



Детский отдых по-настоящему

Руководитель краевого департамента семейной политики Татьяна Ковалева отвечает на вопросы нашего корреспондента об организации детского отдыха в 2011 году.

стр. 7

Общественно-политическая Мостовская районная газета. Краснодарский край
№ 26 (10386), СУББОТА, 12 МАРТА 2011 ГОДА

ПРЕДГОРЬЕ

<http://predgorieonline.ru/>

Газета основана 21 февраля 1935 года

Недельный тираж 10 941 экзemplя

знай наших!

Великолепная девятка попала в сборную России

Шесть золотых медалей, три серебряных и одна бронзовая - таков итог выступлений мостовских каратистов на краевом первенстве среди юниоров.

По результатам турнира девять наших спортсменов получили право выступать за сборную России. Эти соревнования, являвшиеся одновременно отборочным турниром первенства России по контактному каратэ (чемпионы и вице-чемпионы в своих категориях зачисляются в сборную страны), состоялись в последних числах февраля в Краснодаре. Честь Мостовского района на них отстаивала сборная команда ДЮСШ «Олимп» и ККК «Медведь» - всего 18 человек. В турнире приняли участие более 150 сильнейших бойцов из всех муниципальных образований Краснодарского края.

В упорнейших боях, проведя по два-три, а то и четыре боя, «золото» завоевали Екатерина Козлова, Алина Кожевникова, Александр Зиновьев, Георгий Дерейко, Глеб Веретехин и Василий Самадунов. Серебряные медали у Яны Иньковой, Савелия Симонова, Дмитрия Вунша. «Бронза» - у Анатолия Назаренко. Причем в двух весовых категориях финалы оказались чисто мостовские: наши спортсмены одержали верх над соперниками и боролись за звание лучшего между собой (Козлова и Инькова, Веретехин и Вунш).

Восьмикратный чемпион России, чемпион Японии по каратэ киокусинкай и победитель Кубка мира по кикбоксингу Василий Самадунов в последний раз принимал участие в соревнованиях юниоров. В следующий раз он будет участвовать уже в турнирах для взрослых. Но на смену ему приходят перспективные юниоры. Так, впервые поедут на общероссийские соревнования, которые пройдут в Москве в начале апреля, Дерейко и Симонов.

Подготовили нашу команду к выступлениям тренеры Г. Л. Синицкий, И. Д. Хаджимба и С. В. Тихонов.

Никита ВАГАЕВ. Фото Сергея ТИХОНОВА.



проблема

Жители Мостовского района уже стали привыкать к тому, что в праздничные дни сотовая связь работает с перебоями.



В праздники без связи

В канун Международного женского дня часть абонентов сети МТС, проживающих в Мостовском районе, осталась без связи. Еще вечером 7 марта сотовая связь работала с перебоями либо не работала вовсе.

ОАО «Мобильные ТелеСистемы» сообщает о том, что абоненты МТС Юга России в праздничные дни февраля и марта отправили СМС и ММС почти в восемь раз больше по сравнению с обычными днями. Количество СМС-сообщений, отправленных в Международный женский день, по сравнению с обычными днями выросло на 670 %.

«Такой рост нагрузки на сеть стал обычным явлением в праздничные дни. Но впервые мы отмечаем, что общий объем СМС-сообщений 8 Марта вплотную приблизился к показателям новогодней ночи, а в часы общей максимальной активности превысил новогодний рекорд в полтора раза. Поздравлять родных и близких с первым весенним праздником и с февральскими праздниками - хорошая традиция для всех россиян, в том числе и для жителей юга», - отметил директор компании МТС Юга России Сергей Ласкавый.

Подготовила Алена СУПРУН.

трудоустройство

Ярмарка вакансий для женщин

В центре занятости населения накануне праздничных дней была проведена ярмарка вакансий «Для вас, женщины!».

Обеспечение занятости женщин - одна из самых острых социальных проблем, которая не теряет своей актуальности в наше время. Невысокая конкурентоспособность женщин обусловлена тем, что на рынке рабочей силы пользуются спросом преимущественно мужские профессии, в то время как более половины обратившихся в службу занятости составляют женщины.

Как сообщила ведущий специалист Мостовского ЦЗН О. В. Никулина, возможностью трудоустроиться накануне 8 Марта воспользовались 35 жительниц нашего района. Помимо предложений от присутствовавших на ярмарке работодателей женщинам была предложена полная база вакансий центра занятости. Успехом пользовались и тесты по профессиональной ори-

ентация. Специалисты центра предложили женщинам обучиться востребованным на рынке труда профессиям либо пройти переобучение. В этот раз 32 соискательницам предложили обучиться по специальностям секретарь-делопроизводитель, оператор ЭВМ, продавец, парикмахер, а также основам предпринимательской деятельности. Специалисты службы занятости также ознакомили посетительниц ярмарки с ситуацией на рынке труда, с программами, направленными на содействие занятости населения, и предоставили большой выбор справочно-информационного материала в виде памяток, брошюр и буклетов.

Ярмаркой остались довольны все: и работодатели, и организаторы, и посетители.

Людмила СЕРБИНА.

Завтра, 13 марта - выборы главы Краснокутского сельского поселения

Уважаемые жители поселка Восточного, хуторов Красный Кут и Северный! Примите участие в выборах и отдайте свой голос в пользу достойного кандидата.



короткой строкой

Глава ГУВД Краснодарского края намерен лично посетить все районные отделы милиции и встретиться с членами общественных советов. Как сообщили ЮГА.ру, 10 марта глава кубанской милиции Владимир Винецкий побывал в станице Куцевской. «В дальнейшем я планирую побывать в каждом райотделе края и свое посещение буду начинать со встречи с общественностью, членами общественных советов при УВД-ОВД», - заявил глава ГУВД Кубани. Он также подчеркнул, что общественным советам необходимо принимать участие в приемах граждан, а также в работе аттестационных комиссий при переходе сотрудников из милиции в полицию. «Мы должны не набирать, а отбирать сотрудников в полицию», - пояснил Винецкий.

Из порта Новороссийска отправителям из Армении и Китая вернут пшеничную и гречневую крупы. В морской порт города-героя из Китая поступило 25 т гречневой крупы, из Армении - 10 т пшенки. Их качество вызвало сомнение у специалистов управления Россельхознадзора по Краснодарскому краю и Республике Адыгея. При досмотре груза было обнаружено, что крупы имеют несвойственный для них запах и вкус. Согласно результатам экспертизы крупы были признаны некачественными и опасными для здоровья, поэтому будут отправлены обратно.

В Курганинском районе 23-летняя жительница на приусадебном участке своего дома захоронила новорожденного ребенка. Ее соседи сообщили в правоохранительные органы, что на участке возле своего дома она что-то закопала, при этом ее одежда была в крови. В ходе осмотра в земле было обнаружено тело новорожденного ребенка без признаков насильственной смерти. Лабинский межрайонный следственный отдел по этому факту проводит доследственную проверку.

Вирус африканской чумы свиней обнаружили в станице Темиргоевской Курганинского района. Патологоанатомический материал от павших свиней был отправлен в Кропоткинскую краевую ветеринарную лабораторию. Анализ подтвердил наличие вируса АЧС. Сейчас в станице проводят противозооотические мероприятия, сообщает rbc.ru.

В Краснодарском краевом радиотелевизионном передающем центре работает телефон бесплатной горячей линии 8-800-302-08-03, позвонив по которому, можно задать вопрос о цифровом эфирном телевидении. Звонки со стационарных телефонов ОАО «ЮТК» бесплатные.

А что в поселениях?

Теперь и звезд пригласить не стыдно

В поселке Восточном
открылся сельский Дом
культуры.

Жители Краснокутского поселения этого события ждали два года. Нельзя сказать, что все это время Дом культуры бездействовал, но, по большому счету, работал вполсилы - в основном из-за отсутствия отопления. Капитальный ремонт здесь был проведен в рамках краевой целевой программы по поддержке сельских клубных учреждений Краснодарского края. Из краевого и районного бюджетов на возрождение очага культуры было выделено восемь миллионов рублей.

Сегодня сельский ДК - это действительно учреждение культуры, отвечающее современным условиям, где проводятся культурно-массовые и досуговые мероприятия в лучших традициях народного творчества. После вынужденных из-за ремонта каникул работники Дома культуры перешли на плотный график творческой работы - в теплой уютной обстановке радуют не только земляков-станичников, но и с гордостью встречают именитые коллективы из других поселений. Словом, сейчас ДК поселка Восточного отвечает всем требованиям, которые предъявляются к таким учреждениям. В нем есть два зала. Один - концертный на 130 мест, другой - танцевальный, здесь проводятся дискотеки и вечера отдыха. Помимо залов в Доме культуры оборудованы помещения под библиотеку, а также для кружков по интересам.

Срывающая первоцветы, вредит природе

Трое жителей Ярославского поселения оштрафованы местной административной комиссией за продажу первоцветов.

Как рассказала замглавы Ярославского поселения А. В. Максименко, борьба с нерадивыми торговцами продолжается. В отношении них регулярно составляются и рассматриваются на административной комиссии протоколы об административных правонарушениях за уничтожение редких и исчезающих видов растений. За прошедшие два месяца к ответственности привлечено уже трое ярославцев.

Но, несмотря на принимаемые меры, ежедневно на трассу, проходящую через Ярославскую, выходит около 20 человек, в том числе несовершеннолетние. Каждый из них продает по несколько букетов. Можно только представить, какой урон наносится природе.

Огонь и вода по-андрюковски

В Андрюковском поселении борются сразу с двумя стихиями: огнем и водой.

Не успел отполыхать пожар в Соленом, как занялся новый, теперь уже в Андрюках. Старый домик, находившийся на одном участке с новым двухэтажным, загорелся утром 11 марта. Как рассказал глава поселения Д. А. Мишин, предварительная причина пожара - неправильная эксплуатация печи. В тушении пожара участвовали два расчета и местные жители.

В Соленом, по улице Лесной, на участке длиной около ста метров, бульдозер расширяет и выпрямляет русло речки. Безобидный сейчас ручеек подбрасывается к одному из домовладений и во время ливневых дождей, превращаясь в бурную реку, способен подмыть его. Для предотвращения размыва земли под домом и разрушения строения и проводится коррекция русла.

Лабинскому батальону ДПС - 30 лет



Вечного двигателя не существует. Зато есть непрерывное движение, которое не замирает даже глубокой ночью. Речь идет о движении транспорта на улицах наших городов и сел. И заговорили мы на эту тему не случайно - сотрудники батальона дорожно-патрульной службы города Лабинска в этом году отмечают юбилей. О праздниках и рабочих буднях наша беседа с начальником батальона города Лабинска Сергеем КОРНИЕНКО.

- Давайте совершим небольшой экскурс в историю. Расскажите, с чего все начиналось?

- Изначально 8 января 1981 года был организован отдельный взвод дорожного надзора милиции с местом дислокации в Курганинске. В его задачи входило обеспечение бесперебойного и безопасного движения транспорта и пешеходов. Тогда в штате было лишь 12 сотрудников, которые обслуживали три района - Мостовский, Лабинский и Курганинский. Позже была создана отдельная рота дорожно-патрульной службы в Армавири, и взвод вошел в ее состав одним из структурных подразделений.

В связи с обострением оперативной обстановки на Северном Кавказе Юго-Восточному региону Краснодарского края был присвоен статус приграничного, и в апреле 1993-го в Лабинске появилась отдельная рота дорожно-патрульной службы. Уже через два года рота была преобразована в батальон ДПС.

- А сколько времени вы здесь работаете?

- В органах внутренних дел я служу с апреля 1993 года. Через семь лет был назначен на должность командира батальона ДПС Белореченска. В 2007-м меня перевели на руководящую должность в хозяйственный отдел ГУВД Краснодарского края. С мая 2009 года возглавляю Лабинский батальон ДПС.

- Если сравнить то время, когда вы вступили в ряды ДПС, и сегодняшний день, что изменилось в работе?

- Конечно же, изменений с тех пор произошло много. В Министерстве внутренних дел регулярно происходили реконструкции, образовывались новые подразделения. Да и сложная оперативная обстановка, сложившаяся на Северном Кавказе, требовала от каждого сотрудника предельной мобилизованности, высокого профессионализма, решительных и грамотных действий, культуры поведения, строгого соблюдения законности. Изменялись нормативные акты, регламентирующие службу, повысились требования к качеству работы инспекторов. Личный состав стал офицерским. В ряды ДПС стали принимать сотрудников, имеющих средне-техническое или высшее образование, на конкурсной основе.

- Каков штат вашего батальона? Сколько инспекторов выходит сегодня на дежурство?

- По штату у нас 129 инспекторов ДПС. Они работают посменно. Каждый на своей обслуживаемой территории. То есть в сутки на дороги трех районов выходят порядка 26 человек. Наряду с ними 25 работников штаба несут службу на местах. У остальных либо выходной, либо отсыпной.

- Как вы думаете, этих людей достаточно, чтобы обеспечить должный порядок на дорогах?

- Нам необходимо контролировать 1 223 км дорог федерального, регионального и местного значений. Конечно, мы испытываем недостаток в сотрудниках. Плюс ко всему из-за реформы нас станет еще меньше. Остается надеяться, что новые технологии выявления нарушений правил дорожного движения (ПДД) - комплексы видеонаблюдения и слежения за движением на дорогах - в сложившейся ситуации будут эффективны и помогут нашим сотрудникам справиться с поставленными задачами.

- С чем, как правило, приходится сталкиваться инспектору?

- Да с чем угодно. Ведь в каждом инспекторе люди видят прежде всего сотрудника милиции, к которому можно обратиться за помощью. Многие рассказывают о проблемах с соседями, бытовых неурядицах, в общем, обо всем, что может волновать людей. Поэтому мы стараемся откликнуться на любую просьбу или жалобу, а также помочь человеку обратиться в нужную для решения его вопроса инстанцию.

- Расскажите о каком-нибудь интересном случае из трудовых будней инспекторов ДПС.

- Таких случаев много, всякое бывает. Однажды к сотруднику ДПС подошла пожилая женщина и пожаловалась, что около их дома установили бочку с квасом. Люди пьют квас, а некоторые из них справляют нужду за углом. Женщина попросила посодействовать в борьбе с нарушителями. Понятно, что не в нашей компетенции решение подобных проблем. Поэтому инспектор разъяснил женщине, что ей лучше обратиться к участковому.

- Насколько я знаю, сотрудники ДПС выполняют и общемиллиейские задачи. Расскажите, пожалуйста, об этом подробнее.

- Несомненно, главным направлением работы наших сотрудников было и остается обеспечение безопасности движения. Инспекторы несут службу на улицах и дорогах, где и приходится сталкиваться с различными ситуациями. ДПСники пресекают драки, доставляют несовершеннолетних, находившихся на улицах после 22 часов, задерживают воров с поличным. Как это произошло, к примеру, в селе Беноково. Здесь ранее судимый сельчанин решил воспользоваться наиболее знакомым ему способом добычи пропитания - кражей. Проникнув ночью в небольшой киоск, он собрал в несколько пакетов продукты, а чтобы скрыть следы своего преступления, поджег магазин. Наряд ДПС, патрулировавший ночные улицы села, заметил возгорание. Не медля ни мину-

дата



● Надзор за дорожным движением - привычное дело для инспекторов БДПС г. Лабинска лейтенанта милиции Максима Вощенко (с жезлом) и старшего лейтенанта Петра Савченко.

ты, инспекторы бросились тушить пожар. В ход пошли огнетушитель и снег, которого как раз было достаточно на улице. Увидев суету, на подмогу вышли и соседи. За киоском ДПСники заметили следы, которые вели в сторону огорода. Проследовав по ним, ребята обнаружили пакеты с продуктами и убежавшего гражданина, догнали и задержали его. Он тут же сознался в содеянном.

- Со стороны водителей в адрес инспекторов ДПС частенько можно услышать нарекания. На ваш взгляд, каким должен быть идеальный инспектор дорожно-патрульной службы?

- Во-первых, инспектор дорожно-патрульной службы должен быть порядочным и принципиальным. То есть не так, что одного наказал, а другого отпустил. За нарушения все водители должны нести ответственность. Во-вторых, сотрудник ДПС обязан быть грамотным: знать все нормативно-правовые акты и законы, регламентирующие его деятельность, уметь применять их на практике. И, естественно, быть вежливым и корректным с водителями и пешеходами.

- Служба ДПС считается одной из самых коррумпированных. Были ли случаи, когда ваши сотрудники брали взятки?

- К сожалению, и в наших рядах оказываются оборотни в погонах, которые не прочь использовать служебное положение в личных целях. Все эти недостатки сегодня мы стараемся искоренять. К примеру, за прошедший год никого за руку не поймали, соответственно, уголовных дел заведено не было. Но если нам поступают сигналы о неправомерных действиях наших сотрудников, проводятся служебные проверки. Если факты нарушения дисциплины или закона подтверждаются, инспектор увольняется. Так, за прошлый год мы распрощались с пятнадцатью сотрудниками Лабинского батальона.

- Что делается для того, чтобы предотвратить взяточничество?

- Помогают документы, охватывающие основные направления деятельности дорожно-патрульной службы. В этом году в связи с переходом в полицию все наши сотрудники

пройдут серьезную аттестацию. В попытание войдут тесты и экзамены на профпригодность, зачеты по физической подготовке, а также проверка знаний новых правовых актов. Если возникнет необходимость, то будут применяться и полиграфы. После аттестации сотрудники, которые не способны выполнять свои обязанности, в ряды полиции не попадут.

- Как работает ваш телефон доверия? Могут ли жители нашего района рассчитывать на то, что их звонок не останется без внимания?

- В батальоне ДПС уже много лет работает так называемая обратная связь. Это телефон доверия 8 (86169) 3-55-81 и телефон 002, по которым к нам обращаются люди с различными вопросами. В месяц мы получаем около 350 звонков. Все они фиксируются в специальном журнале и на магнитном носителе, так что ни один звонок не остается без внимания. Нам сообщают о ДТП, нарушениях ПДД, совершенных преступлениях, состоянии дорог, об отсутствии знаков. Бывает, жалуются на действия инспекторов ДПС (в этом случае выясняются все факты нарушения. Если они подтверждаются, к сотруднику применяются соответствующие меры). Часто жители благодарят инспекторов за помощь. Обратная связь нам очень помогает. Мы можем анализировать качество нашей работы, выявлять и устранять в ней недостатки.

Также ежеквартально проводим опрос общественного мнения путем анкетирования участников дорожного движения. Здесь нам оказывают помощь волонтеры - студенты профессиональных учебных заведений. Именно они проводят опросы. Это делается для того, чтобы ответы людей были наиболее правдивыми, ведь человеку в форме могут всех проблем и не открыть. Результаты опросов также используются для повышения качества несения службы и улучшения дорожной инфраструктуры.

- Что вы хотели бы пожелать жителям Мостовского района?

- Хочу обратиться ко всем участникам дорожного движения: помните, что соблюдение правил дорожного движения сохранит жизни вам и вашим близким. Будьте взаимно вежливыми.

Беседовала

Людмила СЕРБИНА.

Детский отдых по-настоящему

- Татьяна Федоровна, какие путевки приобретаются департаментом для отдыха и оздоровления кубанской детворы в 2011 году?

- Прежде всего в оздоровительные учреждения Краснодарского края. Для ребят в возрасте от семи до 15 лет - в детские оздоровительные лагеря; от шести до 15 лет - в детские санаторно-оздоровительные лагеря; от четырех до 15 лет - в санатории для детей и родителей; от 12 до 17 лет - в туристические лагеря; от шести до 15 лет - в бальнеолечебницу. При этом, как и в прошлом году, предусмотрены социальные выплаты на частичную компенсацию стоимости самостоятельно приобретенной пу-

Стартовала детская оздоровительная кампания. Забота о детях всегда была в числе приоритетов краевой власти. Учеба, творческое развитие, спорт, оздоровление, отдых кубанской детворы - все это в зоне особого внимания губернатора края Александра Ткачева. По его поручению ответственность за организацию детского отдыха и оздоровления на Кубани возложена на департамент семейной политики. Сегодня руководитель департамента Татьяна Ковалева отвечает на вопросы нашего корреспондента об организации детского отдыха в 2011 году.



В 2010 году социальная выплата была осуществлена более чем за 2 300 путевок на общую сумму 22,3 млн рублей, в том числе организациям - 16,5 млн рублей, физическим лицам - 5,8 млн рублей.

- Татьяна Федоровна, выходит, Кубань успешно перешла Рубикон детской оздоровительной кампании 2010 года, и в нынешнем году механизм ее организации будет более отлажен?

- При организации детского отдыха и оздоровления достигнуты неплохие результаты, тем более, что в крае есть позитивный опыт прошлых лет. Но успокаиваться на достигнутом - это не кубанский стиль. Александром Николаевичем Ткачевым поставлена серьезная задача обеспечить отдыхом и оздоровлением каждого кубанского ребенка независимо от того, работают его родители или нет. Дети не должны лишаться возможности отдохнуть и поправить здоровье, если папа или мама временно оказались не у дел. Кроме того, определены и три кита детской оздоровительной кампании-2011 - доступность, качество, безопасность. Это означает, что новую оздоровительную кампанию для детей следует провести еще более эффективно.

Особая миссия у краевых, городских и районных СМИ, которые имеют в своем арсенале мощные ресурсы по оперативному информированию населения. Успех детской оздоровительной кампании в немалой степени зависит от того, насколько зорко журналисты будут держать тему на острие пера, организацию в течение всего года публикацию материалов о детских здравницах Кубани: о том, как там заботятся о здоровье и отдыхе мальчишек и девчонок, их культурном и физическом развитии, безопасности, как их кормят, как оборудованы пляжи и спортивные площадки, наконец. Думаю, все СМИ заинтересованы в таком широком информировании, ведь среди отдыхающих детей будут также их сыновья и дочери!

Беседовала

В. САМОХВАЛОВА.



очередь за ним сохраняется.

В период весенних, осенних и летних каникул можно бесплатно оздоровить ребенка в лагерях дневного пребывания на базе образовательных учреждений. Такая возможность в количестве не ограничивается.

Обращаю внимание жителей края на то, что социальные выплаты и частичные компенсации могут быть произведены только за санаторную путевку, продолжительность которой не менее 24 календарных дней, и за путевку в оздоровительное учреждение (лагерь) продолжительностью не менее 21 календарного дня. Если ребенок не прошел полный курс оздоровления, значит, задача по его отдыху и оздоровлению не выполнена. Следовательно, оздоровительное учреждение, нарушившее условия государственного контракта в отношении ребенка, не может претендовать на оплату не предоставленной в полном объеме услуги. За оставшиеся средства департамент семейной политики приобретает для кубанских детей новые путевки.

В случае возникновения ситуации, когда родители или иные законные представители досрочно забирают ребенка из оздоровительного учреждения по причине болезни или имеющихся претензий к качеству предоставления услуг, они в обязательном порядке должны уведомить об этом управление (отдел) по вопросам семьи и детства администрации муниципального образования, в котором получали путевку.

Горячая линия по вопросам детского отдыха

Уважаемые читатели!

Если у вас возникли вопросы по организации детского отдыха, звоните по телефонам горячей линии редакции 5-11-81 или 8-918-44-55-122. Все вопросы будут переданы в отдел по вопросам семьи и детства администрации МО Мостовский район.

Средняя стоимость путевок:

- в санатории, в том числе детские, санаторные оздоровительные лагеря круглогодичного действия - 21 600 рублей;
- в санатории для детей с родителями - 45 600 рублей;
- в загородные стационарные детские оздоровительные лагеря, расположенные на Черноморском побережье: в период летних каникул - 16 800 рублей, в период осенних, весенних и зимних каникул - 5 600 рублей;
- в загородные стационарные детские оздоровительные лагеря, расположенные на Азовском побережье: в период летних каникул - 15 750 рублей, в период осенних, весенних и зимних каникул - 5 250 рублей;
- в загородные стационарные детские оздоровительные лагеря, расположенные в иных территориальных зонах: в период летних каникул - 12 600 рублей, в период осенних, весенних и зимних каникул - 4 200 рублей;
- в сезонные туристические, в том числе палаточные лагеря на стационарной базе, специализирующиеся на организации и проведении многодневных пеших и комбинированных плановых туристских маршрутов, - 4 200 рублей;
- в санаторные оздоровительные лагеря круглогодичного действия дневного пребывания: в период летних каникул - 14 400 рублей (путевки), 9 936 рублей (курсовки), в период осенних, весенних и зимних каникул - 4 200 рублей (путевки), 2 898 рублей (курсовки).

советует специалист

На первом этапе (первая неделя) желательнее вести дневник питания, в который надо тщательно записывать время приема пищи и употребляемые продукты. Записи помогут провести анализ пищевого рациона и выявить эпизоды переедания или голода. Здесь понадобятся знания о калорийности продуктов питания - чтобы избежать высококалорийных и заменить их теми, от которых не полнеют. Со второй недели можно снизить суточную калорийность на 500-600 Ккал. Этого, как правило, бывает достаточно для небыстрого, но эффективного снижения веса. Уменьшается энергетическая ценность за счет ограничения жиров и легкоусвояемых углеводов. Это трудно, ведь в большинстве случаев именно высококалорийные продукты составляют основу нашего рациона и так любимы нами. Нужно знать, что жиры содержатся не только в масле и салате, но и в любой колбасе, сыре, копченостях, молочных продуктах, орехах и мясе, кондитерских изделиях. Таким образом, если кабачки или картошку не жарить на масле, а запечь, то калорийность гарнира снизится. Нужно отказаться от алкоголя - это высококалорийный напиток. Больше следует есть свежих овощей фруктов - они содержат пищевые волокна,

тевки родителями и частичная компенсация организациям за приобретенные путевки для детей работников. Размер частичной компенсации - 50 % от среднекраевой стоимости путевок.

- Сколько раз в год можно отправлять ребенка на отдых и оздоровление бесплатно?

- В течение календарного года на одного ребенка может быть предоставлено не более одной путевки. Социальной выплатой либо частичной компенсацией стоимости путевки, приобретенной организацией для ребенка сотрудника, можно также воспользоваться лишь один раз.

- Какие документы и куда родителям следует предоставить, чтобы получить путевку для ребенка в лагерь или санаторий?

- Данные вопросы - в компетенции органов опеки, то есть управлений (отделов) по вопросам семьи и детства администраций муниципальных образований Краснодарского края по месту жительства.

Для постановки на очередь на получение путевки необходимо предоставить следующие документы: заявление, копию документа,

подтверждающего гражданство ребенка (свидетельство о рождении, где имеется отметка о гражданстве, или копию паспорта 14-летнего ребенка), копию паспорта родителя (копию документа о назначении опекуном, копию удостоверения приемного родителя), документ, подтверждающий постоянное проживание ребенка в Краснодарском крае (на выбор: копию домовой книги, справку о составе семьи, справку управляющей организации или товарищества собственников жилья, выписку из лицевого счета, справку из поселения). Следует иметь в виду, что копии документов предоставляются с подлинниками и заверяются специалистами управлений (отделов) по вопросам семьи и детства при приеме.

Встать на очередь на получение бесплатной путевки можно в течение календарного года. Очередность предоставления путевок устанавливается в зависимости от даты подачи заявления. В случае если заявитель при наличии уважительных причин отказался от имеющейся в наличии путевки,

Цифра номера
На реализацию детской оздоровительной кампании 2011 года из краевого бюджета выделено 808,7 млн рублей, то есть на 20 млн больше, чем в 2010 году.

Как грамотно похудеть?

Количество людей с ожирением и избыточной массой тела во всем мире стремительно растет. Наша страна также имеет эту неблагоприятную тенденцию: 25 % населения уже страдают этим заболеванием, 30 % имеют избыточную массу тела. Очень часто люди с повышенной массой тела (или с ожирением) неоднократно пытаются снизить вес либо с помощью диеты, либо путем физических упражнений. После этих усилий они теряют в весе, но, к сожалению, потом опять возвращают потерянные килограммы, а иногда еще и со знаком +. Чтобы этого не произошло, надо помнить, что ожирение - это хроническое заболевание. Следовательно, лечение должно быть пожизненным.

которые необходимы для нормального функционирования кишечника. Будьте осторожны! Не следует слишком резко ограничивать себя в питании. Это может привести к ухудшению самочувствия и постоянному ощущению голода и, как следствие, к неминуемому срывам в еде. Чтобы этого избежать, план питания должен включать в себя частые приемы пищи, но небольшими порциями. Старайтесь не есть после 18 часов. Если не можете обойтись без позднего ужина, то выбирайте низкокалорийные продукты, только чтобы заглушить чувство голода.

Если вы нарушили строгую диету, не надо себя излишне ругать. После банкета или похода в гости следующий день может быть кефирным или яблочным, но суточная калорийность разгрузочного дня не должна превышать 800 Ккал.

Для облегчения снижения массы тела рекомендуется регулярная физическая нагрузка. Она будет помогать преодолеть так называемые мертвые точки в период уменьшения массы тела, укрепляет сердечно-сосудистую и легочную системы. К достижению желаемого эффекта приводит ходьба, езда на вело-



сипеде, плавание. Но чтобы спорт был на пользу, а не во вред, надо посоветоваться с лечащим врачом для определения объема и продолжительности физической нагрузки. Итак, диета плюс физические нагрузки помогут вам похудеть и улучшить самочувствие. Помните, худеть надо правильно, поэтому без квалифицированных рекомендаций трудно избежать ошибок.

Путь к нормальному весу труден, но успех возможен, если худеть правильно.

И. А. ПАРХОМЕНКО, врач-эндокринолог
Мостовской поликлиники.

нравственный аспект

Когда меня незаслуженно обижали в детстве, обида, жуткая до душевной боли, перехватывала горло. Такое чувство всегда было резкой реакцией на несправедливость. Я уже давно стал взрослым, но ничего не изменилось: это чувство по-прежнему отзывается в груди с детской непосредственностью.

Два лица под одной шляпой

Примеров из жизни, когда с нами обходились несправедливо, сколько угодно. Но самое главное в том, что, пережив эту несправедливость, мы расписываемся в собственной беспомощности и благодарим время, которое все расставляет по своим местам. Другими словами, приходит такой час или минута, когда мы начинаем прекрасно понимать, что против несправедливости не погрешь, ничего уже не изменишь, надо просто смириться. Иначе себе дороже.

Примеры? Пожалуйста! Жена ожидает, что муж пригласит ее в кино, а он заваливается на диван с бутылкой пива. Муж ожидает, что денег, которые он принес жене, хватят всей семье до следующей зарплаты, а она покупает на них новую шубу. Молодой человек возвращается из армии, покупает шикарный букет для своей единственной, бежит к ней, звонит в дверь и попадает на свадьбу любимой с другим. Лучший друг, которому ты верил, как самому себе, и делил с ним по жизни хлеб и соль, перестал быть таковым в одно мгновение только потому, что выиграл в своей жизни свой счастливый билет. Начальник обещал повысить зарплату с первого числа нового месяца, но не выполнил своего обещания. Да мало ли! Суть-то в другом. Мы верим людям. Они кажутся нам хорошими, способными понять тебя, разделить с тобой праздники и беды, кажутся нам готовыми прийти на помощь в трудную минуту, и если не помочь чем-то реально, то, по крайней мере, просто с тобой помолчать тогда, когда тебе это очень нужно. Прекрасно ведь знаете, как бывает важно помолчать вдвоем. Но вдруг наступает такой момент, когда с хорошего человека словно слетает маска, и мы видим его истинное лицо, ужасаясь от собственного открытия: как же он прогнал изнутри.

На эту тему очень хорошо когда-то размышлял Чарльз Сперджен. Он писал о том, как часто случается, что под одной шляпой имеются два лица. Многие кажутся мирными, а на самом деле в тихом омуте черти водятся.

Такие люди подобны воде - закипают или замерзают в зависимости от окружающей температуры. Из-за отсутствия принципов и здоровых амбиций они подобны флюгеру - вращаются по ветру. Узнать их истинное лицо так же трудно, как снять мерку с луны. Они плывут всегда по ветру, откуда бы он ни дул - с севера, юга, запада или востока. Подобно лягушкам могут жить и на воде, и на суше, падают всегда на четыре лапы, как кошки, и остаются повсюду, где им дают хлеб с маслом.

Другие хитрят, так как им страшно хочется быть хорошими товарищами. Они настолько приветливы, что должны вступать в общение со всяким и со всеми. Они принадлежат к людям, которые скрывают в душе измену. Помажьте их маслом и можете съезсть. Потянутся за веревку, и подобно колоколам они зазвонят, как вы пожелаете - радостным или похоронным звоном. Они нежны с вами и с вашими врагами. Одновременно и холодны, и горячи. Они всегда ведут двойную игру, и как футбольный мяч, их бьет ногами каждая сторона.

Некоторые люди - притворщики по натуре, скользки, как угорь. Подобно пьяному человеку не могут идти прямым путем, если бы даже хотели. Они вилкают во все стороны, любят мешать карты и больше всего ненавидят честность. Мед у них на языке, а в сердце - желчь. Они заискивают, льстят, пресмыкаются и скользят, ибодобно змеям передвигаются при помощи своей слизи. При этом ненавидят вас от всего сердца и лишь ждут подходящего случая, чтобы ударить ножом в спину.

Словом, среди нас всегда живут люди, которые прикрывают белыми одеждами свою черную душу. И знаете, таким людям потому и везет в жизни, что они такие - умеют притворяться, приспособливаться, двоедушноничать, пользоваться своей совестью, как пластырем для ран. Они всегда выходят чистыми из воды и одерживают победы даже там, где в принципе должны были бы потерпеть поражение. Совсем недавно я познакомился с таким человеком - ангелом во



плоти, точнее, падшим ангелом, которого несправедливо сбросили с небес на землю, обрезав крылья. Но в отличие от бесполого существа этот человек не смирился с такой несправедливостью, а, затаив обиду, стал мстить и добиваться своего всеми законными и незаконными способами и средствами. И знаете, что удивительно? Добился. Теперь ходит кум королю, сват министру и плюет на всех через губу. Сбереги вас судьба от встречи с такими людьми. Ну а если вы уже с ними встречались, то просто смиритесь и забудьте, как о страшном сне. Другого выхода просто нет. Лисица, прикидываясь львом, добьется своей цели, но ей никогда не стать царем зверей. Так что пусть ваши лицо и руки в таких жизненных ситуациях, как сказал тот же Чарльз Сперджен, будут подобны башенным часам, которые всегда показывают, что происходит внутри нас. Поистине «пусть там, где плохо, будет начеку ваши образы, а там, где хорошо, - там вы, живой и настоящий».

Юрий КОМАРОВ.

А вы сталкивались с такими людьми? Расскажите об этом на нашем сайте <http://predgorieonline.ru/>

спортивные новости

Кубок главы района достался мостовчанам

Завершилось зимнее первенство 2010-2011 годов по мини-футболу на кубок главы МО Мостовский район среди команд предприятий, учреждений и организаций района.

По информации заместителя руководителя школы олимпийского резерва О. В. Колесниченко, все три призовых места заняли мостовские команды. Кубок - у «Штурма». Второе место по праву досталось команде «ЮсТрансГермес». Третьим стал «Орион».

Всего в соревнованиях, проходивших с октября по февраль, принимали участие 10 команд. Судила матчи бригада арбитров в составе Алексея Олейникова, Андрея Никулина и главного судьи турнира Константина Петросяна.

На спортивной площадке СОШ № 1 поселка Мостовского в минувшие праздники состоялось торжественное закрытие первенства. Были

определены лучшие игроки каждой команды. Ими стали Александр Циркульников («Штурм»), Роман Маклаков («Орион»), Станислав Вельц («Факел»), Дмитрий Антипов («Зассовская»), Эдуард Пузанов («Переpravная»), Максим Ласунов («ДЮСШ») и Дмитрий Соловьев («Псебай»).

Отдельная благодарность комитета по физической культуре и спорту тем, кто на протяжении года способствовал развитию спорта в районе: руководителю ООО «Губская минеральная вода» Денису Панасенко и депутату Губского сельского поселения Андрею Хаустову.

Никита ВАГАЕВ.

в саду и огороде

Советует читатель

45 кг сортового картофеля - всего за один сезон.

В прошлом году я приобрела два килограмма урожайных сортов картофеля. Хранила их в сухом подвале, но в конце февраля клубни начали прорастать. Ростки достигли 2-3 см, и обламывать их было жалко. Решила посадить клубни в ящик. Опрыскала «Эпином». Чтобы росточки не почернели, полностью засыпала их землей. Когда ростки поднялись на 5-7 см, извлекла клубни из почвы и отделила все ростки вместе с корневой мочкой. Затем эту, по сути, рассаду высадила в торфоперегнойные горшочки. Клубни после просушки опять обработала «Эпином» и высадила в ящик. В начале апреля отделила новые росточки с корнями и также высадила их в горшочки, а клубни по той же схеме просушила, обработала «Эпином» и снова в ящик. Через месяц они вновь дали рассаду. В процессе выгонки клубни сильно истощились, сморщились, и в четвертый раз я уже не стала их высаживать. Таким образом к середине мая, когда высаживают в открытый грунт рассаду, от 17 клубней я получила 53 растения.



Вся моя рассада хорошо перенесла пересадку. И к началу июня кусты, которые образовались из растений первого срока выгонки, зацвели. А у остальных цветение на-

чалось на 10-14 дней позже. Кусты выросли просто роскошные! К уборке приступила в середине августа. Представьте мое изумление, когда стала взвешивать урожай. Всего из двух килограммов клубней мы получили за один сезон 45 килограммов сортового картофеля! При обычном способе размножения посадочного материала для этого потребовалось бы несколько лет.

Валентина ТРУНОВА, п. Мостовской.

15 марта в РДК п. Мостовского, с 9 до 18 часов. ИП Н. П. КУДРЯШОВ торговая марка «LANOME» представляет коллекцию осень-зима 2010-2011 г.г. Впервые! ДУБЛЕНКИ (Турция) КОЖА (женские и мужские модели) ПАЛЬТО, ПИХОРА, КУРТКИ СКИДКИ на все 20%! Рассрочка до 12 месяцев. Первоначальный взнос - от 500 рублей. При себе иметь паспорт, страховое свидетельство или водительское удостоверение. Товар сертифицирован.

Ежедневные поездки в Краснодар и обратно 400 руб. в одну сторону Круглосуточный заказ Тел.: 8-918-07-55-600, 8 (86192) 5-39-33.

ГКЛ, пластик, ламинат, малярные работы Ремонт в вашем доме НАДЕЖНО! 5-46-78, 8-918-955-36-21.

Погода Воскресенье, 13 марта Мостовской +7 -1 Псебай +6 -4 Ярославская +7 -7 Понедельник, 14 марта Мостовской +11 0 Псебай +9 -3 Ярославская +11 +1 Вторник, 15 марта Мостовской +12 +3 Псебай +11 0 Ярославская +12 +3 ОБЛАЧНО.

Продается ●«Ниссан-Марч», 2000 г. в., полный электропакет, АКПП, в хорошем состоянии. Цена: 120 000 руб. Тел.: 8-967-30-19-647. ●3-комн. квартира (3-й этаж 3-этажн. дома) по ул. Северной. Тел.: 8-918-099-00-94, 8-918-219-00-96. Продаются 2-комн. квартира (3-й этаж), гараж в пятом мкр, земельный участок 10 соток с фундаментом для гаража в районе аэродрома. Тел.: 8-918-32-37-022.

Работа ООО «СтройТехнология» для работы вахтовым методом требуются стропальщики, машинисты буровой установки с опытом работы. Зарплата - от 25 - 35 тыс. руб. Обр.: п. Мостовской, ул. Кирова, 1 (рядом с рестораном «Зори Кавказа»), с 8 до 17 часов. Тел.: 5-50-49. Отдел кадров: 8-918-68-54-501. ●Ищу работу плотника, каменщика, плиточника, бетонщика. Тел.: 8-918-659-38-95. ●На автомойку требуются рабочие из п. Мостовского. Зарплата - от 10 000 руб. Тел.: 8-918-439-39-19.

Семинар для налогоплательщиков Инспекция ФНС России по Мостовскому району приглашает 17 марта, в 10 часов, в актовом зале на семинар. ТЕМЫ СЕМИНАРА: 1. Особенности предоставления отчетности налогоплательщиками, применяющими специальные налоговые режимы. 2. Особенности исчисления налогооблагаемой базы при переходе с иных режимов налогообложения и при переходе со спецрежима на иные режимы налогообложения. 3. О развитии подсистемы ИОН: типичные ошибки при формировании запроса, положительный опыт (с привлечением к участию в семинаре УПН и СОС). 4. НДСЛ - изменения налогового законодательства с 2011 года. 5. Декларирование доходов граждан, получающих компенсации, субсидии и иные доходы.

Любим, помним и скорбим Три года прошло, как ушел из жизни дорогой нам человек - ЧАЙНИКОВ Вячеслав Григорьевич, добрый и отзывчивый труженик, хороший муж и отец. Мы всегда будем помнить его и любить. Все, кто знал его, помяните добрым словом. Царство ему небесное и вечный покой. Жена, сын, друзья.