



# ПРИОКСКАЯ ПРАВДА

№ 15 (10671)

27 февраля 2016 г., суббота

Внимание: мошенники!



стр. 2

Итоговое сочинение  
написано  
Каковы результаты?



стр. 4

Простые правила здоровья  
- в ожидании весны



стр. 7

Правительство  
Нижегородской области  
подгоняет инвесторов



стр. 10

Навашинская  
метеосводка



	<b>28 февраля</b>	ночь	-8	-7
	ясно	день	-4	-3
	<b>29 февраля</b>	ночь	-5	-4
	снег	день	-1	0
	<b>1 марта</b>	ночь	-1	0
	осадки	день	+1	+2



## На юбилейной трассе было многолюдно

Пятидесятилетие окружных лыжных соревнований на призы Героев Советского Союза Василия Шмакова и Михаила Бахтина отметили широко, массово. Прошли они, организованные управлением культуры и спорта, традиционно, в Большом Окулове, при поддержке спонсоров-единомышленников. Подробно о том, как все было, **читайте на стр. 3**

САЙТ ГАЗЕТЫ: [WWW.PRIOKSKAYAPRAVDA.RU](http://WWW.PRIOKSKAYAPRAVDA.RU)

**ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА на газету  
«ПРИОКСКАЯ ПРАВДА»**

Подписаться можно во всех отделениях почтовой связи:

До почтового ящика:  
1 месяц - 95,95 руб.  
3 месяца - 287,70 руб.  
6 месяцев - 575,40 руб.

До востребования:  
1 месяц - 90,80 руб.  
3 месяца - 272,40 руб.  
6 месяцев - 544,80 руб.

Цена  
в редакции:  
1 месяц  
- 50,00 руб.  
3 месяца  
- 150,00 руб.  
6 месяцев  
- 300,00 руб.

Для участников ВОВ,  
инвалидов I, II групп:  
1 месяц - 85,75 руб.  
3 месяца - 257,25 руб.  
6 месяцев - 514,50 руб.

До востребования для участников  
ВОВ, инвалидов I, II групп:  
1 месяц - 81,65 руб.  
3 месяца - 244,95 руб.  
6 месяцев - 489,90 руб.

**ДЕНЬГИ** за 10 минут без справок и залогов

**НЕДЕЛЯ ЗАЙМА БЕСПЛАТНО**

**ПЕНСИОНЕРАМ 0,65% в день**

**ЦЕНТРОФИНАНС © 8-910-799-50-77**  
Навашино, пр. Корабелов, павильон рядом с д. 4, бывшая «Пирожковая»

Займ «Для новых неделя бесплатно» от 1000 до 10000 руб., на срок от 21 до 31 дня. Новым клиентам при оформлении договора на срок не менее чем 21 день - с 15 по 21 день проценты за пользование суммой займа не начисляются; с 1 по 14 день и с 22 по 31 день проценты за пользование займом начисляются из расчета 365% годовых (1% в день).  
Займ «Пенсионерный» от 5000 до 30000 руб., на срок от 14 до 30 дней. При предъявлении паспорта и пенсионного удостоверения. При возврате в соответствии с графиком платежей, за пользование займом начисляется 237,25 % годовых (0,65 % в день).

Займы наличными в день обращения, на условиях платности и возвратности, без скрытых процентов и комиссий. Предоставляет ООО МФО «Центрофинанс Групп», запись в реестре № 651303111004012, ИНН 2902076410. Не является публичной офертой в смысле ст. 437 ГК РФ. На правах рекламы, рекламодатель ИП \_\_\_\_\_. При досрочном возврате суммы займа проценты уплачиваются до дня фактического возврата суммы займа. ПСК отражается на первой странице договора.



# Новости. События. Факты

## Внимание: подросток

### Приобщить детей к спорту



В Ледовом дворце «Флагман» прошло мероприятие с детьми, стоящими на различных формах учета, в целях привлечения их к спорту и здоровому образу жизни, а также показать, что свободное время можно провести с пользой. Мероприятие было организовано управ-

лением культуры и спорта городского округа Навашинский и Ледовым дворцом «Флагман».

Для ребят была проведена экскурсия по «Флагману», чтобы они смогли поближе ознакомиться с видами секций, различными тренажерами. Также они имели прекрасную возможность пообщаться с тренерами, которые рассказали о своих успехах в спорте, о том, каких результатов можно достичь, ведя здоровый образ жизни. Каждый желающий мог попробовать свои силы на тренажерах под присмотром опытного тренера. Также ребятам был показан небольшой видеоролик о выполнении норм ГТО, после чего им рассказали, какие возможности дает выполнение этих спортивных нормативов. Как сказал директор Ледового дворца «Флагман» Алексей Афанасьев, дети, стоящие на различных формах учета, при условии, если они будут организованы в группы от своих образовательных учреждений, смогут на бесплатной основе посещать тренировки и секции этого спортивного заведения. В завершении мероприятия ребятам были вручены абонементы на бесплатное посещение, а также они смогли все вместе покататься на коньках.

Дарья ВИЛКОВА

Фото предоставлено управлением культуры

## 02

### Полицейские за дачу взятки задержали жительницу Богородска

Сотрудниками отделения в городе Выкса УФСБ России по Нижегородской области совместно с сотрудниками уголовного розыска МО МВД России «Навашинский» в ходе оперативно-розыскных мероприятий была задержана женщина цыганской национальности за дачу взятки сотруднику полиции.

Взятку в размере 35000 рублей жительница города Богородска передала сотруднику ОУР с целью избежать уголовной ответственности за хищение денежных средств. Женщина, представившись сотрудницей социальной службы, пришла в дом к пенсионерке и под предлогом покупки жилья стала расспрашивать о том, не продаются ли дома поблизости. Пока одна злоумышленница отвлекала внимание хозяйки, другая, воспользовавшись этим, похитила у нее денежные средства в размере 5000 рублей.

В настоящее время в отношении задержанной возбуждено уголовное дело по ч.3 ст.291 УК РФ (дача взятки должностному лицу лично в значительном размере за совершение заведомо незаконных действий). Максимальная санкция наказания предусматривает лишение свободы на срок до 8 лет со штрафом в размере тридцатикратной суммы взятки.

Сотрудники полиции обращаются ко всем жителям городского округа с просьбой внимательно относиться к незнакомцам, пытающимся проникнуть в ваш дом, будь то социальные работники или служащие Пенсионного фонда. Если эти люди пытаются под любым предлогом затеять разговор, проникнуть в квартиру, начинают спрашивать о наличии родственников, полицейские советуют немедленно прекратить с ними разговор и не пускать к себе. Всех, кто представляется работником определенной организации, необходимо попросить показать удостоверение. Кроме того, стоит узнать телефон организации, от имени которой они приходят, а затем позвонить по одному из номеров: 02, 3-16-91, 5-79-49 и сообщить о происходящем. Полицейские выедут на место и проведут проверку подлинности личностей социальных работников или сотрудников Пенсионного фонда.

Ольга НОВИКОВА, специалист по связям с общественностью МО МВД России «Навашинский»



## Социум

### Изменились размеры пособий по материнству и детству

В 2016 году в соответствии с постановлением правительства РФ размеры пособий по материнству и детству, выплачиваемых за счет средств Фонда социального страхования РФ, проиндексированы на 7%.

Теперь они составляют:

- единовременное пособие женщинам, вставшим на учет в женских консультациях в ранние сроки беременности - 581,73 руб. (ранее - 543,67 руб.)
- пособие по беременности и родам - 100% от среднего заработка за предыдущие два года, но не более 243233,80 руб. за 140 дней. Беременным женщинам, уволенным в связи с ликвидацией предприятия - 581,73 руб. (ранее - 543,67 руб.) (Выплачивается органами социальной защиты);
- единовременное пособие при рождении ребенка - 15512,65 руб. (ранее - 14497,80 руб.);
- ежемесячное пособие по уходу за ребенком до полутора лет - выплачи-



вается в размере 40% от среднего заработка за предыдущие два года, но не менее: за первым ребенком - 2908,62 руб. (ранее - 2718,34 руб.); за вторым и последующими детьми - 5817,24 руб. (ранее - 5436,67 руб.)

Максимальный размер ежемесячного пособия по уходу за ребенком до полутора лет - 21554,85 руб.

Пособия по уходу за ребенком до полутора лет выплачиваются за прошед-

ший месяц в текущем месяце в срок с 1 по 15 число. Остальные пособия перечисляются в течение 10 календарных дней после передачи заявления и документов, необходимых для назначения и выплаты, в Фонд социального страхования.

Работающим гражданам в Нижегородской области пособия выплачиваются напрямую Фондом социального страхования РФ. Неработающие граждане получают пособия через органы социальной защиты.

Всего в 2015 году Нижегородским региональным отделением Фонда социального страхования РФ было выплачено пособий по временной нетрудоспособности, материнству и детству на сумму 11,34 млрд руб.

Инна МИРОНОВА,  
по материалам Фонда социального страхования РФ  
Фото из открытых интернет-ресурсов

## Воспитание

### «Боевое» задание для школьников

В детской библиотеке городского округа Навашинский для учеников начальных классов школ города прошел квест «Зарница - 2016». В ходе военно-патриотической игры ребята выполняли «боевое» задание - искали знамя.

Юным бойцам приходилось брать нелегкие рубежи. Они собирали вещь-мешок разведчика, с помощью азбуки Морзе расшифровывали секретное военное донесение, отвечали на вопросы медиа-викторины «Наша армия», преодолевали полосу препятствий.

Пройдя рубеж, ребята получали квест-код, воспользовав-

шись своими телефонами, считывали его и получали ссылку на следующий пункт прибытия команды. Финалом игры стало определение местонахождения знамени.

К мероприятию была подготовлена книжная выставка «Слава армии родной!», на которой ребята познакомились с книгами об истории праздника, русских полководцах, военных орденах, наградах, технике, а также стихами и прозой о боевых буднях солдат.

Анна ШИКОВА,  
заведующая окружной детской библиотекой

Другие новости, фотоотчет и сюжеты к материалам читайте и смотрите на сайте газеты: [www.priokskaypravda.ru](http://www.priokskaypravda.ru)



Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Нижегородской области. Регистрационный номер ПИ №ТУ52-01105 от 16 февраля 2016 г.

Выход в свет 27.02.2016 г. №15 (10671)

Индекс: 51278. Тираж 3140. Подписано в печать по графику 25.02.2016 г. в 17.00, фактически 25.02.2016 г. в 17.00

Соучредители:  
Муниципальное автономное учреждение «Редакция газеты «Приокская правда», Администрация городского округа Навашинский Нижегородской области, Совет депутатов городского округа Навашинский Нижегородской области, Правительство Нижегородской области.

Газета основана 12 ноября 1944 г.

Адрес издателя и редакции: 607100, Нижегородская область, г.Навашино, ул.1 Мая, 6.

Директор - гл. редактор Е.В.Ильина, тел. 5-67-49

ПРИЕМ ОБЪЯВЛЕНИЙ, тел./факс 5-77-41

Бухгалтерия, тел. 5-57-61, e-mail: [gazeta-buh@yandex.ru](mailto:gazeta-buh@yandex.ru)

Ответственная за выпуск Татьяна Мелентьева, тел. 5-74-38

Журналисты, тел. 5-74-38.

Фото на 1-ой полосе предоставлено Управлением культуры и спорта г.о.Навашинский

Выходит по средам и субботам. Цена за экземпляр газеты: суббота - 10 руб., среда - 7 руб. Газета может содержать информацию, не предназначенную для лиц моложе 16 лет

Объем 4 п.л. Печать офсетная. Ответственность за качество печати несет типография. За доставку - Выксунский почтамт филиала ФГУП «Почта России» [www.priokskaypravda.ru](http://www.priokskaypravda.ru), e-mail: [prpravda@mail.ru](mailto:prpravda@mail.ru)





Эхо праздника

# На юбилейной трассе было многолюдно

Минувшие торжества по случаю Дня защитника Отечества вылились в трехдневные массовые спортивно-оздоровительные мероприятия, проходившие буквально на всех спортивных объектах. Особой массовостью отличились юбилейные лыжные соревнования на призы Героев Советского Союза. Этот факт отметили и организаторы, и участники. Об этом свидетельствуют и многочисленные фотографии.



На торжественном митинге по случаю открытия юбилейных соревнований вспоминали о том, как все начиналось 50 лет назад. С приветственным словом к участникам обратились глава администрации городского округа Навашинский Татьяна Берсенева, руководитель местного отделения партии «Единая Россия» Алексей Малышев, Почетные граждане района - генеральный директор ОАО «НЗСМ» Александр Тюрин и заслуженный работник физической культуры РФ Вячеслав Мысов. Вела мероприятие начальник управления культуры, спорта и молодежной политики Нина Мешкова.



По традиции к обелиску павших воинов Великой Отечественной войны были возложены цветы. Дети и взрослые несли красные гвоздики к подножию...



Судейская бригада работает на лыжне. Главный судья - Вячеслав Мысов - за кадром: командует на старте.



Два больших румяных пирога - прямо с пылу - с жару, предоставленных спонсорами - Навашинским хлебозаводом, а еще горячий чай укрепляли участников лыжных гонок после напряженного пробега. Лыжня, которую подготовили тренеры клуба «Универсал» Детско-юношеской спортивной школы, хоть и была, несмотря на погоду, отменной, но силы забирала. Так что сладкое угощение оказалось и к месту, и ко времени.

Только победителей насчитывалось около 60 человек. Были они во всех возрастных группах: от 4 лет и старше 70. Кстати, самой, так сказать, взрослой, участнице - Нине Самариной - 78 лет. Приехала она сюда из Арефина Вачского района. Отмечу, география прибывших участников приятно удивляет. Она включает в себя Кулебаки, Муром, Сосновское, Выксу.

Примечательной была награда - медаль. Ее изготовили к соревнованиям по специальному заказу управления культуры. На одной стороне указано место, на другой - портреты Героев-земляков.



В физкультурно-оздоровительном центре «Здоровье» прошел открытый турнир по волейболу. Он состоялся в рамках празднования Дня памяти воинов-интернационалистов. В нем приняли участие команды гимназии, сборная школ №№3, 4 - она же и стала победительницей, а также играли команды из Теши и Рогова. Лучший результат был отмечен не только дипломом и кубком, но и настенными часами с логотипом городского округа Навашинский.

В этом же зале, но на другой день прошел традиционный турнир по мини-футболу на приз торгового дома «Макаров и компания».

Следом в стенах Дворца спорта состоялся шахматный турнир. И здесь игра была жаркой, полной эмоций, напряжения, как среди игроков, так и в кругу болельщиков.



30 детей из Навашина, 150 - из других городов нашей и соседней областей приняли участие в соревнованиях по плаванию. Победители и призеры определялись на каждой дистанции, в каждой возрастной группе, награждались медалями и грамотами.

Материал подготовили Валерия Рудометова и Татьяна Мелентьева. Фото предоставлены управлением культуры и спорта



# К итоговой государственной аттестации допущены

Такой результат показало итоговое сочинение

**Писал его 61 ученик 11 классов школ городского округа Навашинский в рамках Порядка организации и проведения итогового сочинения (изложения) как условия допуска к государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования, утвержденного приказом министерства образования Нижегородской области от 30.11.2015 №4850.**

Участники уложились в отведенное время - 3 часа 55 минут, написав объемные работы. Все получили «зачет», а значит - допуск к итоговой государственной аттестации. Напомню об условиях участия: итоговое сочинение (изложение) проводится для обучающихся 11-х классов, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов по образовательным программам среднего общего образования.

В целях использования его результатов при приеме в образовательные организации высшего образования по желанию проводится для выпускников прошлых лет, получивших документ



об образовании, подтверждающий получение среднего (полного) общего образования, до 1 сентября 2013 года, - комментирует ведущий специалист управления образования Эльвира Лялина.

**- Каковы оказались предпочтения обучающихся относительно тем?**

Только один человек выбрал философскую тему: «Когда хочется остановить мгновение?». Она ориентирована на широкое

осмысление времени как исторической и философской категории, воспринимаемой во взаимодействии сиюминутного и вечного, реального и воображаемого, личного и всеобщего, прошлого и будущего. Шестеро размышляли на тему «Что дом может рассказать о своем хозяине?» о доме, как важнейшей ценности бытия, уходящей корнями в далекое прошлое и продолжающей оставаться нравственной опорой в

жизни. Столько же обратились к эстетической теме: «Чтение литературного произведения - труд или отдых?», которая направлена к читателю, проживающему очередную год своей жизни с книгой в руках. Данная тема требовала от выпускника наличия определенного читательского кругозора и умения рассуждать о большой литературе.

Десять обучающихся предпочли тему: «Согласны ли Вы с мыслью, что жизненный путь - это постоянный выбор?», нацеленной на нравственное и философское осмысление пути.

Самой популярной среди выпускников стала тема: «Какие качества раскрывает в человеке любовь?» (39 сочинений). Старшеклассники рассуждали о любви, как явлению высокому, облагораживающему и возвышающему человека, о ее светлых и трагических сторонах.

Выбирая аргументы для своего сочинения, обучающиеся опирались на программные произведения русской литературы XIX и XX веков: Н.В.Гоголя «Мертвые души», И.А.Гончарова «Обломов», Л.Н.Толстого «Война и мир», А.И.Куприна «Гранатовый браслет», И.А.Бунина «Солнеч-

ный удар», «Митина любовь», М.Горького «Старуха Изергиль», а также зарубежной, в частности - Антуана де Сент-Экзюпери «Маленький принц», О.Генри «Дары волхвов».

**- Эльвира Леонидовна, по каким признакам оценивались работы?**

Всего было пять критериев: соответствие теме, аргументация и привлечение литературного материала, композиция и логика рассуждения, качество письменной речи, грамотность.

**- Будут ли узамы при поступлении учтены результаты итоговых сочинений?**

По усмотрению вузов к имеющимся баллам участникам ЕГЭ может быть прибавлено до 10-ти баллов. Бланк сочинения выпускника будет доступен вузу через специально разработанные информационные ресурсы. Однако при приеме в высшие учебные заведения в заявлении абитуриенту необходимо будет указать свое намерение предоставить итоговое сочинение как результат индивидуального достижения.

**Материал подготовила Татьяна МЕЛЕНТЬЕВА Фото из открытых интернет-ресурсов**

02

## Дежурная часть

**16 февраля** возбуждено уголовное дело в отношении жителя города, подозреваемого в совершении преступления, предусмотренного ч.1 ст.139 УК РФ (по факту незаконного проникновения в жилище). Мужчина незаконно проник в квартиру, расположенную на ул.Шверника, против воли проживающей там женщины. Санкция статьи предусматривает наказание в виде исправительных работ на срок до 1 года.

**17 февраля** сотрудниками отделения дознания возбуждено уголовное дело по ст.116 УК РФ (побои). В дежурную часть поступило сообщение о том, что сын избил мать. В ходе проведенной проверки сотрудниками полиции было установлено, что 55-летний сын потерпевшей, нигде не работающий и злоупотребляющий спиртными напитками, на почве внезапно возникших неприязненных отношений несколько раз ударил по лицу свою 88-летнюю мать, причинив ей физическую боль.

Выксунским МСО СУСК по Нижегородской области возбуждено уголовное дело по ст.319 УК РФ (по факту оскорбления представителя власти). **13 февраля** житель города, будучи в состоянии алкогольного опьянения, находясь в приемном покое Навашинской ЦРБ, в ходе проведения освидетельствования на установление факта алкогольного опьянения высказывался в адрес представителя власти, находившегося при исполнении своих должностных обязанностей, нецензурной бранью, унижающей его честь и достоинство. Санкция ста-

ты предусматривает наказание в виде штрафа в размере до сорока тысяч рублей либо исправительными работами на срок до одного года.

**19 февраля** сотрудниками полиции возбуждено уголовное дело по ст.264.1 УК РФ (нарушение правил дорожного движения лицом, подвергнутым административному наказанию). Сотрудниками Госавтоинспекции была задержана автомашинка ВАЗ-21150, в которой находился нетрезвый водитель. Как установили полицейские, мужчина уже привлекался к административной ответственности за управление транспортным средством в состоянии алкогольного опьянения в виде лишения права управления транспортным средством сроком на 1 год 6 месяцев.

**Нигде не работающий** неоднократно судимый 45-летний житель села Б-Окулово, находясь в состоянии алкогольного опьянения, в ходе ссоры, возникшей на почве личных неприязненных отношений к своей жене, высказывал в ее адрес угрозы убийством, при этом в руках у него был молоток. Учитывая агрессивное поведение и алкогольное опьянение мужа, женщина угрозу в свой адрес восприняла реально и, опасаясь ее осуществления, с заявлением обратилась в отдел полиции. По данному факту сотрудниками полиции решается вопрос о возбуждении уголовного дела.

### ДТП

За указанный период было зарегистрировано 7 ДТП, в которых люди не пострадали, а транспортные средства получили механические повреждения.

### Уважаемые автолюбители!

**С 26 по 28 февраля** на территории городского округа навашинскими полицейскими будет проведена профилактическая операция «Бахус», направленная на выявление водителей, управляющих транспортом в нетрезвом состоянии.

Госавтоинспекция предупреждает: водители, управляющие транспортным средством в состоянии опьянения, сознательно нарушают Правила дорожного движения, чем создают реальную угрозу жизни и здоровью участникам дорожного движения.

## Добровольная сдача оружия

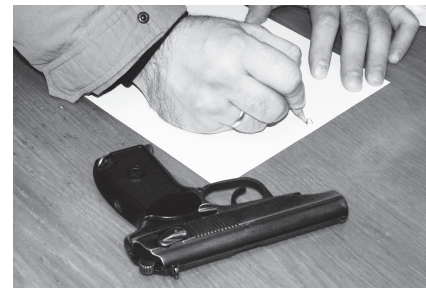
**- возможность уйти от уголовной ответственности и получить деньги**

**Сотрудники полиции обращают внимание граждан на то, что лица, добровольно сдавшие незаконно хранящееся оружие, боеприпасы, взрывчатые вещества и взрывные устройства, имеют право на получение денежного вознаграждения. Если граждане добровольно сдают незаконно хранящееся у них оружие, боеприпасы и взрывчатые вещества, то они освобождаются от уголовной ответственности.**

Напоминаем, такое правило установлено постановлением правительства Нижегородской области от 12 февраля 2013 года №77 «О денежном вознаграждении за добровольную сдачу оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ и взрывных устройств». В противном случае за незаконное хранение указанных предметов гражданин может быть привлечен к уголовной ответственности по статье 222 УК России (незаконное приобретение, передача, сбыт, хранение, перевозка или ношение оружия, его основных частей, боеприпасов).

С порядком изъятия на возмездной основе незаконно хранящегося у граждан оружия сотрудниками лицензионно-разрешительной работы можно ознакомиться на официальном сайте ГУ МВД России по Нижегородской области в рубрике «Государственные услуги по линии ЛРР». Гражданин, изъявивший желание сдать незаконно хранящееся у него оружие, при обращении в территориальный орган по адресу: г.Навашино, пер. Дзержинского, д.3, должен предоставить:

- заявление в письменной форме с указанием наименования сдаваемого оружия и его количества, марки, номера, источника приобретения;
- сведения о расчетном счете для перечисления денежного вознаграждения или адреса почтового отделения;
- паспорт или документ его заменяющий;
- оружие.



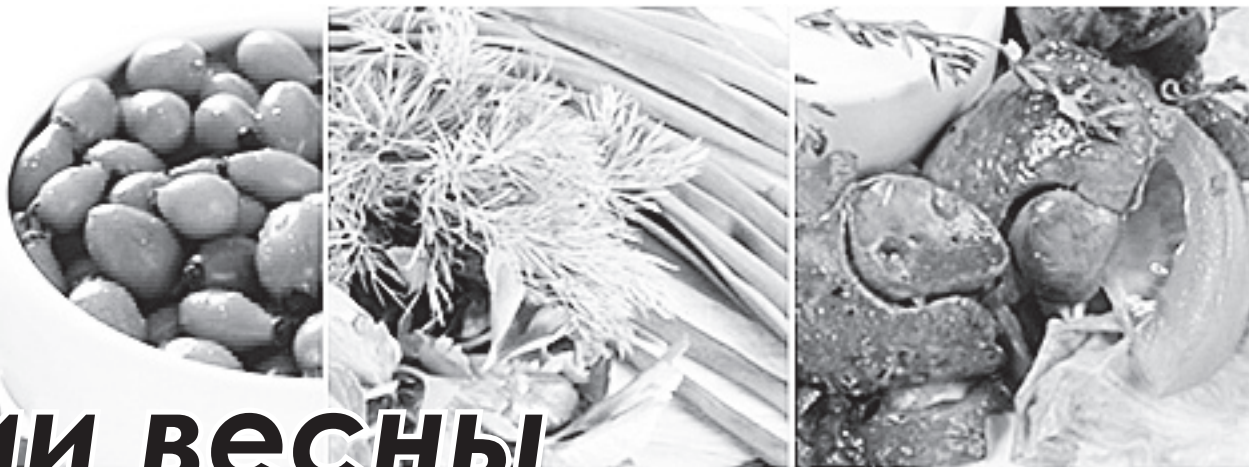


# Ваш семейный доктор



Тематическая страница

Итак, зима доживает свои последние деньки, и скоро нас ожидают теплые веселые дни и ласковые лучи солнышка. Но знаете ли вы, что организм необходимо подготовить к приходу весны? Дело в том, что он настолько изматывается за зиму, что к весне его внутренние резервы находятся на нуле. Появляется общая утомляемость, происходит постоянная смена настроения, да и вообще мы испытываем полный упадок сил. Для того, чтобы встретить весну в полном здравии и хорошем настроении, необходимо подготовить свой организм.



## В ожидании весны

### Простые правила здоровья

Как правило, зимой наша иммунная система испытывает упадок, так что необходимо заботиться о ней постоянно. Несомненно, важную роль в ее поддержании играет кишечник, для того, чтобы восстановить его микрофлору, употребляйте кисломолочные продукты. Немаловажным будет употребление отрубей, которые насытят организм витамином В и выведут все шлаки из организма. Конечно, здоровое и полноценное питание - это хорошо, но все равно оно не способно дать организму все необходимые витамины и микроэлементы, которые ему так необходимы. Поэтому по совету врача, который оценит состояние вашего здоровья, принимайте поливитаминные комплексы, которые восполнят в организме все недостающие элементы. Весной будет не лишним посетить спортзал, что очень полезно для организма, который мало двигался зимой. А также это поможет избавиться от лишнего веса, который, скорее всего, вы успели набрать за зимнее время. Постарайтесь каждое утро делать зарядку и принимать контрастный душ. Почаще устраивайте себе пешие прогулки, так вы получите дозу свежего воздуха и подарите себе заряд бодрости. Ведь многие из нас в весеннее время ощущают себя ослабленной «сонной мухой», другие с пустого места раздражаются и срываются на окружающих из-за сущего пустяка. Вроде бы, причины - в недостатке витаминов и минералов в организме. Поэтому многие начинают активно принимать витамины, которые, в конечном итоге, далеко не всегда дают мгновенный положительный результат. И самочувствие человека, ест он витамины горстями или нет, все равно приходит в норму лишь к лету. Все дело в том, что многие функции нашего организма контролируются специальной системой регуляции. К примеру, светопериодическая регуляция настраивает внутренние биоритмы человека в соответствии с ритмами окружающей среды - со сменой дня и ночи. И в переходное время года организм находится

в очень нестабильном состоянии. Так, в начале весны обмен веществ сильно замедляется. Наблюдаются тормозные процессы в нервной системе, появляется состояние «полусна». Всему свое время - и активности, и покою, и вот постепенно наш «умный» организм привыкает к изменениям температуры воздуха, продолжительности светового дня и начинает подготовку к бурной деятельности. Наши биоритмы настраиваются на движение в природе. Разумеется, медицина объясняет причины весеннего обострения болезней не только нарушением биоритмов. Есть и другие факторы, такие, как непредсказуемые капризы погоды, колебания атмосферного давления, и, конечно же, авитаминоза.

### Профилактика авитаминоза

Авитаминоз - это катастрофическая нехватка витаминов, которая приводит к состоянию сонливости, резким перепадам настроения и нарушению обмена веществ, что и тормозит многие функции организма. Для начала давайте разберемся, как можно диагностировать авитаминоз. Зачастую, первыми его признаками являются частые простуды, появляется ощущение апатии и дискомфорта. Любое недомогание грозит серьезными осложнениями, после которых вы долго восстанавливаетесь. Появляется раздражительность, на повседневные дела больше не хватает сил. Внимательность снизилась, вы начали забывать элементарные вещи. Десны часто кровоточат во время чистки зубов, кожа начинает шелушиться, а волосы становятся тусклыми и ломкими.

Если появление авитаминоза вызвано только неправильным питанием, то его профилактика не составит особого труда. Просто нужно скорректировать свой рацион: кушать как можно больше каш из цельного зерна (лучший вариант - овсянка и гречка), стараться подавать на стол продукты, которые подвергаются минимальной кулинарной обработке. При употреблении хлебулочных изделий следует отдавать предпочтение тем, что сделаны из муки грубого помола. Масло лучше использовать нерафинированное. Свежие овощи и фрукты в рационе должны быть обязательно. При этом ни в коем случае нельзя отказываться и от продуктов животного происхождения.

Требуемое суточное количество витамина А содержится в желтках куриных яиц, говяжьей печени, рыбьем жире. Прекрасный источник нужных

витаминов - кисломолочные продукты (кефир, йогурт, ряженка), в составе которых также имеется много кальция. Если речь идет о лечении и профилактике авитаминоза С, то следует больше употреблять продуктов, в составе которых витамин С содержится: цитрусовые, яблоки, красную и черную смородину, квашеную капусту. По сути, каждому человеку с целью максимального получения необходимых для здоровья микроэлементов, если он только этого хочет, вполне по силам организовать правильное питание.

Одним из лучших народных средств является настой шиповника. Нужно взять пять столовых ложек ягод и по кипятить их в литре воды в течение пяти минут. Затем настоять в термосе восемь часов и пить в течение всего дня. Отличным природным лекарством является калина. Ее ягоды, залитые стаканом кипятка и настоянные в течение четырех часов, нужно принимать внутрь по полстакана около трех раз в день. Результативно побеждает авитаминоз рябиной. Двадцать одну ложку горьких ягод надо настаивать в термосе в течение трех часов и принимать внутрь по трети стакана несколько раз в день. Очень эффективным средством считается чеснок. Чтобы быстро восполнить недостающие в организме витамины, достаточно съесть несколько долек чеснока в день. Если же данный способ не подходит по причине резкого запаха, можно сделать из чеснока настойку. Для ее приготовления зубчики растения заливают тремястами граммами спирта и настаивают три недели в плотно закрытой емкости. Употребляют приготовленный препарат до трех раз в сутки в количестве двадцати капель, которые разводятся в половине стакана молока. Репчатый лук также богат калием, железом и прочими полезными микроэлементами. В нем содержатся витамины групп С, В, каротин, фитонциды. Месячная норма потребления лука, по мнению специалистов, должна составлять 600-700 граммов. Хорошим средством для снятия депрессивного состояния и усталости можно назвать свеклу с капустой. В них тоже есть комплекс необходимых организму веществ. Пятьсот граммов свежевыжатого морковного сока при условии ежедневного употребления имеют большую ценность, чем двенадцать килограммов таблеток кальция. Несложно приготовить смесь из кураги, клюквы, грецких орехов, лимона и изюма. Вышеперечисленные продукты нужно в равных долях измельчить, перемешать, затем сложить получившуюся массу в емкость и залить медом из расчета двести граммов на литровую банку. Есть по столовым ложкам в течение дня.

### Берегите себя!

Помимо всего вышеперечисленного врачи рекомендуют не пускать свое психологическое состояние на самотек. В весеннее время нужно бороться с негативными эмоциями всерьез - оптимизм на порядок снижает возможность обострения разных заболеваний. Важный момент - правильное начало дня. Утром в обязательном порядке принимайте душ, занимайтесь гимнастикой, за чашкой чая съешьте кусочек шоколада и ложку малинового варенья. Этого будет достаточно, чтобы обеспечить хорошее настроение, ведь в шоколаде содержится природный антидепрессант триптофан, а малиновое варенье - вкусное и полезное. Если у вас во время завтрака поднимется настроение, это будет просто отлично.

И помните, если вам, несмотря на все предосторожности, не удалось избежать проблем, и болезнь заявила о себе, не медлите с обращением к специалисту.





## Губернские вести

## ИНВЕСТИЦИОННЫЙ ПОТОК

**Норвежская компания «ННПП» начинает строительство в Нижегородской области своего второго свиноводческого комплекса**

Бизнесмены шутят, что правительство Нижегородской области «не мешает, а подгоняет» инвесторов, а губернатор готов лично заниматься их вопросами. И такое внимание, признаются они, стимулирует активность инвесторов. На днях чешская компания «БраноРус», работающая в области с 1999 года, открыла новое производство автокомпонентов в Кстове. Компания «Волга» в январе запустила в Дзержинске линию по переработке пластмасс. А норвежский инвестор - компания «ННПП», уже вложившая 1,8 миллиарда рублей в производство свинины в Вадском районе, готова потратить еще 3 миллиарда на строительство свинокомплекса уже в Большемурашкинском районе.

Разговоры о бесперспективности нижегородского сельского хозяйства, которые еще десять лет назад были нормой, сегодня звучат гораздо реже. Область полностью обеспечивает себя овощами и картофелем, за нашими элитными семенами зерновых стоит очередь из 20-ти субъектов РФ. С 2009 года реконструированы или построены заново с нуля полтысячи животноводческих ферм.

Новым словом в нижегородском свиноводстве стало открытие в 2015 году в Елховке Вадского района современного свинокомплекса на 180 тысяч голов. Норвежский инвестор принес с собой инновационные технологии, уникальную защиту от африканской чумы и комфортные условия труда.

- Приходилось работать в колхозе - условия несравнимые! - говорит бригадир свинокомплекса Дмитрий Шевченко.

- Здесь чисто, светло, тепло! - Мне вообще всегда нравилось работать с животными. Но тут производство очень большое. Работа интересная, - рассказала ветфельдшер Екатерина Петрова. - И, конечно, зарплата устраивает. Платят достойно!

В Вадском районе норвежцы уже создали 165 рабочих мест. Примерно столько же работников потребуется и на новый свинокомплекс компании «ННПП» в Большемурашкинском районе, соглашение о строительстве которого было подписано 11 февраля в Нижегородском кремле.

- Несмотря на все трудности и сложности, вызванные внешнеполитическими причинами, иностранный инвестор расширяет свою деятельность в нашем регионе, строит, инвестирует, и эти инвестиции приносят пользу нижегородцам, повышая уровень их обеспе-



ченности мясом и мясopодуктами! - заявил на церемонии подписания губернатор Валерий Шанцев.

- Наша продукция очень высокого качества, и мы планируем реализовывать ее, главным образом, в Нижегородской области! - в свою очередь, заявил генеральный директор компании «ННПП» Томас Норгард. - Мы уверены в успехе, потому что получаем консультационную помощь и чувствуем поддержку со стороны областного правительства!

Планируется, что работу новый свиноводческий комплекс полного цикла на шесть тысяч свиноматок начнет в Большемурашкинском районе летом 2017 года. Это позволит увеличить обеспеченность региона свининой местного производ-

ства с нынешних 40% до 100% и даже выше. Об этом заявил министр сельского хозяйства Нижегородской области Алексей Морозов.

Положительный эффект от старта работы нового производства почувствуют не только его работники и покупатели продукции, но, что очень важно, и другие сельскохозяйственные предприятия региона. Как заявил, общаясь с журналистами, глава Большемурашкинского района Николай Беляков, местные хозяйства, выращивающие зерновые культуры, хотели бы стать постоянными поставщиками кормов для нужд свинокомплекса.

**Инна МИРОНОВА**  
Фото из открытых интернет-ресурсов

## Основной фонд яровых зерновых семян сформирован

Об этом сообщили в министерстве сельского хозяйства Нижегородской области. Продолжается формирование структуры посевных площадей. В настоящее время она - на уровне 2015 года.

Как сообщили в ведомстве, на весенний сев 2016 года в полном объеме засыпано семян яровых зерновых в основной фонд, 76% - в страховой и 95% в переходящий фонды озимых культур. В полном объеме засыпаны семена картофеля, многолетних трав и льна-долгунца. Сельскохозяйственные предприятия области приобретают семена высших репродукций. Закуплено 142 т рапса, 118 т сои, 302 т кукурузы.

По состоянию на 15 февраля, 86% семян яровых зерновых и зернобобовых - кондиционные. Ведется их дальнейшая подработка и проверка в лабораториях филиала ФГБУ «Россельхозцентр» по Нижегородской области. Под урожай 2016 года планируется использовать не менее 95% кондиционных семян яровых зернобобовых, в том числе 15% элиты.

Элитносеменоводческими предприятиями области подготовлено к реализации 11 тыс. тонн семян высших репродукций яровых зерновых культур, 3,5 тыс. тонн семенного картофеля, 300 тонн зернобобовых, 40 тонн многолетних трав. В другие регионы Нижегородская область готова поставить 2 тыс. тонн зерновых, 500 тонн картофеля. Все семена сертифицированы. На весенне-полевые работы 2016 года сельскохозяйственными предприятиями региона закуплено 8 тыс. тонн минеральных удобрений в действующем веществе, заключено договоров на 1,3 тыс. тонн.

**Антонина КУЛИКОВА**

## В администрации округа

**План основных мероприятий Администрации городского округа Навашинский, подведомственных учреждений на период 29 февраля – 6 марта 2016 года**

Время и место проведения	Мероприятие	Ответственный за мероприятие
<b>29 февраля, понедельник</b>		
09.00 Зал заседаний администрации	Совещание с руководителями городского округа Навашинский	Глава местного самоуправления В.Д. Малышев Глава администрации Т.А. Берсенева
13.15 Зал заседаний администрации	Заседание комиссии по укреплению налоговой и бюджетной дисциплины	Глава администрации Т.А. Берсенева
14.00 Зал заседаний администрации	Заседание рабочей группы по снижению неформальной занятости и легализации «серой» заработной платы	Глава администрации Т.А. Берсенева
15.00 Кабинет главы администрации	Прием граждан по личным вопросам	Глава местного самоуправления В.Д. Малышев Глава администрации Т.А. Берсенева
<b>1 марта, вторник</b>		
8.00-17.15 Кабинет 11 администрации	Прием населения сектором по архивной работе	Заведующий архивным сектором Н.А. Торгашова
10.00 Зал заседаний администрации	Обучающий семинар с муниципальными служащими по вопросу заполнения сведений о доходах, расходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера	Заведующим сектором муниципальной службы и кадровой работы В.В. Ивентьева
11.00 Кабинет 22 администрации	Заседание единой комиссии по осуществлению закупок	Заместитель главы администрации Е.В. Колпакова
13.00 Дворец культуры г.о. Навашинский	Литературно-музыкальный салон «Лира». Вечер, посвященный творчеству Л. Рубальской «Ее стихов чарующий напев»	Начальник управления культуры, спорта и молодежной политики Н.М. Мешкова
15.00 Зал заседаний администрации	Круглый стол с руководителями малого и среднего бизнеса городского округа Навашинский	Глава администрации Т.А. Берсенева
р.п. Вознесенское	Участие в зональном этапе областного конкурса организаторов детского общественного движения «Вожатый года – 2016»	Директор МБОУ ДОД ДДТ Е.А. Кочеткова
<b>2 марта, среда</b>		
14.00 Дворец детского творчества	Праздничная конкурсная программа «Весна начинается с мамы»	Директор МБОУ ДОД ДДТ Е.А. Кочеткова
15.00 Отделение дневного пребывания КЦСОН	Спортивные соревнования для инвалидов по слуху	Начальник управления культуры, спорта и молодежной политики Н.М. Мешкова
<b>3 марта, четверг</b>		
11.00 Зал заседаний администрации	Заседание комиссии по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности	Глава администрации Т.А. Берсенева
11.00 Управление сельского хозяйства	Совещание с руководителями сельхозпредприятий	Заместитель главы администрации А.В. Малышев
15.00 Зал заседаний администрации	Заседание межведомственной комиссии в сфере потребительского рынка услуг городского округа Навашинский	Глава администрации Т.А. Берсенева
<b>4 марта, пятница</b>		
10.00 Зал заседаний администрации	Совещание по вопросу прохождения отопительного сезона 2015-2016 гг.	Заместитель главы администрации И.В. Павловский
12.00 Ледовый дворец «Флагман»	Спортивные состязания «Шумный девичник»	Директор МБОУ ДОД НЦДОД Е.В. Колчина
10.00 Лыжная база «Универсал» с. Большое Окулово	Муниципальные соревнования по лыжным гонкам «Старты надежд»	Директор МБОУ ДОД ДЮСШ А.В. Резайкин
<b>6 марта, воскресенье</b>		
13.00 Районная детская библиотека	Праздничная программа «Самые милые, самые красивые»	Начальник управления культуры, спорта и молодежной политики Н.М. Мешкова