

РЕЗУЛЬТАТЫ И ПРИОРИТЕТЫ **СТР. 3**НУЖНО ПРОСТО ДЕЙСТВОВАТЬ **СТР. 5**

ПОЧТИЛИ ПАМЯТЬ

В 34-ю годовщину вывода советских войск из Афганистана в Самаре прошел митинг, посвященный Дню памяти воинов-интернационалистов



Евгений Александрович Макридин, глава муниципального района Волжский:

- К сожалению, войн не бывает без жертв. И среди погибших в военных конфликтах есть и наши земляки. Сколько бы лет ни прошло, мы не забудем тех, кто не вернулся. Низкий поклон им и вечная память!

Особая благодарность и честь вернувшимся воинам-интернационалистам. Оставаясь верными воинскому братству, вы являетесь подлинным примером мужества и чести для нашей молодежи.

Сегодня военнослужащие России, добровольцы, мобилизованные сражаются за правду и справедливость, за то, чтобы над нами было мирное небо. Все они наши герои и мы уверены в общей победе.

От всей души желаю всем здоровья, счастья, удачи, благополучия и всегда мирного неба над головой!



ДАТА

На площадь Памяти почтить память погибших на службе соотечественников пришли губернатор Дмитрий Игоревич Азаров, представители правительства области, депутаты, члены общественных, ветеранских и молодежных организаций, юнармейцы и волонтеры, неравнодушные жители региона. В мероприятии приняла участие делегация воинов-интернационалистов из поселка Рощинский.

Отдавая дань уважения павшим воинам, самарцы возложили цветы к мемориалу на площади Памяти и почтили их память минутой молчания.

В этот день, 15 февраля, в 1989 году последняя колонна советских войск покинула афганскую землю.

«Сегодня мы вспоминаем воинов-интернационалистов, воинов, исполнивших свой долг зачастую далеко за пределами нашей Родины, но, безусловно,

стоящих на защите интересов нашей страны и нашего народа. Они, верные своему долгу и присяге, воодушевленные светлыми, немеркнущими подвигами героев Великой Отечественной войны, до конца остались верны нашей Родине. Верны и сегодня. Мы здесь, чтобы помнить, чтобы вновь поблагодарить каждого, кто не дрогнул, проявил мужество и героизм, кто и сегодня вдохновляет, учит, помогает бойцам и защитникам нынешнего поколения», - отметил губернатор, обращаясь к присутствующим на торжественном митинге.

Глава региона подчеркнул, что наши земляки, участвующие в СВО, продолжают дело своих прадедов и дедов, противопоставляя нацизму. Они равняются и на героизм воинов-интернационалистов.

«Я сердечно благодарю организации ветеранов воинов-интернационалистов, афганцев за их вклад в подготовку защитников Отечества на всех этапах. Знаю о вашей огромной работе, - обратился Дмитрий Игоревич Азаров к членам ветеранских общественных организаций. - Ветераны боевых действий приняли самое активное участие в



подготовке военнослужащих на территории Самарской области: передавая свой опыт, навыки, свою доблесть и мужество, рассказывая о временах, когда им приходилось нести службу, - и несли они ее с честью. Уверен, что эти слова поддержки крайне важны для защитников Отечества нынешних времен. И они делом

подтверждают, что на Самарской земле всегда чтут и помнят героев, всегда верны своему Отечеству».

Отдельно глава региона поблагодарил ветеранские организации, которые поддерживают семьи военнослужащих, потерявших своих близких, и помогают им.

«Мы будем помнить всегда подвиг каждого героя, каждого защитника, каждого гражданина страны, который верен нашей Отчизне. Светлая память о павших героях навсегда останется в наших сердцах», - сказал губернатор.

(Окончание на стр. 2)

ПОЧТИЛИ ПАМЯТЬ



(Окончание. Начало на стр. 1)

Памятная дата 15 февраля была утверждена как единый День памяти обо всех гражданах России, проявивших самоотверженность и преданность Родине при участии в боевых действиях за рубежом.

Как подчеркнул председатель совета Самарского регионального общественного объединения «Боевое братство», участник боевых действий в Афганистане полковник Владимир Григорьевич Репринцев, наши воины принимали участие в боевых действиях в разных горячих точках, и где бы ни были, они показывали пример мужества, героизма и отваги.

Он отметил, что СВО на Украине – это лишь часть большого противостояния России практически всему военному блоку НАТО: «Это война и экономическая, поскольку против нашей страны объявлен беспрецедентный режим санкций, это и война информационная, это и война идеологическая, и война против нашей культуры».

«В этих условиях главная задача всех нас – это военно-патриотическое воспитание молодого поколения, воспитание в нашей молодежи любви к Родине и готовности встать на ее вооруженную защиту», – сказал В.Г. Репринцев.

В этот день в городских и сельских поселениях Волжского района прошла патриотическая акция «Красный тюльпан». Ветераны боевых действий, общественники, члены молодежных военно-патриотических клубов возложили к монументам цветы, минутой молчания почтили память воинов-интернационалистов, не вернувшихся с полей сражений.

В поселке Рощинский ветераны-интернационалисты после традиционного посещения местного кладбища возложили цве-

ты и венки к мемориалу «Мать-Родина». Почтили память героев не только ветераны, но и члены юнармейского отряда, учащиеся местной школы, которые провели акцию «Красный тюльпан» и вместе с ветеранами возложили цветы к памятнику.

В гарнизонном Доме офицеров состоялся патриотический концерт с участием группы «Музыкальный центр АВТОКЛУБ», студии эстрадного вокала «АВТОКЛУБ-NEW» центра культуры и досуга «Союз» Волжского района, солистов студии «Золотой голос» Центра внешкольной работы района. Выступления артистов были тепло встречены публикой, среди которых почетное место занимали участники военных операций за рубежом России.

В этот памятный день на спортивной базе ЦСК ВВС поселка Рощинский прошло спортивное мероприятие, посвященное Дню вывода советских войск из Афганистана.

Ветераны «Крыльев Советов» провели товарищеский матч с ветеранами футбольного клуба «Звезда» и показали мастер-класс для юных воспитанников ФК «Сокол».

Воины-интернационалисты и сегодня выполняют огромную миссию, участвуют в патриотическом воспитании подрастающего поколения, продолжают беззаветно служить Родине. Своим примером, энергией, деятельностью на благо Отечества они помогают стране формировать у молодежи гражданскую позицию.

Память о подвиге наших земляков, их беззаветной преданности военной присяге и долгу будут жить в сердцах каждого, являясь ярким примером служения Отечеству.

Николай ГУСАРОВ.



«У КАЖДОГО ПОКОЛЕНИЯ СВОЯ ВОЙНА...»

Ветераны-интернационалисты поделились со школьникам Дубового Умета своими воспоминаниями о службе в Афганистане

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

В четверг в районном историко-краеведческом музее имени Юшкина прошел урок мужества, посвященный памяти и боевым подвигам российских воинов, исполнявших служебный долг за пределами Отечества.

Капитан запаса ракетных войск стратегического назначения, военрук школы с. Сухая Вязовка Анатолий Степанович Пысларь пригласил на эту встречу своих друзей: члена Союза писателей России, председателя Совета ветеранов Самарской организации Союза журналистов России ветерана-афганца Валерия Степановича Штепо и заместителя председателя Самарского регионального отделения Российского Союза ветеранов Олега Александровича Ерохина.

Так уж повелось у русского солдата – защищать не только свою Родину, но и помогать братским народам. Еще год назад встречи, посвященные подвигу воинов-афганцев, воспринимались как странички пусть недалекой, но уже истории, нашего военного прошлого. А ныне каждое слово боевых офицеров – свидетелей и участников тех героических и трагических событий в Афганистане – звучит как нельзя более актуально, современно и вызывает неподдельный интерес у школьников. Ведь сегодня война снова вошла в мирную жизнь, никого не оставив равнодушным.

«В наше непростое время мы ежедневно получаем сводки с фронта, где у кого-то находятся родственники, отцы, братья, сыновья. Война пришла в наш спокойный мир, и в наш Дубовый Умет тоже. Чтобы помнить о тех, кто воевал в Чечне, Таджикистане, Афганистане, Сирии, где наши парни помогли спать мир, и определены Дни памяти. Таким особым днем стал День вывода наших советский войск из Афганистана», – так начала эту встречу директор историко-краеведческого музея Елена Александровна Гундорина.

Она рассказала, что в селе живут воины-афганцы, которые хранят память об этих горячих днях – Вячеслав Степанович Никитин, Юрий Вениаминович Андряшин, Юрий Александрович Ступалев. Они не любят делиться своими боевыми воспоминаниями, слишком они тяжелы и болезненны, сопряжены с испытаниями и потерями боевых товарищей. Тем ценнее звучат слова тех, кто находит в себе силы и мужество открывать перед молодежью странички этой непростой, кровопролитной и героической военной кампании на чужой территории, но по законам российского воинского братства и гуманистического подхода к местному населению.



У ребят в этот день была уникальная возможность услышать из первых уст воспоминания непосредственных участников тех событий.

Главным спикером этой встречи стал офицер, писатель и поэт Валерий Степанович Штепо, отдавший службе в армии 31 год. Он начинал с парашютно-десантного полка, далее – полковая школа в Прибалтийском военном округе, Алма-Атинское воздушно-десантное училище, командирская работа в составе 76-й воздушно-десантной дивизии. Параллельно он заочно окончил филфак и стал корреспондентом дивизионной газеты. Потом служба в составе Советских войск в Германии, Туркестанском военном округе и Афганистане – в составе 4-го десантно-штурмового батальона 56-й штурмовой бригады...

«Это уникальный человек, который много что испытал и много где побывал, и всегда хочет рассказать о том, как нужно ценить мирную жизнь», – так Олег Александрович Ерохин представил своего друга Валерия Степановича Штепо, отметившего в нынешнем январе свой 88-й день рождения. – Мы входили в Афганистан, чтобы оказать интернациональную помощь. У каждого поколения своя война, наши деды, отцы смогли нам подарить мирное небо. Ветеранов Великой Отечественной войны осталось очень мало, мы – потомки, дети, внуки воинов-победителей. Молодежь часто ссылается на Интернет, но информация в нем не всегда правдива. Сейчас у вас есть уникальная возможность задать вопросы очевидцу».

Чтобы передать атмосферу афганских будней, Валерий Степанович сначала прочитал свои стихи, ведь настоящая поэзия всегда складывается событиями, эмоциями, чувствами людей в яркую образную картинку.

«Лица афганцев высечены ветрами из скальных пород, здесь и время иное – тысяча триста пятидесятый год». Вот в этом афганском «средневековье» и оказались тогда наши бойцы. Рассказал, как входил в эту суровую страну отдельный десантный батальон специального назначения, как наши десантники захватили почти без выстрелов главный аэродром Баграма, а далее нелегкая задача – взятие и удержание «тя-

желого» перевала Саланг на четырехтысячной высоте...

Еще одна яркая страница рассказа ветерана – о десятилетнем раненом афганском подростке Авраме Вази, потерявшем на той войне своих родителей. Мальчик прошел большой внутренний путь от ненависти до приятия и любви к русским солдатам. Он был усыновлен семьей нашего офицера, а впоследствии вернулся на свою родину уже дипломированным врачом.

Что такое Афганистан и почему он так никому и не покорился, какую задачу ставили на этой территории американцы, какие военные тактики применяли конфликтующие стороны? Ветераны ответили на все вопросы школьников. И, конечно же, в разговоре проводились исторические параллели с днем сегодняшним.

«Сейчас идет другая война», – отметил Олег Александрович Ерохин. – Но русский дух не сломен. А русский дух – это умение выжить, помочь другим, поддержать слабого. Это всегда было основной чертой нашего советского солдата».

Житель села Калинка капитан запаса Анатолий Степанович Пысларь рассказал о своей службе в рядах Советской армии. Он уже полвека занимается патриотическим воспитанием школьников, порядка тридцати тысяч учеников за эти годы прошли через его уроки НВП.

В этот день школьный военрук привез образцы военного арсенала, которые не могли оставить равнодушными мальчишеские сердца. Ребята с интересом рассматривали винтовку-трехлинейку 1812 года, с которой воевали солдаты во времена Наполеона, современный снайперский автомат Калашникова, познакомились с противотанковым гранатометом «мухой», миной-«лягушкой» и обязательным солдатским снаряжением – полевым котелком.

В заключение Елена Александровна поблагодарила гостей урока мужества за возможность уникального общения, а Валерий Степанович Штепо подарил волжскому музею книгу «Пятьсот веселый» о своем трудном, но полном интересных приключений военном детстве.

Наталья БЕЛОВА.
Фото автора.

МЕСТНОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ

13 февраля состоялось расширенное заседание Собрания представителей поселения Воскресенка. В его работе приняли участие исполняющая обязанности первого заместителя главы района Н.Ю. Корякина, руководители управлений и отделов районной администрации, представители региональных и федеральных органов, жители поселения.

С отчетным докладом выступила глава поселения Воскресенка Л.П. Рейн.

На территории сельского поселения расположены четыре населенных пункта и 94 садовых товариществ. Численность населения составляет 4026 человек.

Доходная часть бюджета поселения в 2022 году составила 41 858 тыс. рублей. Расходная часть бюджета сельского поселения составила 42 676 тыс. рублей.

В поселении реализуются пять муниципальных программ.

Программа «Обеспечение безопасности на территории сельского поселения Воскресенка муниципального района Волжский Самарской области на 2021-2023 гг.» включает несколько подпрограмм. В рамках подпрограммы «Обеспечение первичных мер пожарной безопасности» проведено финансирование добровольной пожарной команды на сумму 739 тысяч рублей. По подпрограмме «Профилактика правонарушений и обеспечение общественной безопасности» были поощрены члены добровольной народной дружины на сумму 253 тысячи рублей. 20 дружинников осуществляли более 150 дежурств, в том числе и при проведении культурно-массовых и спортивных мероприятий. В поселении проводилась работа по противодействию терроризму и экстремистской деятельности, незаконному обороту наркотических средств, профилактике наркомании, коррупции.

На реализацию долгосрочной целевой программы «Развитие жилищно-коммунальной инфраструктуры сельского поселения Воскресенка муниципального района Волжский Самарской области» на 2021-2023 годы было направлено 352 тысячи рублей. Эта программа включает текущий ремонт и содержание муниципального имущества. Жилой фонд, находящийся на территории поселения, составляет 114 многоквартирных домов. Один дом находится в управлении ООО «Коммунальная система», 26 домов обслуживаются по догово-

ру подряда, в непосредственном управлении - 87 домов. В поселении 633 частных жилых дома. В 2022 году было выдано десять договоров социального найма и одиннадцать договоров передачи квартиры в собственность.

В рамках подпрограммы развития водоснабжения проводились ремонты объектов, имеющих важное социальное значение улучшения бытовых условий жизни сельчан. Были проведены телеинспекция и гидродинамическая очистка скважины в поселке Зелененький. Это позволило увеличить дебет скважины с четырех до десяти кубометров воды в час. Около 265 тысяч рублей израсходовано на замену двух глубинных насосов в поселке Зелененький и на улице Садовой в Воскресенке. На сумму 150 тысяч рублей проведена замена 940 метров водопровода. Кроме того, в поселении отремонтировали водопроводные и канализационные колодцы, устранили порывы на центральной системе водоснабжения, обеспечивали подвоз воды в поселке Зелененький, другие работы. Всего проведено работ и закуплено материала на сумму 1 022 тыс. рублей.

Почти 19 миллионов рублей было направлено на реализацию подпрограммы благоустройства территории. Субсидии МБУ «Перспектива» составили 8720 тыс. рублей. 3 453 тыс. рублей израсходовано на строительство площадки для занятий воркаутом в сквере «Молодежный» по региональной программе «Содействие». Значительные средства направлялись на улучшение уличного освещения, ремонт и замену осветительных приборов, ограждение кладбища поселка Журавли, устройство прорезиненного покрытия спортивной площадки. Проводились обкосы территорий, спил и обрезка сухих деревьев, расчистка русла реки и укрепление плотины, другие работы. В поселке Зелененький проведен ремонт Дома культуры.

Программа «Развитие транспортной системы на территории сельского поселения Воскресенка муниципального района Волжский Самарской области» на 2021-2023 годы включает модернизацию и развитие сети автодорог местного значения, повышение уровня безопасности дорожного движения. Общий объем финансирования составил 6 364 тыс. рублей.

Проведены ямочный ремонт дорог, отсыпка проблемных участков, поддержание дорог в надлежащем состоянии.

Значительные средства направлены на реализацию программы «Организация и развитие культурно-массовой работы на территории сельского поселения Воскресенка» на 2021-2023 годы. Субсидии МБУК «Визит» составили свыше семи миллионов рублей.

В ДК «Визит» работают 12 кружков самодельного творчества, в которых занимаются 155 человек. Это фольклорные ансамбли, хореографические кружки, театральная студия, студия эстрадного вокала.

В 2022 году в ДК «Визит» проведено 389 мероприятий, как для детей, так и для взрослых. Большинство из них - патристического направления: акции «Красный тюльпан», «Автопробег, посвященный воссоединению Крыма с Россией», «Бессмертный полк», «Свеча памяти» и многие другие. Для своих посетителей специалистами на своем сайте и в социальных сетях были подготовлены онлайн-программы: виртуальные выставки, онлайн-мастер-классы, акции, и еще очень много всего, чтобы разнообразить ежедневный культурный досуг.

Творческие коллективы Дома культуры села Воскресенка приняли участие в 45 конкурсах и фестивалях в дистанционном режиме, в том числе в 21 международном, десяти всероссийских, 14 региональных и двух межрегиональных конкурсах.

Для реализации подпрограммы по развитию физической культуры и массового спорта израсходовано 488 тысяч рублей. Спортивные команды приняли участие в 15 районных первенствах, спартакиадах, в том числе и паралимпийских, проводились десятки соревнований в поселении.

По целевой программе «Развитие муниципальной службы в сельском поселении Воскресенка» на содержание органа местного самоуправления было направлено почти шесть с половиной миллионов рублей. Большое внимание было уделено работе военно-учетного стола, где проводились сверки карточек первичного учета, сведений о воинском учете, постановка на воинский учет граждан, пребывающих в запасе, и другое.



В целях недопущения распространения природных и техногенных пожаров на территории сельского поселения весной и осенью проведено обновление минерализованных полос на границе лесного фонда в поселке Журавли, проведена опашка населенных пунктов Молодогвардейский, Зелененький и Воскресенка. Протяженность минерализованных полос составила 7960 метров.

При проведении противопожарных профилактических мероприятий с мая по июль собственникам участков вынесено 403 предупреждения об очистке прилегающих территорий от сухой травянистой растительности, сорной растительности и сухих листьев.

Организованы и проводятся пожарно-профилактические мероприятия, направленные на исключение причин и условий, способствующих возникновению пожаров и гибели людей от них. При этом акцент в этой работе сделан на наиболее уязвимых социальных группах - на пожилых и одиноко проживающих пожилых граждан, инвалидов.

В мае и сентябре проведены сезонные проверки источников наружного противопожарного водоснабжения, расположенных на территории сельского поселения Воскресенка

Проведены четыре штабных тренировки, в том числе совместно с МУП «Воскресенское», ДПК села Воскресенка. 5 октября проведена командно-штабная тренировка. На базе ДК «Визит» был развернут приемно-эвакуационный пункт №13.

21 июля 2022 года состоялась торжественная передача добровольной пожарной команде сельского поселения Весной и осенью проведено обновление минерализованных полос на границе лесного фонда в поселке Журавли, проведена опашка населенных пунктов Молодогвардейский, Зелененький и Воскресенка, железнодорожной станции Жигули. В прошлом году ДПК 13 раз выезжала на возгорания и пожары.

В 2022 г. администрация приняла участие в программе Самарской области «Поддержка инициатив населения муниципальных образований в Самарской области на 2017-2025 гг.» с общественным проектом «Сквер «Молодежный». Это обустройство спортивной площадки для занятий воркаутом на улице Молодежной в селе Воскресенка. Финансирование составило: местный бюджет 1 263 тыс. рублей, субсидии областного бюджета - 156 тыс. рублей, участие физических и юридических лиц - 626 тыс. рублей. Всего 3 454 тыс. рублей

В рамках регионального проекта «Формирование комфортной городской среды» были обустроены дворовые территории по улицам Крестьянской и Ленинской в селе Воскресенка.

В заключение выступления Л.П. Рейн выразила благодарность и признательность главе Волжского района Е.А. Макридину за помощь и поддержку в решении важных для поселения вопросов, а также поблагодарила сельских активистов, депутатов, руководителей учреждений, организаций и предприятий за вклад в развитие поселения.

Отчет главы поселения депутаты приняли единогласно.

О социально-экономическом развитии Волжского района участником заседания рассказала и.о. первого заместителя главы района Н.Ю. Корякина.

По традиции на расширенном заседании активным жителям поселения были вручены награды и памятные подарки.

Благодарственными письмами главы Волжского района отмечены: А.В. Овчинников, Е.П. Максимова, И.Ю. Сергеева, Н.Ю. Кудяева, М.С. Чернова, С.А. Касимова, О.С. Кий, Е.Г. Клешенкова, С.А. Наумов, М.В. Портнов.

Благодарственным письмом местного отделения партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» награждена Т.И. Шумихина.

**Николай ГУСАРОВ.
Фото Сергея БАРАНОВА.**



РУССКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЦЕЛЕБНАЯ РОЖЬ

Стоит попасть под сквозняк или подхватить ОРВИ, как напоминает о себе застарелый отит. Когда ухо начинает «стрелять», немедленно беритесь за лечение.

Лучше всего в этом случае помогает согревающий компресс. Он может быть сухим или влажным, на спиртовой, масляной основе или отварах лекарственных растений. А лучше всего помогает унять стреляющие боли ржаная лепешка.

Рожь пришла к славянам позже пшеницы, и она была не просто продуктом питания. Считалось, что хлеб из этого злака дает особую силу, укрепляя здоровье. Ржаную муку использовали и для лечения некоторых болезней, в том числе отита.



Истолочь в порошок по 1 ст. л. семян тмина и плодов можжевельника, добавить немного воды и столько ржаной муки, чтобы получилось густое тесто. Испечь из него лепешку (лучше на сухой сковородке), смочить ее кусочки в горячей воде и обложить вокруг больного уха. А внутрь вставить турунду с миндальным маслом. Закрепить компресс вощеной бумагой, шарфом и подержать 2 часа.

РЕЦЕПТ ОТ МАЛОКРОВИЯ

Если выяснилось, что у вас анемия, пугаться не следует. От этого заболевания есть спасение! Советуем попробовать старинный знахарский рецепт.

Смешать по 0,5 стакана соков моркови, черной редьки и свеклы.

Перелить в глиняную посуду и поставить в слегка подогретую духовку на 1 час (наши предки готовили снадобье, разумеется, в печи). Готовый томленный сок пить 3 раза в день по 2 ст. л. за 20 минут до еды.

РАСТИ, КОСА, ДО ПОЯСА!



Ополаскиватели, шампуни, маски - выбор средств для волос сегодня велик. Вот только результат нередко оставляет желать лучшего. А ведь у наших прабабушек (вспомните!) косы были на загляденье. Все потому, что пользовались они натуральными средствами.

Одним из таких продуктов для русских красавиц с незапамятных времен было льняное масло. Им смазывали локоны и потом расчесывали деревянным гребешком. Нужно смешать 2 ст. л. льняного масла с 1 ст. л. меда. Втереть в корни волос, расчесать прядь за прядью, затем собрать их под косынку. Через 6-7 часов взбить в пену 1 яичный желток, смазать им волосы и кожу головы, затем ополоснуть водой с яблочным уксусом (1:4).

Делать такую маску надо раз в неделю на протяжении полутора-двух месяцев.

ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ

Облегчить боль вам поможет старинный рецепт русской народной медицины, который нетрудно приготовить в домашних условиях.

Для этого вам потребуется: 1 столовая ложка сухой горчицы; 1 столовая ложка воды; 1 столовая ложка мелкой соли; 1 столовая ложка меда. Смешайте все до однородной консистенции. Нанесите мазь на больной сустав, укройте целлофаном, а сверху - шерстяным шарфом.

Подержите компресс 1,5-2 часа перед сном.

Важно, чтобы сустав после лечебной процедуры имел возможность отдохнуть.

Рекомендуется повторять применение мази в течение 4-5 дней подряд, хотя вы эффект почувствуете после первого раза.

Приготовленную мазь следует хранить в холодильнике и применять по мере необходимости. Если болит голова, нанесите мазь на виски и боль утихнет.

МОЛОКО С СОДОЙ ОТ КАШЛЯ

Если вас одолевает сухой кашель, в таком случае следует приготовить горячее молоко с содой.

Молоко ни в коем случае нельзя кипятить, только доведите его до кипения и тут же уберите с огня, перелейте молоко в кружку или прочую емкость, объем которой равняется стакану, добавьте половинку чайной ложки обычной пищевой соды. Не превышайте пропорции, особенно это касается соды. Употребляйте раствор два раза в день, обязательно - перед едой.

Такой напиток обладает массой положительных свойств, среди которых следует выделить обволакивающий, противовоспалительный, отхаркивающий эффекты.



Если вы хотите чтобы напиток был более густой консистенции, то в него необходимо добавить немного меда.

В таком случае раствор необходимо пить непосредственно перед тем как лечь спать. Не лишним окажется и небольшой кусочек сливочного масла, добавленный в напиток.

Материалы полосы подготовила Елена СТОЛБОВА.

БАЛУЕМ С УМОМ – ДЛЯ ПОЛЬЗЫ И ДЕЛА

Внуки могут не только принести радость, но и помочь оздоровиться

БАБУШКИНА ШКОЛА

Как проводить время с младшим поколением, исцеляя параллельно свои души и тела?

СТАРЫЙ ЧТО МАЛЫЙ

Народная мудрость подметила верно - психологически мы ближе к нашим внукам, чем к детям. С приходом зрелости мы начинаем смотреть на жизнь разумнее - без комплексов и опасений не понравиться кому-то, без осторожности перед начальством, собственных возрасту до 40. Нам уже не страшно испортить карьеру или отношения с «полезными людьми», не хочется подстраиваться и носить маски, мы расслабляемся, становимся искреннее в проявлении чувств. Появляется свободное время, которое не жаль потратить на себя. Уходят суета и гордыня, мы не стремимся что-то доказать, куда-то пробиться и везде успеть. Мы начинаем просто жить и становимся ближе к малышам. Помните мультик «Паровозик из Ромашково»? Как этот паровозик и как дети, мы начинаем ценить настоящий момент. А можно, занимаясь с внуками, еще и оздоравливаться. Как?

ЗАГАДОЧНЫЙ ГЕШТАЛЬТ

Мы смотрим на изобилие, вспоминая иногда и свое детство. В нем было мало возможностей для беззаботности. И выбирая очередной подарок внуку, думаем: «Мне бы в мое детство такую игрушку!» Нельзя исправить прошлое, но можно излечиться, порадовав «внутреннего ребенка», дав наиграться и исполнив то, о чем мечталось, но не сбылось. Вы знали, что наши неисполненные детские мечты влияют на здоровье? Многие болезни имеют психосоматические корни, их можно вылечить через психику, «проработав и закрыв гештальт». Что это такое? Гештальт - это целостный образ, законченность формы. В психологии этот термин отно-



сится к теории незавершенных действий, согласно которой если что-то не закончено (не сбылась мечта, не окончен разговор, не доделано важное дело), мозг постоянно возвращается к этому, пытаясь завершить программу. Когда не получается, как в случае с недоигранным в детстве, то остается напряжение, сбивающее все настройки организма и выливающееся в реальные болезни. Для исцеления необходимо завершить образ, сделав целым, нужно «закрывать гештальт», т.е. доделать, дочечать и доиграть. Думаете, невозможно, ведь в детстве не вернуться и прошлое не изменить? Не угадали. Можно закрыть гештальт и сейчас.

ПРАЗДНИК НЕПОСЛУШАНИЯ

Не наигрались в куклы, а может, в машинки? Так купите внуку или внучке самую красивую, которую самой хотелось в детстве получить (конечно, с поправкой на вкус малышкой), и поиграйте вместе с ними. Играйте искренне, самозабвенно, с полной отдачей погружаясь в собственное детство.

Не накапались на велосипеде? Опять же, с коррекцией на безопасность, свои возможности и состояние здоровья, покатайтесь вместе с малышкой. Не ели сладкой ваты, а хотелось? Во время прогулки с внучатами забудьте про диеты и (опять же, если нет медицинских

противопоказаний) поешьте вдоволь сладостей, измажьтесь даже ими и «впадите в детство».

Хотели надеть яркую майку с мультяшным героем, но возможности не было? Купите и наденьте такую сейчас. Не думайте про «не по возрасту и не по статусу, буду выглядеть глупо». Вы лечитесь и «закрываете гештальт», а эта одежда - лекарство. И дома вас никто чужой не увидит, а внуки будут только рады подурчиться с бабулей. Надо было в детстве «хорошо себя вести», а хотелось проказничать? Порезвитесь и похулиганьте - поиграйте с внуками в подушечный бой или в снежки свернутыми в шарик носками. Устройте кулинарный поединок - лепите вареники и кидайтесь мукой. В общем, лечитесь в полную силу, исполняйте свои детские мечты. И про «незакранный гештальт» малышкой не забудьте. Поиграйте в добрую волшебницу и исполните какую-нибудь детскую мечту. Смотрите любимые мультики вместе, обнимайтесь. Фантазируйте, веселитесь и оздоравливайтесь!

ИГРУШКА ИЗ ПРОШЛОГО

Поделитесь с ребенком воспоминаниями о своем детстве, расскажите ему, во что вы играли. Малыш будет гордиться своими игрушками, а вы поймете, что не нужно жить прошлым.

ОДНА ИЗ САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ КРУП

КУХНЯ

Гречка - идеальный продукт. Готовится быстро, и при этом крупа не теряет своих полезных свойств во время термической обработки.

Первоначально (более 5 тыс. лет назад) культура произрастала только в высокогорьях Гималаев. Родина гречки - Северная Индия и Непал.

Уже в X в. гречневая каша стала одной из самых любимых у славян. Из-за непривлекательного вида аристократы пренебрежительно называли ее «черной кашей» и очень долго считали пищей только для простолюдинов. По мере развития сельского хозяйства в Древней Руси популярность гречихи возросла. Так, в уже в XV в. ее начали культивировать на больших территориях, а к XVII в. крупу считали национальным блюдом страны.

В это же время гречку стали использовать не только для получения крупы, но и в народной медицине, пчеловодстве. Мед из этого растения считается одним из самых полезных.

Если вы хотите вместе с кашей получить не только порцию нужных витаминов и минералов, но и истинный вкус блюда, тогда непременно возьмите на заметку наши кулинарные советы.

Перед приготовлением крупу нужно прокалить на разогретой сковороде. Это правило придумали не просто так: благодаря такой минутной процедуре вы обеспечите будущему блюду рассыпчатость и аромат.

Кстати, для усиления последнего крупу рекомендуется прокалывать вместе с небольшим количеством сухого чеснока или кардамона.

- Есть свои требования и к выбору кастрюли. Она не должна быть эмалированной. Идеальный вариант - чугунный ковшик, но им располагают далеко не все хозяйки. Поэтому выбирайте емкость с толстым дном. Как только каша закипит, хорошо перемешайте и обязательно накройте крышкой. Постарайтесь во время приготовления больше крышку не открывать.

- Что касается соотношения крупы и воды, то придерживайтесь пропорции 1:2.

- Добавлять соль рекомендуется непосредственно в воду, когда в ней еще нет крупы.

- Не передерживайте кашу на огне! Это одно из главных правил, соблюдая которое, у вас получится приготовить вкусное, ароматное и не сухое блюдо.

- Каша готовится 15 минут, не дольше. После выключения огня оставьте кастрюлю с плотно закрытой крышкой на плите еще на 10 минут. Это нужно для того, чтобы каша упрела, конечно, если хотите ощутить истинный вкус и аромат приготовленной пищи.

- Приправы и сливочное масло надо добавлять уже в приготовленное блюдо.

- Не спешите раскладывать кашу по тарелкам - повольте добавкам хорошенько впитаться.

Приятного аппетита!



НАШИ ЗЕМЛЯКИ

В Волжский район они с мужем, Василием Никитичем, переехали в 1987 году, сначала в поселок Журавли, потом в Воскресенку.

Глава семьи был назначен директором совхоза «Молодая гвардия». В семье воспитывались трое детей - Валерий, Дмитрий и дочь Вера. Евгения Георгиевна работала в совхозе, помогала мужу вести свое хозяйство - их гуси славились по всей Воскресенке. Когда Василий Никитич взял в аренду сельский магазин «Нива», то встала за кассу. С тех пор, с 2001 года, этот старейший поселковый магазин стал сначала ее основным местом работы, а затем и собственным, частным делом.

Евгения Георгиевна вспоминает, что пришла в практически пустой магазин. В помещении находились лишь стеллажи да два-три холодильника (сейчас их двадцать). Постепенно обживалась. Первый год работала совсем одна, помощников не было. Для начала сдала на права и практически сразу села за руль. Автомобиль в торговле - действительно, не роскошь, и даже не средство передвижения, а необходимое транспортное средство. Первой ее машиной был УАЗик старой комплектации, потом хозяйка сменила его на УАЗ поновее, затем перешла на легковые. Водителем она оказалась грамотным, и вот уже двадцать лет за рулем.

После смерти Василия Никитича прибавилось и забот, и ответственности: «Я всю жизнь жила до этого за мужем: он впереди - я следом, а теперь оказалось, что я должна сама идти впереди всех». Занималась и комплектацией товара, и ремонтом помещения, все средства вкладывала в развитие магазина, расширение ассортимента. Что было двигателем? Желание работать - оно было всегда, и сейчас, несмотря на свой элегантный возраст, Евгения Геор-

гиевна по-прежнему работает с большим удовольствием, на работу ежедневно идет с радостью, а вот выходные дни не любит - они и тянутся долго. Сегодня в ее коллективе работают три продавца и бухгалтер, причем для всех своих сотрудников она стала «второй мамой» - заботливой, отзывчивой, понимающей, к которой можно обратиться с любой просьбой.

Что привлекает в торговле? Прежде всего, благодарность покупателей. Хозяйка сельского магазина не забывает ни об одной просьбе своих односельчан, всегда старается учитывать их насущные потребности. Например, в 2006 году открыла отдел хозяйственных товаров, хотя он и не рентабелен. Но основным сектором по-прежнему являются продовольственные товары. Здесь есть все, чтобы и семью накормить, и даже праздничный стол собрать. Причем Евгения Георгиевна всегда старается найти товар по демократичным ценам, а если необходимо, то и снизить цены на основной товар за счет оборота.

Конкуренция Е.Г. Клешненкова не боится, наоборот, считает ее таким же двигателем торговли, да и частных магазинов в селе сегодня осталось немного. Пару десятков лет назад только на ее улице было порядка семи продовольственных ларьков и магазинов, сегодня осталось в селе только три - те, кто сумел приспособиться к постоянно меняющейся экономической обстановке.

«Мы работаем независимо друг от друга, - говорит хозяйка про своих «конкурентов». - А покупатель пусть сам выбирает, где ему брать товар. Кому нужно, едут в крупные торговые центры. Наше преимущество - близость к нашим покупателям и наценку



стараться делать минимальной. Мы прислушиваемся к просьбам людей, привечаем их и всегда стараемся идти навстречу».

Прислушивается она не только к своим покупателям, сердце женщины откликается и на вызовы времени, поэтому Евгения Георгиевна осознанно занимает позицию социально ответственного бизнеса. Она отвечает за продовольственное обеспечение жителей в период чрезвычайных ситуаций, неоднократно участвовала в командно-штабных тренировках, где

демонстрировала высокую оперативность исполнения вверенных ей обязанностей. Е.Г. Клешненкова - активный участник и спонсор различных мероприятий, проходящих на территории с.п. Воскресенка. С 2020 года, в связи с ограничениями, связанными с ковидом, не раз оказывала гуманитарную помощь пожилым жителям села, доставляя им продуктовые наборы. Постоянно оказывает и материальную, и иную помощь при проведении различных массовых мероприятий - Масленицы, Дня серебряного возраста, Дня инвалида и многих других. Не смогла остаться жительницей Воскресенки в стороне и от последних событий - с началом проведения СВО помогала обеспечивать мобилизованных пайками и питанием.

У Евгении Георгиевны Клешненковой есть и свой дом, и сад, дети живут недалеко, она - бабушка трех внуков: Коли и Маши от старшего сына и внучки Ксении от среднего сына. Что интересно, все представители младшего поколения родились в один год и на одной неделе в феврале. Сейчас они студенты самарских вузов.

За свой труд и вклад в общественную жизнь поселения Е.Г. Клешненкова не раз была отмечена благодарственными письмами и почетными грамотами главы Волжского района и главы с.п. Воскресенка, а также Благодарностью министерства промышленности и торговли Самарской области - за трудовые достижения и профессионализм. А свой 75-й день рождения 19 февраля Евгения Георгиевна встретит среди самых близких своих людей - в кругу семьи.

Наталья БЕЛОВА.
Фото Сергея БАРАНОВА.

СВОЕ ДЕЛО

Многим интересно, как человек решаетеся открыть свое дело, как не бояться, что у тебя ничего не получится, как достичь того, чтобы работа приносила радость и хороший доход.

Прежде чем открыть свое дело, Ирина работала в торговле, занималась рекламой, была председателем ТСЖ сразу нескольких многоквартирных домов. Привыкшая к постоянному движению и развитию, она приняла решение начать свое дело, сначала это была точка по продаже солений в торговом центре, а затем - заведение общественного питания.

Сначала ее столовая работала на территории промышленного предприятия, в ней обедали, в основном, сотрудники предприятия. Однако желая расширить свой бизнес, Ирина приняла решение переехать в другое здание. Неподалеку оказалось свободное помещение, где когда-то тоже располагалась столовая.

Вытянутый зал напомнил предпринимательнице трамвай, так и назвали кафе-столовую - «Трамвай». Кстати, название в полной мере отражено в интерьере - есть даже старая билетная касса и трамвайные сидения с поручнем. Вкусная домашняя еда, доступные цены и доброжелательная атмосфера быстро расположили людей. Сейчас кафе-столовая Архангельской еженедельно обслуживает сотни посетителей, некоторые приезжают даже из исторической части Самары. «Мне нравится радовать людей хорошей едой и уютом, - говорит Ирина. - Мне нравится видеть, как меняется настроение гостей: человек нервничает, торопится, стоя возле кассы, а поев, с улыбкой благодарит за вкусную еду. Это - самый быстрый и осязаемый результат моей деятельности».



Со временем Ирина открыла магазин мясных продуктов и колбас. В перспективе - продажа в нем замороженных полуфабрикатов собственного производства. «Я часто вижу, что молодежь практически перестала готовить дома. А значит всегда будут востребованы качественные полуфабрикаты, которые понравятся взрослым и будут полезны детям», - делится предпринимательница. Свежие и качественные продукты всегда привлекают клиентов, а это залог успеха бизнеса. А контролируя всю цепочку поставок основных продуктов, Ирина абсолютно уверена в качестве своей продукции.

Сейчас бизнес Архангельской успешно развивается, не помешала даже пандемия, наоборот, открыла новые возможности - столовая стала работать на доставку блюд. Предприятие социально ориентированное - с недавнего времени столовая бесплатно пре-

доставляет обеды для швей, которые заняты пошивом предметов обмундирования для участников специальной военной операции.

Превращать свой бизнес в сеть, открывать франшизу Ирина Архангельская не хочет: «Я могла бы запустить сеть, но скорее всего потеряла бы в качестве, ведь человеческий фактор в этом деле является решающим. На новом месте может не повезти с коллективом так, как повезло здесь». Однако планами по расширению все же делится: в скором времени в Южном городе она открывает пельменную, которая станет не только заведением общественного питания, но и местом проведения семейного досуга. Предпринимательница считает, что в постоянной спешке современной жизни люди утрачивают связь между поколениями, забывая традиции, которые еще недавно объединяли семьи, в том числе



связанные с совместным приготовлением пищи. Ирина рассказывает: «Заведение, над открытием которого я сейчас работаю, будет абсолютно новым местом, со своей неповторимой атмосферой. Раньше люди собирались семьями, общались, лепили пельмени и вареники, потом готовили их и ели все вместе. Сейчас это практически ушло в прошлое. Я хочу создать место, где люди в комфортной обстановке смогут вместе приготовить, например, пельмени. Я думаю, что это будет интересно местным жителям. Южный город - молодой, развивающийся район, где много семей с детьми. Мы надеемся, что такое заведение здесь будет востребовано, планируем также сотрудничать и со школами в плане проведения кулинарных мастер-классов. Дети должны видеть, как изготавливаются привычные им пельмени и делать их своими руками».

Делясь секретом успеха своего бизнеса, Ирина Анатольевна Архангельская говорит: «Я работаю на результат, не ищу предлогов, и всегда стремлюсь к росту. Если нужно сделать - значит сделаю. Нельзя начинать дело с мыслью, что все равно ничего не получится. Позитивный настрой очень важен, ведь все, что происходит, в первую очередь приносит опыт. Поэтому, даже если в итоге что-то пойдет не по плану, пройденное и пережитое у вас уже никто не отнимет, но этот опыт наверняка пригодится в будущем. Любой бизнес достоин внимания, а сейчас существует еще и множество программ государственной поддержки, особенно для молодежи. Поэтому, если есть желание что-то сделать или изменить, нужно просто действовать».

Дарья НЕФЕДОВА.
Фото автора.

НУЖНО ПРОСТО ДЕЙСТВОВАТЬ

Кафе-столовую «Трамвай» индивидуальный предприниматель И.А. Архангельская открыла, не имея большого опыта, и сегодня успешно развивает свой бизнес

ДАРЫ ПРИРОДЫ НА СТРАЖЕ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

13 - 19 февраля - Неделя популяризации потребления овощей и фруктов

АКЦИЯ

Значение овощей, фруктов и ягод в питании человека общеизвестно. Они вкусны, питательны, полезны для здоровья.

Овощи и фрукты не обладают большой энергетической ценностью, но являются поставщиками важнейших нутриентов (пищевых веществ, необходимых для нормального осуществления обмена веществ), от которых напрямую зависит здоровье человека. Витамины, минеральные вещества, легкоусвояемые углеводы, пищевые волокна – вот далеко не полный перечень полезных веществ, которыми богаты эти дары природы.

В чем польза фруктов и овощей? Ни для кого не секрет, что в них содержится множество витаминов: морковь – источник бета-каротина (предшественника витамина А), сладкий перец, черная смородина и киви – рекордсмены по содержанию витамина С, шпинат, щавель и тыква богаты витамином К, а цветная капуста и зеленый горошек – фолиевой кислотой.

Кроме того, большинство фруктов и ягод (особенно темно-красного и синего цвета) являются богатыми источниками биофлавоноидов – витаминopodobных веществ, действующих как самостоятельно, так и в комплексе с витамином С.

Конечно, витамины – это еще не все полезные компоненты, которые содержатся во фруктах и овощах. Например, очень важную роль играют минеральные вещества – кальций и фосфор являются важным строительным материалом для костей и зубов. Аскорбиновая кислота из фруктов и ягод помогает железу – минералу, необходимому для кроветворения, – лучше усваиваться из других пищевых источников. Фрукты и овощи богаты натрием, калием, магнием, медью и другими минеральными веществами, полезными для организма.

Довольно часто мы слышим об антиоксидантах – они естественным путем защищают наш организм от свободных радикалов, образующихся в результате окислительных процессов. Эти свободные радикалы повреждают оболочки клеток и способствуют развитию болезней. Сегодня уже подтверждена их роль в механизмах старения, в развитии атеросклероза, диабета, систем-

ных заболеваний и многих других патологических состояний. Антиоксиданты же стоят на страже нашего здоровья, а получить их в большом количестве можно все из тех же полезных овощей и фруктов.

Овощи и фрукты – основные поставщики пищевых волокон, играющих важную роль в функционировании желудочно-кишечного тракта, нормализации жирового обмена, выведении из организма холестерина. Пищевые волокна не перевариваются и не усваиваются в желудочно-кишечном тракте, но перерабатываются полезной микрофлорой кишечника.

Основные функции пищевых волокон:

- очищающая - пищевые волокна имеют свойство впитывать вредные соединения (токсины, яды, соли тяжелых металлов, радионуклиды) и выводить их за пределы внутренней среды тела человека;

- пищеварительная - пищевые волокна улучшают перистальтику кишечника, а также повышают степень усвояемости организмом человека питательных соединений;

- иммуномодулирующая – пищевые волокна принимают активное участие в восстановлении кишечной микрофлоры, а ведь

А.В. Муравец, главный врач Самарского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики:

- Важно употреблять именно свежие фрукты и овощи. Предпочтительны местные и сезонные овощи и фрукты, выращенные в зоне вашего проживания. Фрукты рекомендуются употреблять в первой половине дня, овощи - в любое время. Овощи в качестве гарнира снижают потенциальный вред других высококалорийных компонентов пищи. Поэтому рекомендую всем людям употреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов в день. А для того, чтобы убедиться в правильности своего режима питания и получить индивидуальные рекомендации с учетом возраста и состояния здоровья, все-таки лучше посоветоваться с врачом. Удобнее всего это будет сделать в ходе ежегодного профилактического осмотра или диспансеризации.



именно в кишечнике сосредоточена львиная доля иммунных клеток - более 80%;

- нормализация обмена веществ - благодаря пищевым волокнам можно значительно снизить уровень в крови глюкозы и «плохого» холестерина;

- контроль аппетита - заполняя собой желудок в разбухшем состоянии, клетчатка надолго лишает человека чувства голода;

- профилактика онкологических заболеваний - если регулярно употреблять продукты, богатые пищевыми волокнами, можно надежно защитить себя от рака, особенно - рака органов пищеварения.

Рекомендованная норма употребления полезных овощей и фруктов – 400-600 граммов в день, причем это должны быть разнообразные продукты.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ

Врач-методист отделения медицинской профилактики Самарского областного клинического онкологического диспансера **Алена Крестьянская**.



ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА

Вирус папилломы человека (ВПЧ/HPV) вызывает одну из самых распространенных вирусных инфекций, которая поражает кожные покровы и слизистые оболочки, с преимущественно контактным путем передачи.

Особенность этой инфекции в том, что она может в течение нескольких лет никак себя не проявлять, но в итоге привести к развитию различных заболеваний. ВПЧ считается пусковым фактором в развитии онкологических заболеваний. В настоящее время известно более 200 типов вирусов папилломы человека. Одни вызывают поражения кожного эпителия и слизистых оболочек (кондиломы, папилломы, папилломатоз гортани и др.), а некоторые типы вирусов обладают онкогенным потенциалом, вызывая онкологические заболевания женских и мужских половых органов.

Среди лиц, живущих активной половой жизнью, папиллома - вирусная инфекция с одинаковой частотой поражает как мужчин, так и женщин. Но у женщин она

вызывает более серьезные последствия, будучи одной из основных причин развития рака шейки матки.

Рак шейки матки (РШМ) - заболевание женской репродуктивной системы, характеризующееся развитием злокачественной опухоли, прорастающей из слизистой оболочки шейки матки. Пик развития опухолей приходится на женщин в возрасте от 40 лет. Развитие РШМ происходит в течение нескольких лет, поэтому очень важно выявить заболевание на раннем этапе.

Важную роль играют мероприятия по профилактике РШМ, к которым относятся медицинские осмотры, цитологический скрининг и вакцинация.

Регулярные профилактические осмотры у гинеколога рекомендуются проходить всем женщинам, даже если нет жалоб. Во время осмотра врач берет мазок для проведения цитологического исследования (ПАП-тест). В настоящее время это один из основных информативных методов диагностики РШМ. Первое цитологическое исследование необходимо пройти в 21 год; если результат в норме, то повторять обследование нужно не реже 1 раза в 3 года.

В Российской Федерации зарегистрированы вакцины, которые могут предотвратить это тяжелое заболевание: двухвалентная, содержащая антигены ВПЧ 16 и 18 типа, и четырехвалентная, содержащая антигены ВПЧ 6, 11, 16, 18 типов. Эффективность существующих вакцин очень высока. При вакцинации вырабатываются антитела, способные нейтрализовать вирус, и препятствовать распространению инфекции.

Также к простейшим мерам профилактики относятся:

- соблюдение личной гигиены женщины;

- предупреждение инфекций, передаваемых половым путем, использование барьерной контрацепции;

- своевременное лечение фооновых (предраковых) заболеваний;

- соблюдение здорового образа жизни: рациональное питание, отказ от курения и алкоголя.

Женщинам стоит помнить, что рак шейки матки – единственное онкологическое заболевание, которое полностью предотвратимо за счет внедрения массового диспансерного обследования (скрининга) и вакцинации от ВПЧ. Проходя осмотр, вы заботитесь не только о собственном здоровье, но и здоровье своих близких.

Врач-методист отделения медицинской профилактики Самарского областного клинического онкологического диспансера **Ирина Окунева**.



ПРОФИЛАКТИКА РАКА НАЧИНАЕТСЯ С ИЗМЕНЕНИЯ СТИЛЯ ЖИЗНИ

Врачи Самарского областного клинического онкологического диспансера рассказывают о том, что нужно знать об онкологии, чтобы болезнь не зашла слишком далеко

ОЖИРЕНИЕ И МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Ожирение в России является социальной проблемой, которая угрожает здоровью населения и влечет за собой экономические проблемы. Понятия «избыточный вес» и «ожирение» основаны на индексе массы тела (ИМТ).

Люди с ИМТ 25 и более классифицируются как имеющие избыточный вес, а люди с ИМТ 30 и более – как имеющие ожирение. В России в настоящее время не менее 30% трудоспособного населения имеют избыточную массу тела, а 25% - ожирение, среди них 10-20% мужчин. По данным Росстата, среди россиян старше 19 лет 45,8 млн имели избыточный вес, а 24,5 млн – ожирение. Мужчины чаще, чем женщины имеют избыточный вес, 47% против 35%, при этом частота ожирения увеличивается с возрастом с 19 до 65 лет и уменьшается в возрастной группе старше 70 лет.

Проблема ожирения связана с резким изменением образа жизни в последние десятилетия. Высокая распространенность этого заболевания обусловлена, в первую очередь, избыточной калорийностью рациона, большой долей в нем простых углеводов, добавленного сахара и жиров на фоне снижения физической активности. Предпосылками для развития ожирения также служат избыточный стресс и рафинированная пища. Избыточный вес, а тем более ожирение, увеличивает риск возникновения сердечно-сосудистых, онкологических и метаболических заболеваний, например, сахарного диабета 2-го типа.

При накоплении избытка жировой ткани в организме мужчины, с увеличением возраста возникают гормональные нарушения и происходит снижение уровня тестосте-

рона (мужского полового гормона). Мужчины могут обратить внимание на симптомы дефицита тестостерона, такие как: снижение настроения, мышечной массы и силы, сухость кожи, снижение полового влечения, эректильная дисфункция, повышенное потоотделение, ожирение, особенно в области живота. Все это значительно увеличивает риск развития рака предстательной железы.

Для предупреждения развития ожирения и снижения риска развития рака предстательной железы необходимо вести здоровый образ жизни, что обязательно включает:

- регулярные физические упражнения (быстрая ходьба, плавание, катание на велосипеде, лыжные прогулки и др.);

- изменение рациона питания, в котором должны преобладать белковые и растительные продукты с низким содержанием жира, сахара и соли и с высоким содержанием клетчатки - фрукты, овощи, цельнозерновой хлеб и каши, ограничение и/или исключение рафинированных, консервированных и жареных блюд, фаст-фуда);

- уменьшение потребления раздражающей пищи (большого количества специй, кофе, алкоголя и др.);

- уменьшение привычного размера порции, частое (дробное) питание (4-6 раз в день).

При наличии ожирения необходимо обратиться к врачу, он поможет скорректировать пищевой рацион и даст рекомендации по увеличению физической активности.

Запаситесь терпением и выполняйте систематические шаги в правильном направлении!

Материалы полосы подготовила **Дарья НЕФЕДОВА**.

ДЕЙСТВОВАТЬ В ИНТЕРЕСАХ ГРАЖДАН

В среду, 15 февраля, состоялось еженедельное заседание административной комиссии администрации Волжского района

ПОДРОБНОСТИ

В соответствии с законодательством были рассмотрены дела об административных правонарушениях, предусмотренных Законом Самарской области от 01.11.2007 №115-ГД «Об административных правонарушениях на территории Самарской области».

В 2022 году районная комиссия рассмотрела 306 дел об административных правонарушениях. По статистике наибольшую долю дел составляют нарушения по статье 2.1 «Нарушение тишины и покоя граждан в установленное время», по которым было рассмотрено 126 материалов. Немало нарушений подпало под ст. 6.1 (осуществление розничной торговли вне мест, установленных органами местного самоуправления) - рассмотрено 63 материала. В соответствии со ст. 4.28 (неисполнение собственниками и иными законными владельцами зданий, строений, сооружений, земельных участков обязанности участия в содержании прилегающих территорий) рассмотрено 54 материала.

Кроме того, административная комиссия рассмотрела 36 материалов по ст. 4.18 «Размещение транспортных средств на газонах или иной озелененной территории» и 17 материалов по ст. 4.30 (неисполнение обязанностей, установленных правилами благоустройства к вы-



пасу, прогону сельскохозяйственных животных).

По результатам рассмотрения административных материалов административная комиссия назначила штрафы на общую сумму 269,5 тысячи рублей.

Благодаря хорошей организации работы наблюдается положительная тенденция по устранению правонарушений на территории муниципального района. Но, несмотря на достигнутые результаты, перед административной комиссией стоят задачи, которые необходимо решать в ближайшее время. Так, сейчас проблемным вопросом при выявлении правонарушений является отсутствие маркировки у сельскохозяйственных животных, в связи с чем главам поселений рекомендовано совместно с сотрудниками ветеринарных служб активизировать проведение мероприятий по их маркировке и регистрации.

В деле профилактики правонарушений необходимо продолжать проводить мероприятия по выявлению административных правонарушений в сфере благоустройства и содержания территорий общего пользования, выявлять факты несвоевременной очистки от снега и наледи кровель нежилых зданий, сооружений. Необходимо вести работу по предупреждению случаев размещения транспортных средств на газонах и тротуарах, неисполнения гражданами обязанностей, установленных правилами благоустройства к выгасу сельскохозяйственных животных, а в сфере потребительского рынка - по осуществлению розничной торговли вне мест, установленных органами местного самоуправления.

**Подготовил
Александр КАРАБАЕВ.
Фото предоставлено
административной комиссией
администрации муниципального
района Волжский.**

БУДНИ ПОЛИЦИИ

7 февраля в дежурную часть отделения полиции «Смышляевка» ОМВД России по Волжскому району поступило заявление от местного жителя 1957 года рождения. Мужчина пояснил, что неизвестный злоумышленник проник в его жилой дом, откуда похитил денежные средства в размере 18 000 рублей. На место происшествия немедленно выехала следственно-оперативная группа. При осмотре было установлено, что неизвестный проник в дом, разбив стекло. Полицейские выяснили у потерпевшего, что помещение было заперто на замок и на момент хищения хозяина дома не было. Полицейские опросили соседей, установили возможных свидетелей произошедшего, провели подомовой обход, а также изъяли записи с камер видеонаблюдения.

РАСКРЫЛИ ОПЕРАТИВНО

Сотрудники уголовного розыска проверили на причастность лиц, ранее привлекавшихся к уголовной ответственности за аналогичные преступления. В ходе оперативно-розыскных мероприятий у полицейских появилась информация о том, что к краже может быть причастен 47-летний житель Кинеля.

Сотрудники полиции задержали предполагаемого злоумышленника по месту жительства. В ходе обыска в доме мужчины обнаружили одежду и обувь, в которых было совершено преступление, и денежные средства в размере 6 100 рублей.

Задержанный в содеянном сознался и сообщил, что остальную часть похищенных денег он потратил, однако не помнит на что.

По информации сотрудников полиции, мужчина ранее неоднократно привлекался к уголовной ответственности за имущественные преступления.

По данному факту следственным отделом ОМВД России по Волжскому району возбуждено уголовное дело по признакам преступления, предусмотренного п. «а» ч. 3 ст. 158 УК РФ (кража, совершенная с незаконным проникновением в жилище).

Сотрудники полиции проверяют подозреваемого на причастность к совершению аналогичных преступлений на территории района.

**Т.В. КУБАТЕНКОВА,
старший следователь
СО ОМВД России
по Волжскому району,
майор юстиции.**

МОНИТОРИНГ ЦЕН НА 9 ДЕКАБРЯ

| Товары первой необходимости | сетевые магазины | несетевые магазины | ярмарки |
|---|------------------|--------------------|---------|
| Баранина (кроме бескостного мяса), руб/кг | - | - | - |
| Вермишель, руб/кг | 72 | 71 | 80 |
| Говядина (кроме бескостного мяса), руб/кг | - | 560 | 580 |
| Капуста белокочанная свежая, руб/кг | 21 | 33 | 45 |
| Картофель, руб/кг | 33 | 40 | 45 |
| Огурцы | 259 | 302 | 300 |
| Помидоры | 154 | 205 | 218 |
| Крупа гречневая-ядрица, руб/кг | 56 | 102 | 90 |
| Куры охлажденные и мороженые, руб/кг | 139 | 203 | 195 |
| Лук репчатый, руб/кг | 38 | 45 | 45 |
| Масло подсолнечное, руб/кг | 105 | 127 | 136 |
| Масло сливочное, руб/кг | 567 | 594 | 598 |
| Молоко питьевое цельное пастеризованное 2,5-3,2% жирности, руб/кг | 83 | 87 | 79 |
| Морковь, руб/кг | 28 | 40 | 40 |
| Мука пшеничная, руб/кг | 68 | 63 | 47 |
| Пшено, руб/кг | 38 | 45 | 35 |
| Рис шлифованный, руб/кг | 80 | 98 | 94 |
| Рыба мороженая неразделанная, руб/кг | 166 | 171 | 180 |
| Сахар-песок, руб/кг | 50 | 75 | 83 |
| Свинина (кроме бескостного мяса), руб/кг | 355 | 390 | 410 |
| Соль поваренная пищевая, руб/кг | 9 | 13 | 16 |
| Хлеб и булочные изделия из пшеничной муки 1 и 2 сортов, руб/кг | 98 | 90 | 87 |
| Хлеб из ржаной муки и из смеси муки ржаной и пшеничной, руб/кг | 99 | 94 | 90 |
| Чай черный байховый, руб/кг | 797 | 867 | 644 |
| Яблоки, руб/кг | 65 | 115 | 100 |
| Яйца куриные руб/дес. | 80 | 95 | 90 |

ВНИМАНИЮ НАСЕЛЕНИЯ

В соответствии с приказом Минприроды России от 01.12.2020 г. №999 «Об утверждении требований к материалам оценки воздействия на окружающую среду», департаментом охоты и рыболовства Самарской области в рамках исполняемых полномочий осуществляется подготовка материалов обоснования объемов изъятия охотничьих ресурсов (копытных животных и барсука) в период с 01.08.2023 г. по 31.07.2024 г. на территории Самарской области.

Для уточнения технического задания по оценке воздействия на окружающую среду намечаемого изъятия копытных животных и барсука в период с 01.08.2023 г. по 31.07.2024 г. на территории Самарской области граждане, юридические лица и общественные организации могут направлять в департамент охоты и рыболовства Самарской области свои предложения и замечания в письменной форме в течение 30 дней с момента опубликования настоящего объявления по адресу: 443086, г. Самара, ул. Ерошевского, д. 3а.

Техническое задание по оценке воздействия на окружающую среду будет доступно на официальном сайте департамента охоты и рыболовства Самарской области в сети Интернет по адресу: <http://www.dor.samregion.ru/> до 30.04.2022 г.

Примерный срок проведения оценки воздействия намечаемой деятельности на окружающую среду - с 03.02.2023 г. до 30.04.2023 г.

Дата и место проведения общественных слушаний: 04.04.2023 г. в 11.00 часов по адресу: Самарская обл., п. Придорожный, мкр Южный город, Николаевский пр., 2, офис №210.

Администрация муниципального района Волжский.

ПРОКУРАТУРА СООБЩАЕТ

Кинельский районный суд удовлетворил требования прокурора Волжского района Самарской области и признал сделку по получению должностным лицом – младшим инспектором группы надзора отдела безопасности ФКУ ИК-26 УФСИН России по Самарской области денежных средств в качестве взятки на сумму 22 000,00 руб. недействительной в силу ничтожности и взыскал данную сумму с последнего в пользу Российской Федерации. Так, из приговора Кировского районного суда г. Самара от 27 июля 2022 года следует, что С. признан виновным в совершении преступления, предусмотренного ч. 3 ст. 290 УК РФ (получение взятки), ему назначено наказание в виде лишения свободы сроком на 3 года условно, с испытательным сроком в 2 года, со штрафом в размере десятикратной суммы взятки 220 000,00 руб., то есть совершил преступление в виде противоправной сделки, в связи с чем был уволен из органов МВД.

По условиям указанной сделки ответчик незаконно получил денежные средства в качестве взятки от гр-на А.

В ходе расследования уголовного дела денежные средства изъяты не были, поступили в собственность должностного лица С.

Таким образом, незаконно полученные денежные средства на основании статьи 169 Гражданского кодекса Российской Федерации взысканы судом по требованию прокурора Волжского района в доход Российской Федерации. Решение суда в законную силу не вступило.

**Л.А. СОФРОНОВА,
ответственная по СМИ.**

ПРОКУРАТУРА РАЗЪЯСНЯЕТ

- Расскажите об упрощении порядка обжалования контрольно-надзорных мероприятий, проводимых уполномоченными органами во время моратория.

Разъясняет помощник прокурора Волжского района **Г.А. Глебов:**

- Постановлением Правительства РФ от 17.08.2022 № 1431 предусмотрено, что до 2030 года жалоба на решение контрольного (надзорного) органа, действия (бездействие) его должностных лиц, подаваемая в соответствии с главой 9 Федерального закона «О государственном контроле (надзоре) и муниципальном контроле в Российской Федерации», может быть подписана:

- усиленной квалифицированной электронной подписью;
- усиленной неквалифицированной электронной подписью, сертификат ключа проверки которой создан и используется в инфраструктуре, обеспечивающей информационно-технологическое взаимодействие информационных систем, используемых для предоставления государственных и муниципальных услуг в электронной форме, в установленном Правительством РФ порядке;

- простой электронной подписью физического лица, в том числе действующего от имени юридического лица (руководителя либо лица, которому делегированы соответствующие полномочия, в том числе с использованием портала госуслуг) или являющегося индивидуальным предпринимателем.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Извещение о проведении собрания о согласовании местоположения границы земельного участка

Кадастровым инженером Иноземцевой А.А., 443045, г. Самара, ул. Дыбенко, д.12а, тел. 8(846)300-40-47, электронная почта: an-feder@yandex.ru, квалификационный аттестат № 405, в отношении земельного участка с кадастровым номером 63:17:0513001:2324, расположенного по адресу: Самарская область, Волжский район, Сад. тов. «Солнышко» Воскресенка, участок № 410, выполняются кадастровые работы по уточнению местоположения границ земельного участка.

Заказчиком кадастровых работ является Кожевникова Ирина Геннадьевна, проживающая по адресу: Самарская область, г. Самара, ул. Московское шоссе, дом 30, кв. 9. Тел. 89276555649.

Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границы состоится по адресу: Самарская область, Волжский район, Сад. тов. «Солнышко» Воскресенка, участок № 410, 20.03.2023 г. в 10.00.

С проектом межевого плана земельного участка можно ознакомиться по адресу: 443045, г. Самара, ул. Дыбенко, д.12а.

Возражения по проекту межевого плана и требования о проведении согласования местоположения границ земельных участков на местности принимаются с 18.02.2023 г. по 19.03.2023 г. по адресу: 443045, г. Самара, ул. Дыбенко, д.12а.

Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границы:

1. Самарская область, Волжский район, Сад. тов. «Солнышко», Воскресенка, участок № 362;

2. Самарская область, Волжский район, Сад. тов. «Солнышко», Воскресенка, участок № 411.

При проведении согласования местоположения границы при себе, иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок.

«ДАРИТЕ КНИГИ С ЛЮБОВЬЮ!»

Волжане приняли участие в традиционной общероссийской акции книгодарения

АКЦИЯ

Она проходила с 7 по 14 февраля по инициативе Российской государственной детской библиотеки и Ассоциации «Растим читателя».

В этом году она состоялась уже в седьмой раз. Идея акции - напомнить о том, что книга была и остается прекрасным подарком. Во время проведения акции все желающие могли принести книги в межпоселенческую библиотеку в селе Дубовый Умет. Все собранные экземпляры будут переданы сотрудниками в пансионат для ветеранов войны и труда, больницу, социально-реабилитационный центр «Тополек».

Ребята из Образовательного центра «Южный город» тоже стали участниками акции, чтобы напомнить сверстникам, что даже в век высоких технологий книга не теряет своей ценности и актуальности. В день книгодарения дети передали школьной библиотеке художественные и учебные издания, которые теперь доступны для всех учащихся.

Отметили праздничную дату и в библиотеке села Спиридоновка. В акции книгодарения приняли участие жители всех возрастов. В



этот раз сельская библиотека получила и особый подарок - книги от известного самарского поэта и прозаика Марины Александровны Тереховой: сборник произведений «Мелодии моей души», относящихся к разным жанрам художественной литературы - басни, рассказы, лирика, и сборник «Я чувств своих достану акварели», в который вошли стихи, посвященные трагическим событиям на Украине.

Без сомнения, День книгодарения - прекрасный повод поделиться любимыми произведениями с родными, друзьями, соседями, односельчанами. Но даже если вы

пропустили праздничную дату в этом году, не поздно наверстать упущенное. Книги в любое время можно подарить библиотекам или образовательным учреждениям, предложить культурно-досуговым центрам и домам культуры, больницам. Кроме того, во многих общественных организациях, в том числе в магазинах, установлены специальные стеллажи, где можно оставить прочитанную книгу и бесплатно взять новую из числа тех, которые оставили другие посетители. Пусть каждая история найдет своего читателя!

Дарья НЕФЕДОВА.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Поздравляем с днем рождения главу сельского поселения Черноречье **Констанина Владимировича ИГНАТОВА**, заведующую детским садом «Солнышко» пгт Стройкерамика **Наталью Николаевну КЛЮЧНИКОВУ** и от всей души желаем, чтобы успех и удача стали повседневными спутниками и все всегда получалось легко и непринужденно.

Редакция «ВН».

Администрация с.п. Воскресенка поздравляет с 55-летием **Валентину Анатольевну ВЛАСОВУ**, с 75-летием **Евгению Георгиевну КЛЕШЕНКОВУ**.

Пусть восхищает каждое мгновение, Удачей радует, приятно удивляет, Всегда чудесным будет настроение

И близкие любовью согревают!
Л.П. РЕЙН,
глава с.п. Воскресенка.

Администрация с.п. Подъем-Михайловка поздравляет с 92-летием **Любовь Ивановну БОРОДИНУ**.

Желаем вам счастья, семейного благополучия, исполнения желаний, только положительных эмоций и приятных моментов! Крепкого здоровья и позитивного настроения! Пусть родные и близкие люди окружают вас теплом и заботой!

А.А. КОПТЕВ,
глава с.п. Подъем-Михайловка.

Администрация сельского поселения Лопатино поздравляет с 50-летием **Сергея Владимировича РУЗАНОВА**, **Ирину Васильевну КРУЧИНИНУ**, **Наталью Васильевну ПАРАХИНУ**, с 65-летием **Раису Васильевну КОЗЛОВУ**, **Раису Борисовну КИСЕЛЕВУ**, **Нину Авенирнову ПОЗДЫШЕВУ**, **Александра Геннадьевича САЛЬНИКОВА**, с 75-летием **Александра Алексеевича КОБЗЕВА**, **Любовь Николаевну ХВОСТОВУ**, с 80-летием **Анну Леонтьевну УЛЬЧЕНКО**.

ВНИМАНИЮ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ

О МЕРАХ ФИНАНСОВОЙ ПОДДЕРЖКИ И ЛЬГОТАХ, ДОСТУПНЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМ МАЛОГО И СРЕДНЕГО БИЗНЕСА

Все подробности - по ссылкам. Три программы льготного кредитования МСП - выберите нужную программу (<https://gba.business.ru/blog/kakuyu-podderjku-poluchit-biznes-v-2023-godu/>)

- Среди них:
- объединенная программа льготного кредитования для МСП в 2023 году: кредиты под 2,5 и 4% на перестройку и развитие производства;
 - программа стимулирования кредитования субъектов МСП: кредит размере от 3 млн до 1 млрд рублей на срок до трех лет;
 - льготный кредит «1764»: кредит по ставке до 8,5% годовых.
- Кредитные каникулы продлят до 31 марта 2024 года: кому доступны (<https://gba.business.ru/blog/kakuyu-podderjku-poluchit-biznes-v-2023-godu/>)
- Три МРОТ за трудоустройство молодежи: как оформить новых работников с выгодой (<https://gba.business.ru/blog/tri-mrot-za-trudoustroystvo-molodejji-kak-poluchit-subsidiyu-ot-fss/>)
- Отмена проверок бизнеса, но не всех: кого проверят в 2023 году и как (<https://gba.business.ru/blog/proverka-biznesa-v-2023-godu-kakie-otmenili-a-kakie-net/>)
- Отмена штрафов за подачу уточненной декларации с опозданием - но только при одном условии (<https://gba.business.ru/blog/kakuyu-podderjku-poluchit-biznes-v-2023-godu/>)
- Программа финансирования ГФСО совместно с Фондом развития промышленности: можно оформить заем на 20-100 млн рублей под 1% (<https://t.me/gfso163/475>)
- Заем с поручительством ГФСО: по ставке от 0,75 до 1% с суммой поручительства до 25 млн рублей (https://t.me/mybiz_63/2680)
- Программа финансовой поддержки самозанятых от ГФСО: займы от 100 до 500 тысяч рублей под 1% (https://t.me/mybiz_63/2657)
- Центр развития предпринимательства муниципального района Волжский.

ПОГОДА

19 февраля небольшой снег. Температура воздуха днем -11...-7 °С, ночью -10...-9 °С. Ветер восточный, 3 - 4,5 м в секунду. Атмосферное давление 746 - 752 мм рт. ст.

20 февраля небольшой снег. Температура воздуха днем -6...-4 °С, ночью -5...-4 °С. Ветер южный, 2 - 2,5 м в секунду. Атмосферное давление 743 - 745 мм рт. ст.

РЕКЛАМА. ОБЪЯВЛЕНИЯ

ООО «ТРИННАКО» ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ ШВЕИ, МЕХАНИКА ПО РЕМОНТУ ШВЕЙНОГО ОБОРУДОВАНИЯ.

Работа и заработная плата стабильная.
Тел.: 8 (906) 504 78 87, 8 (966) 322 66 22, 8 (906) 504 77 78, 8 (996) 475 56 34.
Обращаться с 8.00 до 17.00.

ВОЛЖСКАЯ НОВЬ
Присоединяйтесь к нам
В контакте

ЗАКУПАЮ ГОВЯДИНУ.
Тел. 8-937-205-13-49,
8-927-753-45-07,
8-927-726-00-40.

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ И СТИРАЛЬНЫХ МАШИН. Качественно, как для себя. СКИДКИ.
Тел. 8-927-013-86-05.
Дмитрий.

ЗАКУПАЕМ КРС бычков, телок, коров мясом и живьем, вынужденный забой. ДОРОГО. НОВЫЕ ЦЕНЫ.
Тел.: 8-927-735-67-23,
8-927-908-86-06.

ЗАКУПАЕМ МЯСО коров, быков, телок, вынужденный забой.
Тел. 8-927-600-22-99,
8-937-794-21-81.

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ «ВОЛЖСКАЯ НОВЬ»
242-64-50,
vnov63@yandex.ru

МирКомфорта **www.mk163.ru**
СПУТНИКОВОЕ ТВ от 2500р
ИНТЕРНЕТ В ЧАСТНЫЙ ДОМ ОТ 7500р
монтаж | настройка | обмен | ремонт | рассрочка

КОНДИЦИОНЕРЫ
скидки на кондиционеры до 15%!!! ГАРАНТИЯ до 5 ЛЕТ!!!
предмонтаж | монтаж | обслуживание

ВИДЕОНАБЛЮДЕНИЕ
от 13 000 р. с установкой
продажа | монтаж | настройка | видеодомофон
8-927-658-03-88 | 8-917-118-72-65

ПРОФЛИСТ
НЕКОНДИЦИЯ И НОВЫЙ.
ПРОФТРУБА. СТОЛБЫ.
ДЕШЕВО. ДОСТАВКА.
8-927-601-888-2.

В ПРОДУКТОВЫЙ МАГАЗИН «ЗА ГРОШ» п. КУРУМОЧ СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ ПРОДАВЦЫ-КАССИРЫ.
Работа по графику, з/п 35 000 руб.
Тел. 8-927-003-18-70.

ТБО-ГУБЕРНИЯ
ПОКУПАЕМ: МАКУЛАТУРУ, ПОЛИЭТИЛЕН, ПОДДОНЫ, ПЭТ
Принимаем на работу грузчиков и прессовщиков, водителей на Газель, специалистов по ремонту поддонов.
г. Самара, ул. Аэропорт 2; пгт Смышляевка.
Тел. 8-937-795-44-45.

Волжская НОВЬ
Газета Волжская новь

Учредитель — администрация муниципального района Волжский Самарской области

Главный редактор — Татьяна Валерьевна ОЗЕРОВА.

Газета зарегистрирована управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Самарской области 10 мая 2012 г. Регистрационный номер ПИ № ТУ63-00443.

Материалы не возвращаются. Редакция не вступает в переписку с читателями. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. При перепечатке обязательна ссылка на «Волжскую новь».

АДРЕС РЕДАКЦИИ, ИЗДАТЕЛЯ: 443058, Самарская область, г. Самара, ул. Физкультурная, 90а, к. 406 - 419, e-mail: vnov63@yandex.ru
сайт: <https://vnsmi.ru>
ТЕЛЕФОНЫ: секретариат - 242-66-71; бухгалтерия - 242-64-50; корреспонденты - 242-64-41.

Отпечатано в ООО «Оптим-Принт» (443114, Самарская область, г. Самара, пр. Кирова, дом 387, к. 3, тел. (846) 977-75-00, www.news-print.ru). Заказ № 0383. Индекс П2984, ПА 737. Тираж 6038 экз. Выходит по средам и субботам. Распространяется по подписке. Свободная цена. Номер подписан в печать фактически в 19.00 (по графику - в 19.00). 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13