти района – поселкового и земских собраний и Муниципального совета. Как известно, у законодательной и исполнительной власти одна цель и одни задачи – решение вопросов территории, они работают в тандеме. Мы попросили главу администрации района Н. Т. Мирошниченко дать оценку работы нынешних представительных органов. Вот что ответил Николай Тимофеевич:

– Глава администрации района является должностным лицом, подотчётным Муниципальному совету района. Муниципальный совет меня назначил на работу, поэтому оценку я могу давать как личное мнение, с учётом завершения полномочий.

Избиратели района 5 лет назад в поселковое, земские собрания и в Муниципальный совет избрали и делегировали очень достойных людей, ответственных, грамотных и квалифицированных в своём деле. Я нигде не слышал, не видел, чтобы собрания или Муниципальный совет занимались пустым делом или тратили время на вздорное выяснение отношений. Напротив, они работали очень конструктивно, и как глава администрации я отмечу, представительные органы власти очень четко контролировали исполнительную власть района.

Не могу не оценить исключительную ответственность и работоспособность председателя Муниципального совета района Сергея Николаевича Тарасенко, который работает сугубо на общественных началах, бесплатно, но это не влияет на эффективность работы представительного органа.

На грядущих выборах я пожелал бы успехов всем, кто берёт на себя большую ответственность называться и быть народным избранником. А населению района пожелал бы быть активными избирателями, выбрать людей такого же достоинства и качества, как и депутаты нынешнего созыва.

Французская поговорка гласит: «Каждый народ достоин своего правительства». Так вот хотелось, чтобы депутаты были достойны своих избирателей.

Дом творчества переименован в станцию

ЮНЫХ ТЕХНИКОВ

В соответствии с распоряжением главы администрации района бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Ровеньский районный дом детского творчества переименован в станцию юных техников. Основные цели этого учреждения остаются такие же: создание образовательной инфраструктуры, обеспечивающей благоприятные условия для обучения, воспитания и развития граждан в соответствии с их склонностями, способностями, интересами и состоянием здоровья, но здесь теперь будут реализовываться программы, обеспечивающие научно-техническое, спортивно-техническое и художественно-эстетическое воспитание.

В ГОРОДЕ-ПОБРАТИМЕ РОВЕНЬКИ



Открыта аллея бюстов молодогвардейцев

В минувшую пятницу, 16 августа, в городе-побратиме Ровеньки Луганской области у музея «Памяти погибших» открыта аллея бюстов замученных в застенках гестапо в начале 1943 года пяти молодогвардейцев – Олега Кошевого, Любви Шевцовой, Семёна Остапенко, Дмитрия Огурцова, Виктора Субботина. На торжественную церемонию по случаю открытия бюстов была приглашена делегация из нашего района, в составе которой был и ровеньский скульптор Н. Ф. Шептухин, безвозмездно выполнивший эти работы и передавший их в дар городу.

На торжестве было много сказано о мужестве, отваге и героизме юных подпольщиков «Молодой гвардии», о необходимости сохранить в памяти потомков всю правду об их деятельности, патриотизме

– вопреки развернувшейся шумихе фальсификаторов, пытающихся всячески исказить события, связанные с действиями краснодонского подполья, как и истории всей Великой Отечественной войны.

Открывшаяся аллея бюстов молодогвардейцев – это ещё одно памятное место в г. Ровеньки, напоминающее о великом подвиге юных патриотов, отдавших молодые жизни во имя спасения Отечества. Голова города А. В. Есенков выразил большую благодарность и признательность нашему скульптору Н. Ф. Шептухину за подарок и в знак благодарности вручил ему иконку Святого Николая Чудотворца, выполненную ювелирами известной фирмы «Агат».

В. БРАЖНИКОВ.
На снимке: аллея бюстов молодогвардейцев в г. Ровеньки.

24 августа 2013 года Ровеньский район празднует 85-летие со дня своего образования Программа праздника в п. Ровеньки

ЦЕНТРАЛЬНАЯ ПЛОЩАДЬ:

9.00 – концерт муниципального духового оркестра,
- выставки фотографий «85 лет Ровеньскому району», картин художников-любителей, «Ровеньское подворье», технического и декоративно-прикладного творчества, цветов, хлебобулочных изделий, самодельных механизмов народных умельцев, экзотических птиц;
- мастер-классы. Ярмарка мастеров «Ручная работа».
10.30 – молодёжный велокросс;
12.00 – торжественное заседание и праздничный концерт «Здесь Родины моей начало...»;

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СТАДИОН:

18.00 – показательные выступления парашютистов авиационно-спортивного клуба РОСТО «ДОСААФ» г. Белгород,
- показательный запуск радиоуправляемых моделей воспитанников Ровеньской станции юных техников,
- парад свадебных пар,
- парад детских колясок;

ПЛОЩАДЬ РАЙОННОГО ДОМА КУЛЬТУРЫ:

19.00 – концерт эстрадной солистки Белгородской филармонии, заслуженной артистки РФ Ольги Цымбалист и ансамбля «Мираж»,
21.00 – праздничная программа для молодёжи «Шире круг» с участием любителей конкурса «Танцующая молодёжь».

С работой знакома с детства

Раннее утро. Ещё спит село, но вот разом скрипнуло несколько дверей, и на улице послышались голоса – это спешат к своим бурёнкам доярки. Так было многие десятилетия назад, так происходит и сегодня. Кто же выбирает эту профессию, благодаря которым мы имеем ежедневно полезные и вкусные молочные продукты? Ведь никому не по душе вставать ежедневно до зари, идти на ферму, которая обычно удалена от деревень, сёл и посёлков, таскать

тяжести, дышать аммиачными испарениями? Но, к счастью, такие люди находятся. Одна из них – жительница села Ясены Ольга Николаевна Славгородская. Папа и мама маленькой Оли работали вместе на ферме в селе Мартыны, где они все и жили. Мама Оли трудилась дояркой, а отец, хотя и сменил несколько профессий, но тоже всегда был рядом. Всё на той ферме для девочки с самых ранних лет было близким, родным. В то время она научилась просыпаться до рассвета и не бояться работы. Тогда же пришла и любовь к будущей профессии.

– С работой доярки я знакома с детства, – рассказала Ольга Николаевна, – помогала родителям насколько тогда могла. Где что принести, что подать, когда корову загнать – можно сказать, что я выросла на ферме. Вот и с решением – куда идти работать – вопросов не возникло. После того, как в девятнадцать лет окончила училище, сразу устроилась в колхоз дояркой. Сначала была на подмене, а затем начала работать и в

основной смене. А потом были замужество, переезд в Ясены, родились дети, и снова работа на ферме, без которой уже не представляю, как можно жить.

Сейчас Ольга Николаевна – одна из самых опытных и лучших доярок СПК «1 Мая». За хорошие результаты в течение многих лет неоднократно поощрялась руководством хозяйства – только за шесть месяцев этого года её

дочка, она учится в Воронежской государственной медицинской академии. Одно из заветных желаний Ольги Николаевны – дожидаться, когда дочь получит образование и станет врачом.

Есть у нашей героини свои увлечения и мечты – она мечтает съездить отдохнуть на море и о внуках. Ещё Ольга Николаевна очень любит читать книги. Провести свободное время с историческим или женским романом, по её мнению, самый лучший отдых. Вот только времени на чтение не так много – работы и забот с домашним хозяйством всегда хватает с лихвой. Тем более, что хозяйство это у Славгородских «солидное» – корова, первотёлка, бычки, овцы, птица, плюс к этому немаленький огород.

Так слово за слово о житейском и подошёл наш разговор с Ольгой Николаевной к концу. Попрошавшись, я подумал – как чудесно, что тогда в Мартынах маленькая девочка смогла впитать в себя всё самое лучшее от родителей и пронести его с собой в течение жизни, став мастером своего дела и делясь с другими мудростью поколений.

Р. АЛЕКСЕЕВ.

ЧЕЛОВЕК СЛАВЕН ТРУДОМ

семьями.

Работа на ферме в жизни Ольги Николаевны занимает немалую часть жизни, но главное – это всё-таки семья. Муж, который работает в СПК «1 Мая» механизатором, который летом с утра до ночи в поле, а зимой доставляет корма на ферму и сын, решивший связать свою судьбу с коровами, он устроился работать на ферму скотником. Ещё есть

дочка, она учится в Воронежской государственной медицинской академии. Одно из заветных желаний Ольги Николаевны – дожидаться, когда дочь получит образование и станет врачом.

Есть у нашей героини свои увлечения и мечты – она мечтает съездить отдохнуть на море и о внуках. Ещё Ольга Николаевна очень любит читать книги. Провести свободное время с историческим или женским романом, по её мнению, самый лучший отдых. Вот только времени на чтение не так много – работы и забот с домашним хозяйством всегда хватает с лихвой. Тем более, что хозяйство это у Славгородских «солидное» – корова, первотёлка, бычки, овцы, птица, плюс к этому немаленький огород.

Так слово за слово о житейском и подошёл наш разговор с Ольгой Николаевной к концу. Попрошавшись, я подумал – как чудесно, что тогда в Мартынах маленькая девочка смогла впитать в себя всё самое лучшее от родителей и пронести его с собой в течение жизни, став мастером своего дела и делясь с другими мудростью поколений.

Р. АЛЕКСЕЕВ.

АПК сельские будни

Чтобы коровы были сыты

В ООО АПП «Наголенское» к заготовке кормов всегда подходит очень серьезно. В сельхозпредприятии насчитывается 450 голов крупного рогатого скота, из них 200 голов – дойные коровы, как они все будут обеспечены кормами на зиму и какие работы ведутся в хозяйстве сегодня, я поговорил с начальником отдела животноводства ООО АПП «Наголенское» В. И. ЕВСЮКОВЫМ.

– Заготовка кормов для нужд животноводства постепенно подходит к концу, – рассказал Владимир Ильич, – в настоящее время в хозяйстве заготовлено около 900 сена тонн, силоса заготовили в достатке – 1500 тонн, соломы – 300 тонн, что составляет 90 процентов от запланированного. На 100 процентов заготовлен фураж.

Сейчас продолжается уборка кукурузы на зерно. Люди работают с настроением, без этого нельзя – от них зависит, как пройдет зимовка скота.

Скот находится в летнем лагере, где животные получают зелёную подкормку. А пока скот на пастбище, в животноводческих помещениях мы начали ремонт. В коровнике произведена побелка, дезинфекция, сделан косметический ремонт. Делается всё, чтобы в зимний период коровы были здоровы, сыты, им было комфортно, а хозяйство в свою очередь получало хорошие надои.

Р. ЛЯПИН.

ПРИЁМ ГРАЖДАН

22 августа в 11.30 состоится приём граждан в управлении Пенсионного фонда РФ по адресу: п. Ровеньки, ул. Ленина, 63. Приём проводит Стригунова Светлана Сергеевна – заместитель управляющего ПФР по Белгородской области.

КУЛЬТУРА И ЖИЗНЬ**ИХ ОТДУШИНА В РУССКОЙ ПЕСНЕ**

В выходные дни на бульваре Набережный посёлка Ровеньки, как правило, многолюдно. Народ гуляет, отдыхает от будничной суеты, освобождается от рабочего напряжения. Отличное настроение дарят людям выступления творческих коллективов сельских Домов культуры.

Вот и на днях вниманию ровенчан была представлена концертная программа коллективов Ладомировского сельского поселения. Среди них – ансамбль «Рябинушка» Жабского Дома культуры. Песни, которые исполняли солисты ансамбля, что называется, брали за душу, а яркие и сильные голоса самодеятельных певцов, казалось, проникали в самое сердце слушателей. Не удивительно, ведь за более чем десятилетнее существование ансамбля солисты в нём в буквальном смысле спелись. И это чувствуют зрители.

Жизнь в сельской глубинке – это, прежде всего, большой труд: в поле, на ферме, работа в личном подсобном хозяйстве. Удивительно, но среди всей этой изматывающей суеты люди находят возможность заниматься творчеством, находят отдушину в русской песне, впивывая её потрясающую энергетику, соединяющую целые поколения одной связующей нитью. Как можно не любить её? И они любят, передавая эту любовь зрителю.

В «Рябинушке» 10 солистов, более половины из них – костяк коллектива, люди, состоящие в ансамбле с момента основания.



Среди них представители различных сфер деятельности: образования, культуры, сельского хозяйства и других. Есть молодые мамы, находящиеся в отпусках по уходу за детьми. А в этом году пришли двое недавних выпускников Жабской школы. Они обучаются в учебных учреждениях профессионального образования, но это не мешает им дома принимать участие в репетициях и выступать перед публикой.

В репертуаре ансамбля русские народные песни, авторские песни известных российских коллективов «Золотое кольцо», «Белый день». Сколько их спето за эти годы никто и не подсчитает. К каждому празднику «Рябинушка» старается подготовить что-то новое. Инициатива в выборе песни исходит и от руководителя ансамбля Нины Ивановны Морозовой,

и от самих участников. Главное, чтобы песня была весёлая, задорная, запоминающаяся. Музыкального работника в Доме культуры нет, поэтому ансамбль обходится фонограммами, находящимися в свободном доступе в Интернете.

По словам директора Жабского ДК Марины Владимировны Москвичёвой, чтобы выступления сохранились в памяти зрителей надолго, во время песен участники выполняют танцевальные движения. Иногда песни сопровождаются своеобразными клипами, слайд-шоу. В этом неоценимую помощь оказывают педагоги школы Марина Владимировна Египко и Елена Ивановна Бондаренко. Так, исполняет «Рябинушка» песню о родном селе, а зритель одновременно видит фото-слайды с панорамами Жабского, узнаёт места, знакомые с детства... Разуме-

ется, в памяти это выступление останется надолго.

Многие участники ансамбля не ограничиваются песенными выступлениями, принимая участие в других видах художественной самодеятельности. Например, посещают театральный кружок при Доме культуры, готовят театральные постановки к праздникам и знаменательным датам, отмечаемым в селе.

Так бывает всегда, когда люди чем-то увлечены. Потребность в самореализации заставляет каждого из них открывать в себе новые таланты, о которых они, возможно, и не подозревали никогда, и делиться ими с окружающими. Вот и на концертах «Рябинушки» люди получают массу позитивных впечатлений, заряжаются бодростью и хорошим настроением.

Ж. ТИТОВСКАЯ.

ДОСУГ**Вечер на танцплощадке**

В этот тёплый августовский вечер на танцплощадке на бульваре Набережный было многолюдно. Здесь собрались ровенчане старшего поколения на вечер «Нам года не беда».

Этот вечер отдыха для тех, кому за..., организованный управлением социальной защиты населения и управлением культуры, не первый. Они становятся всё популярнее и многолюднее. Вот уж действительно многие и с годами остаются активными, у них не угасает интерес к общественной жизни. А радость и заряд бодрости от общения, которые каждый получает на таком вечере, - не передать словами. Сколько положительных эмоций они высыпают.

Православная церковь в этот день отмечала праздник в честь иконы Смоленской Божией матери, и отец Михаил рассказал и о самом празднике, и об иконе Смоленской Божией матери.

Многие активно участвовали в викторине «Знаешь ли ты свой край», в котором были вопросы о первых руководителях района, о флоре и фауне нашей территории и многие другие. А конкурс частушек, игры, танцы... - желающих участвовать в них много.

Играл муниципальный духовой оркестр, выступал народный хор ветеранов, звучали песни в исполнении работников культуры и самодеятельных артистов.

Всё это создавало особую атмосферу вечера, наполненную теплотой, приятным общением и хорошим настроением, частичку которой каждый унёс с собой с благодарностью к его организаторам.

Е. ИВИНА.

ЗАКОН И ПРАВОПОРЯДОК

В пятницу, 9 августа, членами Общественного совета полиции при взаимодействии с помощником начальника ОМВД России по Ровенскому району А. А. Семеншиным проведён совместный рейд по всем кафе, расположенным на территории посёлка и работающим в ночное время, а также в основных зонах отдыха ровенчан.

Напомним, что общественные советы при отделах полиции созданы на основании Федерального закона о полиции. Их члены наделены определёнными полномочиями. Они осуществляют общественный контроль над действиями сотрудников полиции, привлечены к решению проблем профилактики правонарушений, всестороннему и объективному информированию населения о деятельности полиции, разработке и обсуждению общественных инициатив правоохранительной направленности и мероприятий по социальной защите сотрудников и ветеранов органов внутренних дел.

Во всех кафе в центре посёлка, а также в кафе «Баярд» в этот вечер была достоянно спокойная обстановка. Отдыхала в основном молодёжь.

Был задержан за мелкое хулиганство на территории, прилегающей к кафе «555», и доставлен в дежурную часть полиции для составления про-

токола единственный клиент из посетителей этого кафе, который к 23 часам был изрядно пьян и вряд ли отдавал отчёт своим поступкам в момент совершения правонарушения.

Приятное впечатление в тот вечер оставила обстановка на

месте, к которым относится и рекреационная зона. У его спутницы к административной ответственности будут привлечены родители: девочка употребляла спиртные напитки и находилась после 22 часов вне дома без сопровождения родителей.

По результатам проведённого рейда у членов Общественного совета сложилось положительное мнение о работе сотрудников правоохранительных органов с населением. Вежливы, корректны. С позиций законодательства быстро оценивают возникающие ситуации и психологически грамотно выстраивают общение. Остались удовлетворены результатами трёхчасового рейда и сотрудники полиции. Профилактическое мероприятие показало, что участвующая в ночной жизни молодёжь посёлка в этот раз не доставила проблем себе и не добавила работы полиции.

Выявленные случаи правонарушений, конечно, единичные, но и они должны заставить задуматься представителей молодого поколения и родителей несовершеннолетних детей – насколько важно быть в ладу с законом и смотреть на мир трезвыми глазами.

С. ТЮРИНА,
председатель
Общественного совета
ОМВД России
по Ровенскому району.

Ночной рейд по посёлку

полюбившемся молодёжью бульваре Набережный. Несмотря на поздний час, молодые пары прогуливались по набережной или сидели на скамейках трезвыми, какими нам их и хочется видеть ежевечерне.

Нарушителей из нескольких десятков отдыхающих оказалось только двое, и те ухитрились уединиться на смотровой вышке пейнтбольной площадки. К моменту встречи с сотрудниками полиции юношей и его несовершеннолетней спутницей были уже выпиты полтора литра пива. Они добровольно в сопровождении сотрудников проследовали в дежурную часть полиции, не задавая лишних вопросов, и прошли медосвидетельствование на подтверждение состояния опьянения. Юношей совершено административное правонарушение: вовлечение несовершеннолетней в распитие слабоалкогольных напитков в общественном

О ежемесячной компенсации

В соответствии с Постановлением Правительства РФ

на питание

от 31 декабря 2004 года № 907 «О социальной защите граждан, подвергшихся воздействию радиации вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС», детям, проживающим в зоне с льготным социально-экономическим статусом, предусмотрена выплата ежемесячной денежной компенсации на питание: с молочной кухни для детей от 0 до 1 года – 442,91 руб., от 1 до 3-х лет – 385,14

руб.; в детских дошкольных учреждениях – 346,64 руб.; обучающимся в государственных и муниципальных общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования – 134,80 руб.

Родителям детей, проживающих на территории зоны с льготным социально-экономическим статусом, которые впервые пойдут в детский сад, в первый класс, а также поступившим после окончания школы в учреждения начального профессионального и среднего профессионального образования, необходимо своевременно оформить ежемесячную денежную компенсацию на питание в управлении социальной защиты населения

Для её получения необходимы следующие документы: копия паспорта с пропиской; справка о составе семьи; справка о постоянном проживании на территории зоны радиоактивного загрязнения на получателя компенсации и ребёнка; копия свидетельства о рождении ребёнка; копия страхового свидетельства государственно-

го пенсионного страхования получателя (СНИЛС); справка из дошкольного учреждения; справка из школы; справка об обучении в государственных и муниципальных общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования, копия лицевого счёта сберкнижки или пластиковой карты.

Если родители уже являются получателями ежемесячной компенсации на питание в школе и дети будут обучаться в 10 классе и продолжать учебу в вышеуказанных учреждениях образования, для prolongации выплаты в новом учебном году необходимо представить справку об обучении.

Назначение компенсации носит заявительный характер, поэтому её получатели в обязательном порядке должны сообщать в наше управление обо всех изменениях, влияющих на выплату (изменение Ф.И.О., перемещение места жительства, смена детского сада, школы, замена паспорта, выбытие ребёнка из школы или детского дошкольного учреждения, закрытие расчётного счёта и др.), в том числе на её прекращение.

Выплата компенсации производится, начиная с месяца, следующего за месяцем подачи заявления, за счёт средств федерального бюджета.

Более подробную информацию можно получить в нашем управлении социальной защиты населения по телефону 5-63-82.

Н. МЯГКАЯ,
начальник УСЗН.

НАШИ КОНСУЛЬТАЦИИ

МЕДИКИ СОВЕТУЮТ, РАССКАЗЫВАЮТ**Ещё раз о самом главном**

По решению Всемирной федерации сердца в партнёрстве с ВОЗ, начиная с 2000 г., ежегодно в последнее воскресенье сентября отмечается Всемирный день сердца, в этом году это 29 сентября. Кроме того, с 1 по 31 августа проводится месечник «Сердце требует заботы».

Главный способ поддержания своего здоровья - это профилактика. Самое простое и в то же время самое сложное - это выработать привычку быть ответственным за своё здоровье. Периодический профилактический осмотр основных показателей здоровья должен стать нормой - это позволит корректировать факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Эти факторы можно разделить на две группы: те, которые человек не может изменить, и те, которые поддаются изменению. К первым относятся наследственность, мужской пол и процесс старения. Ко вторым - повышенное содержание липидов крови (холестерина и триглицеридов), гипертония, курение, отсутствие физической активности, избыточная масса тела, диабет, стрессы.

Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы состоит из комплекса мер, общих для большинства этих заболеваний, но некоторые болезни, разумеется, требуют отдельного подхода. Мы остановимся на некоторых общих рекомендациях. Поскольку заболевания сердечно-сосудистой системы возникают на основе нервно-психических напряжений, снижение их количества и интенсивности является мощнейшим профилактическим средством против них.

Как ни странно, но, по мнению большинства людей, самое «взрывоопасное» с нервно-психической точки зрения место - это дом. Если на работе, в общении с чужими нам людьми, мы ещё стараемся сдерживать проявления негативных эмоций, то с родными обращаемся по принципу «зачем со своими церемониться?» и выплёскиваем на них всё накопившееся за день раздражение. Нам зачастую отвечают тем же. Это порождает взаимные обиды, напряжение и... сердечно-сосудистые заболевания. Надо бы почаще вспоминать о том, что если мы не сделаем всего возможного для спокойствия и счастья наших близких, то этого не сделает никто. Если бы все могли поменять отношение к миру с

требующего на дающее, проблем с сердцем было бы определённее меньше. Потому кардиологи советуют доброжелательно относиться к себе и людям, не стараться помнить обиды, учиться прощать от души, забывая то, за что простили.

Часто главным объектом постоянного недовольства человека является он сам. Слова о любви не только к близким, но и к себе самому давно у всех на слуху, но, тем не менее, повторим избитую истину: любить весь мир нужно, начиная с себя. Каждому человеку необходимы положительные эмоции, поэтому таким мощным профилактическим действием обладают хорошие книги, хорошие фильмы, общение с друзьями, активная и радостная интимная жизнь с любимым и любящим человеком.

Как мы уже говорили, необходимой составной частью профилактики сердечно-сосудистых заболеваний является физически активный образ жизни, та самая «мышечная радость», о которой говорил академик Павлов. Это занятия спортом, длительные прогулки на свежем воздухе, плавание, туристические походы, то есть любая физическая деятельность, которая доставляет человеку удовольствие. Полезно привить себе привычку к закаляющим процедурам: это может быть контрастный душ, обливание холодной водой, хождение босиком по снегу, посещение бани или сауны - выбор огромный, и каждый может найти то, что ему больше по душе. А между тем все эти мероприятия укрепляют стенки сосудов и тем самым предупреждают многие серьёзные заболевания. Отдых тоже должен быть полноценным. Нормальная продолжительность сна должна составлять 8-10 часов в сутки, причём лучше, когда есть возможность отдохнуть и в течение дня.

Разумеется, нельзя обойти стороной такую важную часть нашей жизни, как питание. Доказано, что обилие в нашем рационе жирной, острой, солёной пищи не только вызывает ожирение, но и плохо

влияет на эластичность сосудов, а это нарушает кровоток. Особенно остро стоит вопрос с солью при гипертонии. В этом случае исключение из рациона поваренной соли является мерой первой необходимости. Но и всем нам для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний стоило бы взять за правило никогда не досаливать еду, а солёные деликатесы ставить только на праздничный стол. Дело в том, что избыток соли в организме мешает почкам справляться с выведением из него жидкости и тем самым создаёт лишнюю нагрузку на сосуды и сердце. Кроме того, существуют продукты, которые, оказывая на организм тонизирующее действие, влияют непосредственно на сердечно-сосудистую систему, - это крепкий чай, кофе, алкогольные напитки. Всем этим, особенно алкоголем, не стоит злоупотреблять.

Разумеется, самое негативное влияние на сердечно-сосудистую систему оказывает курение. Среди курильщиков практически все сердечно-сосудистые заболевания распространены в гораздо большей степени, чем среди некурящих. И если в отношении алкоголя ещё можно говорить о доказанной пользе небольших количеств сухого виноградного вина (это многократно подтверждается французскими учёными), то курение не приносит ничего, кроме вреда, поэтому мы так настойчиво говорим о необходимости полного отказа от этой привычки. А для того, чтобы «успокоить нервы», именно так часто объясняют свое пристрастие к табаку, есть более полезные и приятные способы.

Суммируя сказанное, повторим: физическая активность, психологический настрой на доброжелательное отношение к себе и миру, правильное питание, отказ от вредных привычек и регулярные профилактические осмотры у кардиолога - вот тот минимум, который необходим для того, чтобы быть уверенными в том, что сердечно-сосудистые заболевания обойдут вас стороной. Будем надеяться на то, что стремительно завоевывающая мир мода на здоровый образ жизни поможет изжить XXI век от названия «эпоха сердечно-сосудистых заболеваний».

Е. ПАРХОМЕНКО,
участковый врач-терапевт
Ровеньской ЦРБ.

**СО ЗНАНИЕМ ДЕЛА**

Сергей Александрович ЗУБКОВ чуть менее десятка лет трудится рабочим в ООО «Ремстрой». По словам руководителя ремонтно-строительного предприятия **Василия Ивановича Епиченко, Сергей - один из лучших работников, грамотен, со знанием дела он справляется с любой работой, которая ему поручена, будь то отделочная по фасаду, например, монтаж сайдинга, или ремонт внутридомовых инженерных систем - установка канализации, водопровода и т.д., а также работа с бетоном, кровельным материалом: шифером, металлочерепицей - всю не перечислить.**

Умения Сергея востребованы и там, где требуется ювелирная точность. Мастера уверены - он сделает как надо - аккуратно и правильно. На него всегда можно положиться.

(Соб. инф.)

ЗА БЕЗОПАСНОСТЬ ДВИЖЕНИЯ**Штрафы за нарушение Правил дорожного движения повышаются**

Президентом РФ подписан Федеральный закон № 196-ФЗ «О внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях и статью 28 Федерального закона «О безопасности дорожного движения», усиливающий с 1 сентября 2013 года административную ответственность за нарушение Правил дорожного движения.

Теперь минимальный штраф за нарушение правил 500 руб.

Особое внимание уделяется соответствующим правонарушениям, совершённым в состоянии опьянения. Так, управление транспортным средством водителем, находящимся в состоянии опьянения, либо передача управления такому лицу, либо отказ от медицинского освидетельствования будут наказываться штрафом в размере 30 тыс. руб. с лишением прав на срок от 1,5 до 2 лет (сейчас предусмотрено только лишение прав на указанный срок).

Повторное управление транспортным средством в состоянии опьянения либо повторная передача управления такому лицу повлечёт наложение административного штрафа в размере 50 тыс. руб. с лишением прав на три года (сейчас - только лишение прав на указанный срок). Управление транспортным средством водителем, находящимся в состоянии опьянения, не имеющим или лишённым прав, либо отказ такого водителя от медицинского освидетельствования, будет наказываться административным арестом на срок от 10 до 15 суток, а если к лицу не

может применяться арест - штрафом в размере 30 тыс. руб. (на данный момент предусмотрен арест до 15 суток и штраф до 5 тыс. руб.).

При этом исключено так называемое «нулевое промилле». Таким образом, ответственность за описанные выше правонарушения наступает только при обнаружении концентрации абсолютного этилового спирта свыше 0,16 мг на один литр выдыхаемого воздуха, либо наркотических или психотропных веществ в организме человека.

Помимо этого усилена ответственность практически за все остальные нарушения ПДД. Например, штраф за разговор по телефону за рулём составит 1,5 тыс. руб. (на данный момент - 300 руб.).

За повторный (в течение года после вступления в силу постановления о назначении административного наказания) проезд на красный сигнал светофора грозит штраф в размере 5 тыс. руб. или лишение прав на срок от 4 до 6 месяцев (ранее ответственность за такие действия отсутствовала).

Вдвое - с 500 до 1000 руб. увеличен штраф за управление транспортным средством водителем, не пристёгнутым ремнём безопасности, а также за перевозку пассажиров, не пристёгнутых ремнями безопасности.

За нарушение требований к перевозке детей, установленных Правилами дорожного движения, - без детских удерживающих кресел - предусмотрен штраф 3000 руб.

Наряду с этим пересмотрены санкции за нарушение скоростного режима. Штраф за превышение установленной скорости на величину более 20, но не более 40 км/ч, составит 500 руб. (на данный момент - 300 руб.). Однако при этом исключено наказание за превышение скорости на 20 км/ч и менее.

Превышение скорости более чем на 80 км/ч будет наказываться штрафом в размере 5 тыс. руб. или лишением права управления транспортом на 6 месяцев. Повторное нарушение скоростного режима более чем на 60 или 80 км/ч грозит лишением прав на 1 год, а в случае фиксации правонарушения автоматическими техническими средствами - штрафом в размере 5 тыс. руб.

Напомним, что сейчас максимальная ответственность, предусмотренная за превышение скорости более чем на 60 км/ч - это штраф от 2 тыс. до 2,5 тыс. руб. или лишение прав на срок от 4 до 6 месяцев.

Хотелось бы обратить внимание родителей на ст. 12.7.3 вышеназванного закона, которая гласит, что передача управления транспортным средством лицу, заведомо не имеющему права управления транспортным средством или лишённому такого права, наказывается штрафом в размере 30000 руб. (было 25000 руб.). Так что стоит серьёзно задуматься, прежде чем доверить хоть на короткое время управление транспортным средством своему несовершеннолетнему ребёнку. В четыре раза увеличен размер штрафа за нарушение Правил дорожного движения велосипедистом, скутеристом, и теперь он составляет 800 руб.

«ШЛЕМ ВСЕМУ ГОЛОВА» -

такое название получила новая всероссийская социальная кампания, недавно стартовавшая в нашей стране.

Проект действует до 15 сентября, он направлен на безопасность водителей и пассажиров мотоциклов, скутеров, мопедов, пропагандирует обязательное использование мотошлемов во время дорожного движения.

В нашей стране только за 5 месяцев этого года уже произошло 1944 аварии с участием водителей и пассажиров мототранспорта, в которых погибло 253 человека и 2184 было ранено. А в районе зарегистрировано 8 таких ДТП, в результате которых 1 мотоциклист погиб, 4 водителя скутера получили травмы, в остальных случаях владельцам транспортных средств причинён материальный ущерб.

В числе факторов снижения уровня смертности среди водите-

лей и пассажиров мототранспорта является обязательное ношение мотошлема всеми участниками мотодвижения. Статистика показывает, что использование качественного защитного мотошлема сокращает риск получения смертельных травм в случае дорожно-транспортных происшествий на 40, а тяжёлых травм - более чем на 70 процентов.

Отделение ГИБДД Ровеньского района, присоединяясь к всероссийскому движению, призывает всех водителей мототранспорта к обязательному использованию защитного мотошлема и рекомендует использовать шлем также и любителям велотранспорта.

ОГИБДД по Ровеньскому району.

ООО «ЦЧ АПК» сообщает о проведении тендера по продаже следующего недвижимого имущества:

№ п/п	Наименование	Адрес	Площадь (кв. м)	Стартовая цена реализации
1.	Админ. здание	Ровеньский район, с. Клименково	295,42	300000 руб.
2.	Столовая	Ровеньский район, с. Клименково	342,15	200000 руб.
3.	Молочный блок	Ровеньский район, с. Нагорье	298	110000 руб.
4.	Стройбаза	Ровеньский район, с. Нагорье	290,4	150000 руб.
5.	Пилорама	Ровеньский район, с. Нагорье	200	70000 руб.
6.	Склад (возле стройбазы)	Ровеньский район, с. Нагорье	144	70000 руб.
7.	Гараж	п. Ровеньки, ул. М. Горького, 34	1272,7	1000000 руб.
8.	Столовая	п. Ровеньки, ул. М. Горького, 36А	368,1	150000 руб.
9.	Мастерская	п. Ровеньки, ул. М. Горького, 34	1561,03	800000 руб.
10.	Проходная автогаража	п. Ровеньки, ул. М. Горького, 34	27	50000 руб.
11.	Пилорама	п. Ровеньки, ул. М. Горького	120	50000 руб.
12.	Кормоцех	п. Ровеньки, пер. Октябрьский	216	50000 руб.
13.	Коровник	п. Ровеньки, пер. Октябрьский	3374,3	50000 руб.
14.	Пункт тех. обслуживания	Ровеньский район, с. Нагорье	540	150000 руб.
15.	Дом животноводов	Ровеньский район, х. Шияны	88,1	150000 руб.
16.	Пункт тех. обслуживания	Ровеньский район, х. Шияны	331,5	350000 руб.
17.	Мастерская	п. Ровеньки, ул. Павлова	522,5	200000 руб.
18.	Мастерская	п. Ровеньки, ул. Докучаева	398,3	150000 руб.

По вопросам приобретения обращаться по телефону: (47238) 5-58-70 или по адресу: п. Ровеньки, ул. Комсомольская, 34.