

# ВОЛОТУХИНСКАЯ

Общественно-политическая газета Золотухинского района Курской области

№3  
(10028)

13 января 2016 года  
Среда

# ЖИЗНЬ



Основана в мае 1931 года

золотухинская-жизнь.рф

ПФР информирует

Год российского кино

## Работающие пенсионеры будут получать страховую пенсию без учёта индексации



В соответствии с изменениями в пенсионном законодательстве, с 2016 года работающие пенсионеры будут получать страховую пенсию и фиксированную выплату (далее - страховая пенсия) к ней без учёта плановых индексаций.

Таким образом, предстоящая индексация страховых пенсий в феврале 2016 года будет распространяться только на пенсионеров, которые по состоянию на 30 сентября 2015 года не осуществляли трудовую деятельность. Эта дата обусловлена тем, что факт осуществления работы устанавливается на основании сведений персонифицированного учёта ПФР по состоянию на последний день последнего отчётного периода для работодателей, которые имеются в распоряжении ПФР перед осуществлением индексации с 1 февраля 2016 года, - это 30 сентября 2015 года.

Если пенсионер относится к категории самозанятого населения, то есть состоит на учёте в ПФР как индивидуальный предприниматель, нотариус, адвокат и тому подобное, такой пенсионер считается работающим, если он состоял на учёте в ПФР по состоянию на 31 декабря 2015 года.

Если пенсионер прекратил трудовую деятельность после 30 сентября 2015 года, а именно в период с 1 октября 2015 года по 31 марта 2016 года, он может уведомить об этом Пенсионный фонд. Для этого пенсионер должен обратиться в ПФР для оформления заявления, представив трудовую книжку. После

рассмотрения заявления пенсионеру со следующего месяца начнётся выплата страховой пенсии с учётом индексации. То есть, если пенсионер прекратил работать уже после проведения индексации, то со следующего после рассмотрения его заявления месяца он будет получать уже увеличенный на коэффициент индексации размер страховой пенсии.

В результате индексации страховых пенсий неработающих пенсионеров, в феврале 2016 года они будут повышены на 4%.

Таким образом, Пенсионный фонд Российской Федерации рекомендует всем пенсионерам - получателям страховых пенсий, которые прекратили трудовую деятельность после 30 сентября 2015 года, своевременно подать заявление в ПФР для получения страховой пенсии с учётом февральской индексации.

**Оформлять заявление нужно только тем пенсионерам, которые прекратили или прекратят трудовую деятельность в период IV квартала 2015 года и I квартала 2016 года. Приём заявлений будут осуществлять все территориальные органы ПФР и МФЦ.**

## В поддержку отечественного кинематографа

Последние восемь лет в России каждый год посвящается той или иной актуальной сфере для привлечения к ней общественного внимания. 2008-й был Годом семьи, 2009-й - молодёжи, 2010-й - учителя, 2011-й - российской космонавтики, 2012-й - российской истории, 2013 - охраны окружающей среды, 2014-й - культуры, а 2015-й - литературы. 2016-й объявлен Годом российского кино. Указ о его проведении подписал Президент России Владимир Путин. Ожидается, что за время действия проекта российское кино значительно укрепит свои позиции на международной арене. О том, что ждёт золотухинского кинозрителя в Год кино, - в интервью директора Золотухинского центра досуга и кино «Заря» Е.А. ПОЛЯНСКОЙ.

- Екатерина Акимовна, как Вы думаете, почему 2016-й стал именно Годом кино?

- На 2016 год приходится ряд значимых киноюбилеев - 120 лет со дня первого кинопоказа в России и 80 лет «Союзмультфильму». Помимо всего, свою роль сыграл и тот факт, что на этот год назначен прокат с десятком масштабных кинопроектов, снятых при государственной поддержке. Наступивший год станет выставкой достижений Фонда кино и всей реформированной системы господдержки, ведь Год кино проводится в целях привлечения внимания общества к российскому кинематографу.

Министерство культуры разработало комплекс мер по развитию отечественного кинематографа с целью увеличения национального кинопроизводства, модернизации ряда киностудий, поддержания и создания условий для роста национальных кинематографий и кинопоказа в регионах. Предполагается, что российское кино получит и всестороннюю поддержку при продвижении на международные рынки.

Благодаря тому, что кинообслуживание Курской области по итогам 2015 года вышло на первое место в России, достигнуто соглашение об открытии в киноцентре духовной культуры имени М.С.Щепкина в Курске отделения Госфильмофонда.

- Министерство культуры РФ представило официальную эмблему Года российского кино. На ней изображены отрывной билет с соответствующей надписью и три прямоугольника с цветами флага Российской Федерации.

- Создатели хотели, чтобы лого-

тип отражал преемственность поколений кинематографистов, старых и новых технологий. Слева можно увидеть фрагмент киноплёнки, которая, с одной стороны, символизирует кинопроизводство (в Год кино министерство обещает выпустить больше кинодебютов), а с другой - говорит о важности сохранения лучших традиций отечественного кинематографа. В то же время три окна в мир кино, открывающиеся слева, - это экраны. Образ также не случаен, ведь основной проект Года кино - развитие сети кинотеатров в малых городах России. Благодаря этой программе миллионы граждан страны получат доступ к новому кино. Кроме того, красный и синий окошки могут интерпретироваться как 3D-очки, это образ инноваций в кинематографе.



- Что ждёт золотухинцев в Год российского кино?

- Помимо основных мероприятий, в которые традиционно входят кинофестивали для детей и взрослых, тематические кино вечера-встречи, декады кино, тематические кинопоказы фильмов к календарным и памятным датам, киновикторины и множество кинопремьер, в 2016 году запланировано провести два районных фестиваля любительского кино «Моя малая родина» и «Семья соловьиного края», три благотворительных акции. Продолжится реализация полюбившегося сельским жителям творческого проекта комитета по культуре Курской области, Курской



государственной филармонии и Областного киноvideofонда «Открытый экран». В наступившем году он побывает в деревнях Зиборова, Николаевка и Будановка. Ожидаются творческие встречи именитых актёров и режиссёров с курским зрителем.

Самое главное, на что нацелен Год кино, - сохранить и укрепить позиции 2015 года в кинопоказах. Поэтому планируется открыть ещё одну сельскую киностанцию в Тазовском сельсовете. Сейчас в нашем районе работает шесть сельских киностанций. Все они оснащены необходимым для качественного показа фильмов современным видеопроjectionным оборудованием, которое обслуживают кинемеханики с хорошей квалификацией и большим опытом.

- Какие планы у верного Вам коллектива на перспективу?

- Наш коллектив планирует принять участие в областном фестивале комедийного кино, в фестивале мультипликации, проходящем в городе Суздале, в 36-м международном студенческом фестивале ВГИК (смотр студенческого кино). Кстати, этот фестиваль в прошлом году впервые проходил в Курске. И за участие в нём мы получили Благодарность за «блестящий результат» - в целом по Курской области проведено 50 киносеансов, которые посетили 3200 зрителей.

- Ваши пожелания потенциальным зрителям в Год кино.

- Интересных премьер, которых будет великое множество. Активнее посещайте наши кинопоказы.

Вопросы задавала  
Елена БОЕВА

## Благотворительность



Главный врач ОБУЗ «Золотухинская ЦРБ» С.Н. Елфимова вручила Ю.Н. Черкашину Благодарственное письмо

## Праздник в больнице

Говорят, под Новый год чудеса случаются. Такое чудо произошло в преддверии праздника в областном бюджетном учреждении «Золотухинская центральная районная больница».

На традиционное собрание медработников в больницу пришёл настоящий Дед Мороз с ценным подарком. Роль этого сказочного героя выполнил директор общества с ограниченной ответственностью «Текстильный комбинат «Черноземье» Юрий Николаевич Черкашин. Правда был он без шубы, шапки и посоха, зато подарок преподнёс поистине сказочный: на полмиллиона рублей мягкого инвентаря для лечебно-профилактических учре-

ждений Золотухинского района.

- Теперь у нас есть матрасы, подушки и одеяла для стационара, комплекты постельного белья и даже коврики для процедурных кабинетов, - порадовала коллег главный врач ОБУЗ «Золотухинская ЦРБ» Светлана Николаевна Елфимова и вручила Юрию Николаевичу Черкашину Благодарственное письмо за безвозмездную благотворительную помощь больнице.

Ольга ЛОКТЕВА  
Фото автора

## Награды

### Активистам ветеранского движения

М.Ф. ЖМЫХОВ, председатель Золотухинского районного Совета ветеранов войны, труда, Вооружённых Сил и правоохранительных органов:

- В завершение года 70-летия Великой Победы поощрены активисты ветеранского движения, которые проводят большую работу по военно-патриотическому воспита-

нию подрастающего поколения и являются члена президиума Золотухинского районного Совета ветеранов войны и труда. Заслужили Памятную медаль, учреждённую Общероссийской общественной организацией, участница Великой Отечественной войны, председатель первичной ветеранской организации посёлка Золотухино Ма-

рия Ивановна Горбатенкова и член этой организации, ветеран труда Елена Дмитриевна Доброва, участник Великой Отечественной войны, член Свободинской первичной ветеранской организации Григорий Данилович Калущких, председатель Будановской первичной ветеранской организации, ветеран труда Александр Алексеевич Шумский.

### Укрепляем семейные традиции

Г.В. УМЕРЕНКОВА, заместитель главы администрации Золотухинского района:

- Во исполнение распоряжения губернатора Курской области Александра Николаевича Михайлова о поощрении родителей за сохранение семейных традиций вместе с главой Новоспасского сельсовета Николаем Ивановичем Рыжковым и заместителем председателя районной организации «Союз женщин России» Ольгой Николаевной Лок-

тевой мы побывали в деревне Дерлово и вручили главе крестьянского (фермерского) хозяйства «Конорево» Петру Петровичу Конореву и его супруге Галине Фёдоровне нагрудные знаки «За заслуги в воспитании детей». Событие произошло в присутствии их односельчан, земельные паи которых находятся в аренде у фермера. Пётр Петрович и Галина Фёдоровна вручили пайщикам новогодние подарки и пригласили за праздничный стол.



# Курская область : итоги 2015 года и Золотухинский район

## Промышленность

**В** Железногорске введена в эксплуатацию первая в истории современной России и наиболее совершенная по технологии обжиговая машина №3 Михайловского ГОКа, что позволило дополнительно создать 600 высокотехнологичных и высокооплачиваемых рабочих мест.



Дмитрий Медведев прибыл в город горняков, чтобы лично поздравить железнорудцев со знаменательным событием, к которому коллектив МГОКа (структура российского холдинга «Металлоинвест») упорно шёл не один год.



На предприятии АО «КОНТИ» открыта новая технологическая линия по производству мягкого бисквита, дополнительно создано 148 новых рабочих мест.

**О**бъём инвестиций в крупномасштабное строительство станции замещения Курской АЭС-2 - более 400 млрд. рублей.

## Образование

**В** Курской области создано 1800 мест за счёт строительства трёх новых детских садов, реконструкции, капремонта действующих, внедрения вариативных форм дошкольного образования в Золотухинском, Львовском, Пристенском, Курчатовском районе, на улицах Каширцева и Запольной в Курске и других.

## Культура

**О**ткрытие второй очереди монумента «Тепловские высоты» в Поньровском районе и композиции «Ангел мира» в Фатежском районе, которые стали самыми популярными туристическими объектами в регионе по итогам 2015 года.

Открытие после масштабной реконструкции Дворца молодёжи в Курске, где оборудованы 25 функциональных залов, готовых ежедневно принимать свыше тысячи человек.

На всероссийском конкурсе «Самый читающий регион» Курская область вошла в двадцатку самых активных и претендует на звание «Литературный флагман России». В течение года в Курской области открыта 21 модельная библиотека, и на сегодняшний день их работает 148.



70-летие Победы в Великой Отечественной войне жители Золотухинского района вместе со всей страной праздновали весь юбилейный год. Помимо проведения большого количества мероприятий патриотической направленности золотухинцы принимали делегации в составе ветеранов из многих городов страны. В августе в местечке Свобода Золотухинского района побывали в гостях орловцы. Перед ними, помимо представителей администраций Курской области и муниципального образования, выступали ветераны - В.А. Калитевский, житель посёлка Поньры (на фото).



В усадьбу Афанасия Фета, 195-летие которого отмечали все почитатели его таланта, в маленькую деревушку Золотухинского района, Воробьёвку, гости прибывали не только из Курской области. В декабре состоялось открытие первой очереди музея «Усадьба А.А.Фета». Вручая награды за сохранение объекта культурного наследия Курской области, губернатор Александр Михайлов заверил, что, несмотря на финансовые трудности, работы по реставрации музея будут продолжены.

## Здравоохранение

**В** Курской области открыт третий в России региональный Центр позитронно-эмиссионной томографии, в 2015 году уже 3000 курян смогли пройти здесь диагностику.

При школе-интернате №2 в посёлке Моква открыт региональный медицинский центр для детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Учреждение оснащено по последнему слову науки и техники и обслуживает всех нуждающихся в лечении и реабилитации курских детей.

В регионе отмечено снижение младенческой смертности, этот показатель у нас один из лучших в России. По итогам 11 месяцев



2015 года он равен 4,9 на 1000 новорожденных, что на 21% ниже уровня прошлого года.

## МЧС

**В** Курской области установлен доплеровский метеорологический локатор, радиолокатор, способный фиксировать опасные погодные явления.

В регионе запущен уникальный не только для России, но и для всего мира федеральный проект помощи при дорожно-транспортном происшествии - «Эра ГЛОНАСС», который позволяет непосредственно осуществлять связь с транспортным средством, попавшим в ДТП, выяснить причину возникновения аварии, направить экстренные службы реагирования к месту происшествия.



## АПК

**К**урская область заняла второе место среди 17-ти регионов ЦФО по производству зерна, земледельцами собрано около 3,8 млн. тонн зерновых. Произведено 3,6 млн. тонн сахарной свёклы.

Среди регионов ЦФО область занимает второе место по производству мяса.

Открыт новый тепличный комплекс «АгроПарк» общей площадью 11,1 га в Глушковском районе. Благодаря этому производство овощей в регионе возрастёт до 17 тысяч тонн, что позволит полностью закрыть потребность курян в этих продуктах.



Открытие тепличного комплекса

## Строительство

**П**о итогам года в регионе построено и введено в эксплуатацию более 520 тысяч квадратных метров жилья. В 2015 году 166 ветеранов Великой Отечественной войны, 106 молодых семей улучшили жилищные условия.



Начало 2015 года для жителей посёлка Золотухино было ознаменовано открытием нового детского сада, рассчитанного на посещение 140 малышей. С его вводом для жителей Золотухинского района проблема получения места для детей 3-7 лет стала неактуальной. В детском саду получили рабочие места 48 жителей посёлка.

Золотухинский детский сад - пятый в районе и второй в самом населённом пункте. На его возведение ушло более 117 миллионов рублей, в том числе 31 миллион - из федерального бюджета.

## Дороги

**О**тремонтировано 325 километров автодорог и 9 мостовых сооружений, построено 42,5 километра межмуниципальных и муниципальных дорог, которые соединяют 12 населённых пунктов, где проживает более 1630 человек. Завершена реконструкция в Курском районе участка автомобильной дороги «Курск - Шумаково - Полевая через Лебяжье» со строительством путепровода через железную дорогу.

## ЖКХ

**В** 2015 году в регионе проведён капитальный ремонт 111 многоквартирных домов. По данным сайта «Реформа ЖКХ» наш регион занимает 7 место в стране по выполнению данной программы. Из аварийных домов переселено более 300 человек.



Новоселье в Дмитриеве: 14 дмитриевских семей из рук губернатора Александра Михайлова получили ключи от новых квартир в центре города.

## Газификация

**В**ведены в эксплуатацию два крупных межпоселковых газопровода в Дмитриевском и Советском районах и порядка 320 километров газовых сетей. Природный газ получили ещё более восьми тысяч курских семей. Уровень газификации Курской области по итогам 2015 года составил 94%.



В дома жителей села Генеральшино Дмитриевского района пришло «голубое» топливо

## Спорт

**В** течение года по программе «Газпром - детям» построено два физкультурно-оздоровительных комплекса в посёлке Кшенский и городе Железногорске и 30 многофункциональных спортивных площадок.

Команда БК «Динамо» стала бронзовым призёром Евролиги-2015, завоевала золото в Кубке России-2015 и, соответственно, стала двукратным обладателем Кубка России. Инна Дериглазова завоевала серебро на Кубке мира-2016 по фехтованию на рапирах среди женщин.



Глава региона в городе горняков принял участие в торжественном открытии физкультурно-оздоровительного комплекса «Старт» площадью свыше четырёх тысяч квадратных метров.



Хотя в Золотухинском районе нет физкультурно-оздоровительных комплексов, спортивными достижениями юные золотухинцы прославляют свою малую родину и Курскую область на всю Россию и не только. Кузница физкультурных побед - Детская юношеская спортивная школа - в октябре 2015 года отмечала 30-летие со дня открытия. На торжественное мероприятие со всего региона прибыли выпускники ДЮСШ, именитые ныне спортсмены, начало карьеры которых было положено именно в Золотухинском районе.

**Милицейская статистика**

**Кому праздник - кому семейные разборки**

**В** период новогодних праздников, с 31 декабря по 10 января, в дежурную часть Золотухинского ОМВД поступило 58 сообщений, 14 из которых - о совершённых преступлениях. В основном это - причинение телесных повреждений и угрозы убийством, возникающие в ходе пьяных застолий, чаще всего - в неблагополучных семьях.

Сотрудники ГИБДД проверили 199 единиц автотранспорта, упор делался на иногородние автомобили и транспорт, передвигающийся в ночное время. В результате бдительности служителей правопорядка было выявлено 38 административных правонарушений разного характера, составлено пять протоколов на водителей, находившихся в состоянии алкогольного опьянения. Кроме того, «не проскочил» водитель, управляющий автомобилем в состоянии алкогольного опьянения повторно. Что сподвигло человека сесть за руль в пьяном виде и снова подвергнуть свою жизнь и жизнь других людей опасности - неизвестно, но в настоящее время решается вопрос о возбуждении уголовного дела в отношении данного горе-водителя. В 2015 году была принята новая статья 264.1 в Уголовный кодекс Российской Федерации, согласно которой за подобные преступления «светит» крупный штраф, принудительные работы или лишение свободы сроком до двух лет.

Выявлено, зарегистрировано и раскрыто преступление, предусмотренное статьёй 158.1 УК РФ (квартирная кража) в деревне 2-я Воробьёвка. Также раскрыто дело прошлого года - кража мобильного телефона у жителя Свободинского сельсовета. В ходе оперативных действий, проведённых в новогодние праздники, телефон был изъят и возвращён владельцу. Уголовное дело позже будет направлено в суд. На дорогах Золотухинского района было зарегистрировано три ДТП с телесными повреждениями, но без наступления тяжких последствий.

Стоит отметить, что сотрудниками ОМВД был обеспечен правопорядок на четырёх районных новогодних мероприятиях и богослужениях на Рождество в шести храмах, нарушений выявлено не было.

В данный момент личный состав Золотухинского ОМВД готовится к несению службы по охране общественного порядка, профилактике преступлений и правонарушений во время проведения мероприятий по празднованию Крещения. Во всех храмах, совершающих богослужение, будут присутствовать сотрудники полиции.

Юлия ТРОИЦКАЯ

**Информация о количестве обращений, поступивших в Службу спасения-112 Золотухинского района в период с 4 по 11 января 2016 года**

**В** течение недели ЕДДС-112 Золотухинского района в пределах своих полномочий взаимодействовала со всеми дежурно-диспетчерскими службами экстренных и оперативных служб и организаций по вопросам сбора, обработки и обмена информацией о ЧС и совместных действий при угрозе возникновения или возникновении ЧС.

В службу спасения Золотухинского района поступило всего 416 сообщений: обращений в полицию - 18; в скорую помощь - 48; в пожарную службу - 0; в службу газа - 0; справочных - 167; ложных - 96; детская шалость - 43; ЕДДС - 21; повторных - 23.

Остальные сообщения носили справочный и информационный характер.

**Отвечает прокурор**

**Отпуск по уходу за ребёнком**

**В** прокуратуру района часто обращаются молодые мамы с вопросом о правомерности расторжения с ними срочных трудовых договоров во время их нахождения в отпуске по уходу за ребёнком.

На практике нередки случаи, когда женщина, работая на так называемом декретном месте, сама уходит в отпуск по уходу за ребёнком.

В данном случае на время исполнения обязанностей отсутствующего работника (на время отпуска по уходу за ребёнком) заключается срочный трудовой договор.

Женщин, имеющих детей в возрасте до трёх лет, по общему правилу уволить по инициативе работодателя нельзя. Однако истечение срока трудового договора не относится к основаниям для такого увольнения.

Договор в данном случае прекращается по выходу на работу основного работника, и срок трудового договора не продлевается на время отпуска по уходу за ребёнком.

**М.БОБНЕВ,**  
прокурор Золотухинского района.

**90-летний юбилей ветерана**

**Встретились после войны**

**Р**ядышком, рука об руку почти 70 лет идут по жизни вместе Валентина Николаевна и Виктор Борисович Реутовы из деревни Сергиевское Дмитрияевского сельсовета. Их семейный покой тщательно оберегают дочери Алевтина, Татьяна, Людмила и сын Юрий.

А ещё радуют ветеранов восемь внуков и десять правнуков. Когда всё семейство собирается за праздничным столом по юбилейному поводу, веселье бьёт ключом, а здравицы долго не прекращаются. Так было и недавно, когда отмечали 90-летний юбилей Виктора Борисовича. Кроме многочисленной родни, его приехали поздравить представители власти из сельсовета и администрации района.

Сам юбиляр - коренной житель нашего района, а Валеньку свою привёз он из Костромской области, где в далёком 1945-м заготавливал для нужд Красной армии лес. Тысячу кубометров отборного лесоматериала принял он под свою ответственность и занимался отправкой его на фронт, где лес шёл на перекрытия блиндажей и переправу через реки. И пусть не гнал ветеран врага с оружием в руках до Берлина, его вклад в Великую Победу неопеним.

После войны Виктор Борисович работал долгое время товароведом в Золотухинском сельпо, имеет множество Грамот и Благодарностей, а Валентина Николаевна была передовой дояркой в колхозе «Новая жизнь», и о ней не раз писали в районной газете.

Перед нашим отъездом всё семейство Реутовых наметило

новую встречу за праздничным столом в мае следующего года, чтобы отметить 70-летие совместной жизни - благодатную (признательную) свадьбу. Пригласили и нас. И, глядя на эту семейную пару и их детей, мы поняли, что истинная любовь послана небесами. И чуть ли не в один голос все

пожелали: «Дай Господь супругам Реутовым счастья и долголетия!».

**О.ЛОКТЕВА,**  
ответственный секретарь Золотухинского районного отделения ветеранов войны, труда, Вооружённых Сил и правоохранительных органов.



Супруги Реутовы вот-вот отметят 70-летие совместной жизни

**Как войти в будничный ритм после праздников**

Главное - настрой, организация рабочего дня и здоровое питание

**ЗА ДЕНЬ ДО ОТДЫХ И СОН**  
Восстановить тонус тела поможет тёплая ванна с увлажняющими натуральными маслами или морской солью. Постарайтесь лечь спать пораньше - как в будний день

**УТРО БОДРОСТЬ**  
Примите утром контрастный душ. Для максимального комфорта наденьте простую и удобную одежду

**ЗАВТРАК**  
Каша, яичница или нежирный творог. Чай с лимоном (имбирём) или кофе помогут проснуться

**РАБОТА ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ**  
Подготовьтесь к работе: наведите порядок на столе. Начните с несложной, но необходимой работы: составьте план дел на ближайшее время, просмотрите почту и т.д.

**ОБЕД ЗДОРОВАЯ ПИЩА**  
Откажитесь от высококалорийной пищи и пейте не менее 1,5 литра воды в день

**ОБЕД**  
Овощной или свекольный салат и рыба. Компот из сухофруктов

**РАБОТА ПОСЛЕ ОБЕДА ПОСТЕПЕННАЯ НАГРУЗКА**  
Повышайте нагрузку постепенно, делайте пятиминутные перерывы каждый час. В это время вы можете обменяться впечатлениями с коллегами или сделать лёгкую зарядку

**ВЕЧЕР ВРЕМЯ ДЛЯ ЛЮБИМОГО ДЕЛА**  
Не задерживайтесь в офисе и не берите работы на дом. После работы прогуляйтесь на свежем воздухе 30-40 минут. Дома найдите время для занятий по душе: почитайте, посмотрите кино или порисуйте

**4-6 циклов сна необходимо человеку, чтобы выспаться**  
... быстрый сон  
... медленный сон  
Один цикл занимает около 1,5 часа и состоит из фаз быстрого и медленного сна

**2** дня нужно человеку, чтобы вернуться в рабочий режим

**1-2** недели необходимы на полное включение в будничный режим

**ПРАВИЛЬНЫЙ СПИСОК ДЕЛ**

1. Самое важное ставьте в начало списка
2. Выделите время на решение каждой задачи
3. Отмечайте выполненные дела
4. Делайте перерыв перед решением новой задачи
5. Сложные дела разбивайте на несколько простых этапов
6. На полях фиксируйте дополнительную информацию

**ПОМОЩЬ ОРГАНИЗМУ ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ**

- Артишоки и салат корни для печени
- Сельдерей, свёкла и цуккини для желудка
- Авокадо, рыба и фрукты для сердца

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ (ПОВТОРИТЕ ПО 6 РАЗ)**

- Плотно закройте глаза и зажмурьтесь. Открыв глаза, не моргайте 5-10 секунд
- Вытяните руку с карандашом перед собой. Следите за движением карандаша, медленно приближая его к кончику носа
- Закройте глаза, расслабьте брови. Вращайте глазами вправо и влево, а потом - против часовой стрелки

**ПЕРЕД СНОМ**  
можно выпить стакан тёплого молока или нежирного кефира

Источники: rosbalt.ru, bmsl.ru, forbes.com.

Источники: rosbalt.ru, bmsl.ru, forbes.com.

Культура/месяц	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
<b>КАЛЕНДАРЬ ДЛЯ ОГОРОДНИКОВ</b>							
Арбуз, дыня, кабачок, тыква	28	1, 22-24, 27-28	19-20, 23-25	21-22, 30-31	17-18, 27-28	-	-
Баклажан, перец	28	1, 22-24, 27-28	19-20, 23-25	21-22, 30-31	17-18	-	-
Горох, бобы, фасоль	-	-	-	-	17-18, 24-28	19-26	-
Зеленые культуры (салат, укроп, базилик)	26-28	1, 23-29	19-25, 28-30	19-22, 26-27, 31	17-18, 22-28	19-26, 29-30	16-22, 25-27
Земляника	26-27	23-26	19-22	19-20	24-26	22-23	18-20
Клубника	26-26	23-24	19-20	19-20	24-26	22-23	18-20
Капуста	-	23-24, 27-28	19-20, 23-25	21-22, 30-31	17-18, 27-28	-	-
Картофель, топинамбур	-	10-16	6-10, 15-16	6-7, 12-13, 17	-	-	-
Лук-севок, чеснок	-	10-16, 19	15-16	6-7, 12-13, 17	-	-	-
Лук репчатый семена	-	10-16, 19	6-10, 15-16	6-7, 12-13, 17	9-10, 13-14, 15	6-7, 10-11	2-8, 11-12
Морковь, свекла, репа, редька, редис	-	-	15-16	6-7, 12-13, 17	13-14, 15	-	-
Огурец	28	1, 22-24, 27-28	19-20, 23-25	21-22, 30-31	17-18, 27-28	-	-
Сельдерей корневой	-	10-16, 19	6-10, 15-16	6-7, 12-13, 17	9-10, 13-14, 15	6-7, 10-11	2-8, 11-12
Томат	28	1, 22-24, 27-28	19-20, 23-25	21-22, 30-31	17-18, 27-28	24-26	-

**Лунный посевной календарь на 2016 год**

Культура/месяц	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
<b>КАЛЕНДАРЬ ДЛЯ ЦВЕТОВОДОВ</b>							
Луковичные, клубневые цветы	28	1-4, 23-24, 27-31	19-20, 23-27	3, 21-25, 30-31	17-21, 27-28	17-18, 24-26	15, 18-22
Выющиеся (клематис, настурция, ипомея, душистый горошек), люпин, дельфиниум	26-27	25-26	21-22	19-20	24-26	22-23	18-20
Виола, гвоздика, шабо, маргаритка	-	1-4, 19-11, 19, 23-24, 27-31	19-20, 10-11, 19, 23-27	5, 12-13, 16-17	8-10, 13-14	6-7, 10-11, 14-15	2-3, 6-7, 11-12
Петуния, астры	28	2-4, 23-24, 29-31	19-20, 26-27	3, 23-24, 30-31	19-21, 27-28	17-18, 24-26	-
Агератум, алиссум, бархатцы, цинерария	28	2-4, 23-24, 29-31	19-20, 26-28	3, 23-24, 30-31	19-21, 27-28	1, 17-18, 24-26	-
Газонные травы	-	-	28-30	19-20, 23-30	-	17-21, 24-27	20-22
Розы	-	-	-	23-24	-	-	-
Живые растения	-	23-24	19-20	-	-	-	25-27
Плодовые деревья	-	-	19-20	-	-	-	20-21
Плодовые кустарники	-	-	19-2, 23-25	3, 30-31	-	-	20-21

**На правах рекламы**

**УСЛУГИ**

**ВНИМАНИЮ НАСЕЛЕНИЯ!**

Только 10, 17 января с 12.00 до 12.20 на рынке п.Золотухино распродажа кур-несушек немецкой крупнояичной породы «Ломан-Браун», 6,5 месяца, начали нестись. Цена 250 рублей. При покупке 10 - одна бесплатно, при покупке 30 - пять бесплатно. Тел. 8-952-995-89-40. 2-2

**АВТОСЕРВИС «ГАРАЖ»**  
в п.Золотухино, ул. Молодёжная, д.3 предоставляет услуги по ремонту и обслуживанию автомобилей: развал-схождение, промывка инжекторной системы, компьютерная диагностика, замена масла. Ремонт КПП, ходовой части, двигателя. Тел. 8-919-130-20-30. 6-11

**ИЗДЕЛИЯ ИЗ МЕТАЛЛА**  
Двери, ограды, парники, решётки, заборы, ворота. Тел.: 8-906-572-54-24, 8-951-080-83-60. 12-27

**В МАГИЗИНЕ «ОБУВЬ»**  
в п.Золотухино, магазин «Техномир» (2-й этаж) проводится распродажа обуви по низким ценам. 1-2

**НОВЫЕ ЗАПЧАСТИ**  
для иномарок. Качество гарантирую. Срок доставки от 3-х рабочих дней. Тел. 8-910-022-90-30. 6-11

**ПРОДАЮТСЯ**

сено, повозка, сани, рубероид, гуси на завод. Тел. 8-951-332-95-91. 3-3  
2-ядерный компьютер + ЖК монитор, клавиатура, мышь. 5900 рублей. Тел. 8-951-076-88-28. 2-3  
автомобиль ВАЗ-2106 2000 года выпуска, газ-бензин, два комплекта резины на дисках (зима-лето). 35 тысяч рублей (торг). Тел. 8-960-681-65-89. 2-2  
домашняя свинина. Тел. 8-951-075-65-85.

**ВАКАНСИИ**

**ООО «АВАНГАРД-АГРО-КУРСК» ТРЕБУЮТСЯ:**

пос. Золотухино: оператор сушильной установки, кладовщик, электрик, стропальщик, инженер по газовому оборудованию, уборщик. с. 1-я Казанка: водитель («Вахта», кат. С), тракторист-машинист; с. 1-е Новоспаское: инженер-механик, водители (кат. С). Контактный телефон 8-910-318-48-80. 2-2

**ТРЕБУЕТСЯ водитель** на «КамАЗ», категория «Е». Тел. 8-903-873-26-80. 1-4

**ТРЕБУЮТСЯ: системный администратор и тракторист** в ООО «УК ЖКХ п. Солнечный». Тел. 8-960-679-88-72. 1-4

**ООО «СОВМЕСТНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «БЕЛ-ПОЛЬ»** приглашает в Курский район, пос. Малиновский, ШВЕИ по пошиву верхней одежды (куртки, пуховики) на работу вахтовым методом, 15/15, зарплата высокая, полный соцпакет, жильё и питание за счет работодателя. Тел. 8-910-315-39-67. 2-2

**ТРЕБУЮТСЯ парикмахеры-универсалы** в открывающемся салоне красоты в м. Свобода. Опыт работы обязателен. Тел. 8-910-278-86-19. 1-2

**ТРЕБУЮТСЯ: администратор, бармен-официант, уборщица, повар** в кафе «Панда». Обращаться по тел. 8-930-855-04-00. 1-3

**ТРЕБУЮТСЯ: автослесарь, автоэлектрик** в автосервис «Гараж» п.Золотухино. Заработная плата высокая. Тел.: 2-10-79, 8-919-274-99-99. 1-3

**СРОЧНО ТРЕБУЕТСЯ водитель** на автомобиль «Соболь». За справками отращаться по тел. 8-906-575-42-63. 1-2

**УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ (ВЛАДЕЛЬЦЫ ЖИВОТНЫХ) П. СОЛНЕЧНЫЙ!**

ОБУ «СББЖ Золотухинского района» просит оказать содействие в проведении плановых диагностических и ветеринарно-профилактических мероприятий в период с 13.01 по 17.01.2016 года. Идентификация животных, взятие крови у КРС, МРС, лошадей, вакцинация против бешенства (КРС, МРС, лошади, собаки, кошки). Все мероприятия проводятся в соответствии с Федеральным законом РФ № 243-ФЗ «О ветеринарии». По всем возникшим вопросам обращаться по тел.: 2-13-53, 4-12-77.

**Г.ПЕТРОВ,** руководитель ОБУ «СББЖ Золотухинского района».

**ПИСЬМО В ГАЗЕТУ**

Выражаем сердечную благодарность администрации Новоспасского сельсовета, семьям Скороходовых, Гладышко, Стрелковых, Григорян Севоду Суреновичу, Ширококову Сергею Васильевичу, Курганову Александру Михайловичу, всем, кто разделил с нами невосполнимую утрату и оказал помощь в организации похорон нашей мамы Рыжковой Екатерины Дмитриевны. Низкий вам поклон. Пусть хранит вас Господь.  
**Семья Тишиных.**

**ПИСЬМО В ГАЗЕТУ**

Выражаем сердечную благодарность Алымовой Татьяне Петровне и Эдуарду Ивановичу, Паньковой Валентине Степановне, Галич Елене Михайловне и Анатолию Александровичу, Лыковым Людмиле Анатольевне и Михаилу Дмитриевичу, Гусаровой Наталье Петровне и всем тем, кто разделил с нами невосполнимую утрату и оказал помощь в организации похорон нашего дорогого, любимого мужа, папы, дедушки Жирова Юрия Васильевича.  
**С уважением, семья Жировых.**

**АНО АВТОШКОЛА «СТАРТ-ПЛЮС»**

приглашает на курсы по подготовке водителей категории «В»



**СРОК ОБУЧЕНИЯ 3 МЕСЯЦА ОПЛАТА ВОЗМОЖНА В РАССРОЧКУ**

п. Золотухино, ул. Кирова, 31

**Телефоны: 8 (47151) 2-12-86, 8-951-336-03-00.**

*Поздравляем!*

Дорогого, любимого мужа, отца, сына, тестя и дедушку **Головина Дмитрия Васильевича** поздравляем с юбилеем!  
Прекрасный возраст - шестьдесят, его прожить не так-то просто. В кругу семьи, в кругу друзей желаем встретить девяносто! Живи, родной наш, долго-долго и не считай свои года, пусть радость, счастье и здоровье тебе сопутствуют всегда!  
**Жена, дочери, зятя, мама и внуки.**

Дорогого, любимого папу, дедушку, прадедушку **Легостаева Анатолия Яковлевича** поздравляем с 80-летием!  
Юбилей пришёл в твой дом, все за праздничным столом. Тосты, радость, громкий смех, ждёт тебя пускай успех! Хоть и бежит вперёд года, но ты мужчина хоть куда, и в свой прекрасный юбилей на жизнь смотри ты веселей! Хотим тебе мы пожелать печалей, горестей не знать, счастливым и здоровым быть, в достатке жить и не тужить!  
**Дети, внуки, правнуки.**

Уважаемого **Мельникова Владимира Константиновича** поздравляем с юбилеем!  
Желаем до ста лет дожить, не знать печали, не грустить. Прекрасных, ясных, светлых дней желаем Вам в Ваш юбилей!  
**Коллектив ОБУ «СББЖ Золотухинского района».**

**РЕМОНТ** стиральных машин (автомат). Тел. 8-951-080-85-22, Сергей. 1-16

**ОКАЗЫВАЮ УСЛУГИ** по расчистке дорог, территорий погрузки. «Амкордор ТО.18 Б», объём ковша 2 м³. Тел. 8-920-713-26-15. 1-3

**О ПРЕДОСТАВЛЕНИИ В АРЕНДУ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА**  
Администрация Донского сельсовета Золотухинского района Курской области сообщает о наличии свободного земельного участка для предоставления в долгосрочную аренду из земель населённых пунктов:  
- земельный участок площадью 1451 кв. м, расположенный в кадастровом квартале 46:07:100102, по адресу: **Курская область, Золотухинский район, Донской сельсовет, с. Донское**, с разрешённым использованием: приусадебный участок личного подсобного хозяйства, согласно схеме расположения земельного участка.  
Граждане, заинтересованные в предоставлении вышеназванного земельного участка, имеют право в течение тридцати дней со дня опубликования объявления подать заявление о намерении участвовать в аукционе на право заключения договора аренды земельного участка.  
Адрес подачи заявления: **306020, Курская область, п. Золотухино, ул. Железнодорожная, д.34, 2-й этаж, помещение администрации Донского сельсовета**, телефоны для справок: **8 (47151) 2-15-38, 2-16-46**.  
Способ подачи заявления: посредством личного обращения гражданина или почтовым отправлением с уведомлением о вручении.  
Дата и время приёма граждан для ознакомления со схемой расположения земельных участков - с **10.00 до 16.00**, перерыв с **12.00 до 14.00**, с понедельника по пятницу по адресу расположения администрации Донского сельсовета.  
Дата окончания приёма заявлений **12 февраля 2016 года**.

Администрация и все работники Золотухинской средней школы выражают искреннее соболезнование сторожу Потаскаеву Виктору Дмитриевичу по поводу тяжёлой утраты - смерти матери **ПОТАСКАЕВОЙ Евгении Ивановны**.

**Золотухинская Жизнь**

Индекс 52535  
Газета зарегистрирована Центрально-Чернозёмным управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство от 14 июня 2007 года ПИ №ФС 6-0765.  
Учредитель: комитет информации и печати Курской области.

Главный редактор Юдаева О.В.  
Адрес редакции, издателя: 306020, п.Золотухино, переулок Лесной, дом 5  
Тел.: 2-11-47, 2-13-60, 2-15-70, тел. ф.: 2-14-81, 2-11-47.  
E-mail: z-life2010@yandex.ru www.zolotухинская-жизнь.рф  
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикуемых материалов. Перепечатка статей без согласия редакции запрещена.

Отпечатано в ООО «Планета+»: Адрес типографии: 305048, г. Курск, ул. Косухина, д. 9, кв. 1.  
Подписание номера в печать: по графику - 11.01.16, в 16.30, фактически - 11.01.16, в 16.30.  
Тираж 3810, заказ №103  
Выходит по средам и пятницам Цена свободная  
Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.