ЧЕРНОМОРСКАЯ РАЙОННАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

ЧЕРНОМОРСКИЕ ИЗВЕСТИЯ

Выходит с 8 декабря 1997 года **Суббота, 8 июня 2024 года, № 44 (№ 2633)**

8 ИЮНЯ — ДЕНЬ СОЦИАЛЬНОГО РАБОТНИКА

УВАЖАЕМЫЕ РАБОТНИКИ И ВЕТЕРАНЫ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЧЕРНОМОРСКОГО РАЙОНА!

Примите самые теплые и искренние поздравления с профессиональным праздником — Днем социального работника!

В Черноморском районе действует и развивается эффективная система социального обеспечения, обслуживания и сопровождения, в ней работают неравнодушные, добрые люди, которые вкладывают свои силы и душу в благородное дело помощи тем, кому особенно нужны забота, внимание и поддержка.

Сегодня ваш труд важен и востребован, быть может, как никогда. В современных непростых условиях люди нередко испытывают тревогу и неуверенность в завтрашнем дне, и потому особенно нуждаются в поддержке со стороны государства и в человеческом участии.

День социального работника — это дополнительный повод выразить вам слова признательности за ту значимую и благородную миссию, которую вы выполняете, помогая нуждающимся, поддерживая слабых, опекая беззащитных, а также сказать спасибо за тот гуманизм и милосердие, которые вы проявляете по отношению к окружающим.

Честь вам и хвала за то, что вы посвящаете себя этой трудной, но необходимой профессии, в которой нет места чёрствости и равнодушию. Вы согреваете теплом своих сердец людей немощных, подчас абсолютно беспомощных, создаёте в их домах атмосферу душевного спокойствия и благополучия.

Желаем вам, уважаемые социальные работники, дальнейших успехов в вашей важной и ответственной работе на благо жителей Черноморского района.

Пусть то добро, которое вы несете людям, многократно возвращается к вам и вашим близким! Крепкого здоровья и счастья, мира и добра!

А.В. ШИПИЦЫН,
глава муниципального образования Черноморский район РК

А.С. ДУДИНОВ,
заместитель главы администрации Черноморского района РК

ЖИЗНЬ РАЙОНА

СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ — МНОГОДЕТНАЯ СЕМЬЯ

В преддверии Международного дня защиты детей Черноморский районный центр социальных служб для семьи, детей и молодежи совместно с депутатом Государственного Совета Республики Крым Ильёй Донченко и Черноморским отделом ЗАГС организовал праздник для многодетных семей, состоящих на учете в центре.



В теплом и душевном мероприятии под названием «Здравствуй, лето!» приняли участие 19 человек (4 взрослых и 15 детей). Для них было подготовлено чаепитие с пирогами, тортами и конфетами.

Напомним, что Международный день защиты детей отмечается в России ежегодно 1 июня. Главная цель этого праздника — заострить внимание общественности на реальных детских проблемах.

«Виновников» праздничного мероприятия поприветствовали депутат Государственного Совета Республики Крым Илья Донченко, глава муниципального образования Черноморский район Алексей Шипицын, директор Центра социальных служб для семьи, детей и молодежи Гульнар Минибаева.

Затем встреча продолжилась в неформальной обстановке за чашкой чая. Поговорили о взаимопомощи в семье, мечтах, достижениях, поучаствовали в квизе на знание мультфильмов.

Каждой семье, пришедшей на встречу, Илья Донченко в рамках благотворительной акции «Дорогою добра» вручил продуктовые наборы и средства личной гигиены, от центра социальных служб для семьи, детей и молодежи — игрушки, поблагодарил многодетные семьи за сохранение семейных традиций, укрепление духовно-нравственных ценностей и достойное воспитание детей.

По окончании встречи мы поинтересовались у Ильи Григорьевича, почему он решил принять участие в этом мероприятии и часто ли он участвует в благотворительных акциях.

- Вот уже три года я являюсь куратором благотворительной акции «Дорогою добра». Она проходит в рамках Всероссийского творческого конкурса «Земля талантов». Проект «Земля талантов» был создан в 2013 году как Всероссийский конкурс детского и юношеского творчества для талантливых детей школьного возраста. В Крыму конкурс проводится вот уже 9 лет. Идея проекта — создать условия как можно большему количеству юных талантов из разных регионов страны продемонстрировать свои способности на большой сцене перед профессиональным жюри, а также создать равные возможности детям независимо от социального статуса и поддержать в начале творческого пути. Ежегодные темы конкурса носят патриотический и воспитательный характер.

Отмечу, что в этом году в конкурсе активно участвовали талантливые ребята из Раздольненского и Черноморского районов. Победители региональных этапов выступят на республиканском этапе, а уже победители этого этапа смогут заявить о себе на гала-концерте в Москве.

Если говорить о благотворительной акции «Дорогою Добра», то она появилась как раз в рамках проекта «Земля талантов». И в рамках акции оказывается гуманитарная помощь по всей стране многодетным, малообеспеченным семьям, семьям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, семьям, воспитывающим детей с ограниченными возможностями здоровья.

- Илья Григорьевич, это Ваше первое совместное мероприятие с Черноморским районным центром социальных служб для семьи, детей и молодежи?

- Да, это первое совместное мероприятие, но я уверен, что сотрудничество будет продолжено.

- Что пожелаете детям в преддверии Дня защиты детей?

В День защиты детей хочу пожелать, чтобы дети чаще улыбались, чтобы чаще звучал их веселый смех, чтобы все они росли счастливыми, учились, занимались любимым делом и в будущем стали замечательными гражданами своей страны и, конечно, мирного неба!

ДЛЯ ОСОБЕННЫХ ДЕТЕЙ ПРОШЛО ПРАЗДНИЧНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

1 июня в арт-студии «Город мастеров» для ребят с ограниченными возможностями здоровья состоялась увлекательная программа с мастер-классами и крутыми аниматорами.



Устраивать праздники для детей с ОВЗ стало для «Города мастеров» доброй традицией. Как отмечает руководитель арт-студии Лидия Сердюченко, для ребят такие праздники очень важны:

«*Детям очень важно это. Это социальная реабилитация. Здесь они могут общаться, взаимодействовать, находить друзей, отдыхать, заниматься творчеством. Сегодня мы подготовили для ребят занятие по живописи и росписи керамики, уверена, что эти занятия придутся им по душе. В День защиты детей хочу пожелать всем крепкого здоровья, благополучия и мирного неба*».



На мероприятие по случаю Дня защиты детей пригласили около 50 ребят. Проект реализован при поддержке благотворительного фонда «Добро всем» и неравнодушных предпринимателей.

На праздник приехали руководители Черноморского района Алексей Шипицын и Александр Дудинов, они поздравили всех с самым ярким летним праздником — Международным днем защиты детей, пожелали юному поколению радости познания мира, развития своих талантов и дарований, новых надежд и открытий, солнечных и беззаботных каникул!

После официальной части ребята окунулись в прекрасный мир творчества. Праздник прошел на одном дыхании, и дети получили невероятное удовольствие от проведенного времени вместе.

Материалы рубрики «Жизнь района» подготовила
Ярослава ФИЛИППОВА

ЖИЗНЬ РАЙОНА

ФЕСТИВАЛЬ ДЕТСТВА И ЮНОСТИ В ЧЕРНОМОРСКОМ

1 июня в России отмечается День защиты детей. Не остались в стороне от такого события и участники Движения Первых нашего района, которые, без сомнения, являются самыми инициативными и активными ребятами.



Ко Дню защиты детей в поселке Черноморское был организован Фестиваль детства и юности.

Участники Движения оставили свой след на импровизированной Аллее Первых. Каждый мог нарисовать свой след, обведя контур подошвы обуви или ладони. По итогу был проведен замер протяженности Аллеи, которая составила 675 метров, с последующим занесением показателей в Книгу рекордов Фестиваля.

А затем ребята приняли участие в познавательном квесте «Узнай Первым» по 12 направлениям Движения. Участники мероприятия были разделены на 2 команды, которым предстояло не просто отыскать задания, оставленные в разных локациях, но и разгадать ребусы, снять видео на заданную тематику, придумать сказку, ответить на ряд непростых вопросов.

Мероприятие прошло весело, познавательно и позитивно, как и должно быть в первый день лета.

ОТЛИЧНИКАМ УЧЕБЫ ВРУЧИЛИ ГРАМОТЫ МИНИСТЕРСТВА

31 мая в Черноморской детской школе искусств состоялось торжественное мероприятие. Трем выпускникам школы были вручены благодарственные письма министра культуры Республики Крым Татьяны Манежиной за отличную учебу и активную творческую деятельность.



Вручая заслуженные награды юным музыкантам — Дарине Кобловой, Вениамину Шипицыну, Михаилу Конопацкому, заведующий сектором по вопросам культуры администрации Черноморского района Анна Цицура поблагодарила ребят за любовь к искусству и музыке, пожелала успехов, благополучия, вдохновения и успешного творческого пути. Также ребят поздравили с новым статусом «Выпускник-2024» и вручили выпускные ленты.

ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписная кампания на 2-е полугодие 2024 года на газету «Черноморские известия»

С учетом доставки почтой стоимость подписки на 2-е полугодие 2024 года следующая:

С учетом доставки почтой	На 1 месяц (в рублях)	На полугодие (в рублях)
Стоимость обычной подписки (индекс — 41393)	**161,38 руб.**	**968,28 руб.**
Стоимость льготной подписки (индекс — 09512)	**158,76 руб.**	**952,56 руб.**

Оставайтесь с нами! Помните: мы работаем для вас! Оформить подписку можно в любом почтовом отделении Черноморского района.

РАБОТНИКИ КУЛЬТУРЫ — ЛАУРЕАТЫ СМОТРА-КОНКУРСА «СТУПЕНИ МАСТЕРСТВА»

31 мая в районном Доме культуры состоялось награждение лауреатов III Всекрымского смотра-конкурса любительского искусства «Ступени мастерства».



Поздравления в адрес работников культуры и мастеров ДПИ прозвучали от заведующего сектором по вопросам культуры администрации Черноморского района Анны Цицуры и директора Централизованной клубной системы Черноморского района Андрея Репенко.

Так, благодарность министра культуры Республики Крым была вручена руководителю вокального фольклорного коллектива «Рябинка» Надежде Пасынковой, костюмеру Черноморского районного Дома культуры Любови Силкиной.

Дипломами лауреатов III Всекрымского смотра-конкурса любительского искусства «Ступени мастерства» в номинации «декоративно-прикладное творчество, фото- и изобразительное искусство» были отмечены Валентина Балицкая, Елена Шкиль, Фадме Максудова, Виктория Бойкова, Валентина Обухова, Любовь Мазыкина, Галина Новикова, Елена Кулик, Владимир Култышев.

Также дипломами лауреатов были отмечены ансамбль народных инструментов «Русские узоры» и кружок «Анимашкино».

Напомним, что основной целью проведения смотра-конкурса является демонстрация социокультурной роли учреждений культуры в современном развитии муниципальных образований Республики Крым, сохранение и развитие традиционных жанров народного творчества, народных художественных ремёсел и декоративно-прикладного искусства.

В 2024 году в смотре-конкурсе приняли участие свыше 7 000 конкурсантов из 25 регионов Крыма. В рамках смотра было просмотрено более 800 концертных номеров и 3000 работ мастеров декоративно-прикладного творчества, художников и фотохудожников. Определились 47 лауреатов в направлении «Сценическое искусство» и 247 в направлении «Декоративно-прикладное, изобразительное и фотоискусство».

КАНИКУЛЫ БЕЗ ПРОИСШЕСТВИЙ

Сотрудники Государственной инспекции по маломерным судам и пожарные проводят в дни летних каникул совместные уроки безопасности для юных черноморцев.

Так, очередная познавательная встреча «Безопасное лето» для учащихся Черноморской средней школы №2 им. Жданова А.К. прошла 4 июня на базе ПСЧ 25 (пгт. Черноморское).

В начале мероприятия детям напомнили о правилах пожарной безопасности дома и на природе.

Ребятам рассказали о том, какие опасности приносит детская шалость с огнём, а также об алгоритме действий, которые необходимо осуществить в случае пожара. Самое главное при возгорании — не прятаться в шкафах, под столом или за диваном, а нужно как можно быстрее покинуть горящее помещение и сообщить о происшествии взрослым или позвонить по телефону «101» и рассказать о случившемся.

В ходе мероприятия школьники ознакомились со спецификой профессии пожарного, пожарно-спасательной техникой, пожарным и аварийно-спасательным оборудованием. Ребята смогли наглядно увидеть, что собой представляет костюм пожарного, узнать, какую он выдерживает температуру и сколько он весит.

Также ребята могли задавать интересующие их вопросы. А их действительно было немало, и все они были заданы по существу. Интересовались ребята и сложностью профессии пожарного, и где можно получить эту специальность, спрашивали, есть ли среди пожарных женщины и какими качествами должен обладать человек, который решил стать пожарным. Не остался без ответа вопрос о том, сколько литров воды помещается в резервуар пожарной машины и на сколько минут её хватает.

А затем о безопасности на водных объектах в летний период рассказали сотрудники ГПС (п. Черноморское) и Черноморского инспекторского участка центра ГИМС ГУ МЧС России по Республике Крым.

Инспекторы ГИМС озвучили детям правила поведения на воде, информацию об оказании первой помощи утопающему. Кроме этого, ребятам были продемонстрированы спасательные средства: спасательные жилеты и круг, «Конец Александрова», школьники узнали, как ими воспользоваться.

Мероприятие прошло ярко и динамично. Завершая совместную встречу, сотрудники МЧС вручили детям тематические памятки, пожелали ребятам весёлых и ярких, а главное, — безопасных летних каникул.



Материалы полосы подготовила Ярослава ФИЛИППОВА

ТАЛАНТЛИВЫЕ НАШИ ДЕТИ

ПОЙ, «РЯБИНКА», НА РАДОСТЬ НАМ!

24 мая в районном Доме культуры прошел отчетный концерт детского вокального ансамбля «Рябинка». Руководителем этого замечательного коллектива является Надежда Пасынкова, аккомпаниатором — Олег Подущенко.



Коллектив постоянно участвует в районных мероприятиях и занимает призовые места на фестивалях и конкурсах различных уровней. В ансамбле занимаются талантливые и одаренные дети разного возраста.

В этом году исполняется 16 лет, как коллектив радует зрителей своими удивительными, яркими и самобытными номерами.

Если же говорить об отчетном концерте вокального ансамбля, то он является своеобразным подведением итогов и показателем достижений «Рябинки», в котором принимали участие все воспитанники в возрасте от 5 до 16 лет.

Поддержать артистов пришли родители, друзья и почетные гости. Зрители с большим восторгом принимали выступления ребят, которые представили в ходе концертной программы 16 лучших вокальных номеров. Репертуар у вокального коллектива разнообразный: есть эстрадные, патриотические и народные песни. Отметим, что репертуар подбирается в зависимости от голосовых возможностей юных певцов.



Было приятно видеть неравнодушие ребят к своему делу, которое, возможно, станет для многих из них настоящим делом их жизни.

Отметим, что в ходе концерта участники продемонстрировали свои вокальные, хореографические и даже театральные умения! Концерт прошел на высоком уровне. Это доказали бурные аплодисменты благодарной публики.

Слова восхищения и благодарности в адрес юных артистов прозвучали от главы администрации Черноморского сельского поселения Андрея Шатыренко и его заместителя Ирины Бейтуллаевой. Они поблагодарили руководителя ансамбля Надежду Пасынкову за отличную подготовку ребят и замечательный репертуар, а участников концерта — за прекрасное исполнение, после чего состоялось награждение.

С отличным выступлением поздравил воспитанников «Рябинки» директор Черноморского РДК Александр Цицура. А в завершение мероприятия гости вручили ребятам сладкие подарки.

Ярослава ФИЛИППОВА

ТАНЕЦ, КОТОРЫЙ ОКРЫЛЯЕТ: СОСТОЯЛСЯ ОТЧЕТНЫЙ КОНЦЕРТ ШКОЛЫ ТАНЦА «IMPULSE»

31 мая в районном Доме культуры прошел 9 отчетный концерт школы танца «Impulse» под названием «Зеркало времени».

Нужно сказать, что отчетный концерт — это результат каждодневной работы, упорных тренировок и репетиций коллектива.

В торжественном открытии мероприятия приняли участие глава муниципального образования Черноморский район Алексей Шипицын, заместитель главы администрации Черноморского района Александр Дудинов. Они пожелали школе танца творческих успехов, процветания и новых ярких побед!

Концертная программа была наполнена праздничным настроением и атмосферой творчества!

Зрители были в восторге! С первых минут они окунулись в волшебный мир танца, который заворожил и захватил их внимание. В программе концерта были как абсолютно новые танцевальные постановки, так и уже полюбившиеся зрителям номера. Концерт длился более часа, несмотря на это, прошёл на одном дыхании.

Завершился концерт ярким финальным номером, который исполнили все артисты коллектива в возрасте от 4 до 16 лет.





Торжественным стал финал мероприятия, когда слова поздравлений в адрес руководителя Юлии Тимченко и всех детей прозвучали от депутата Государственного Совета Республики Крым Жанны Хуторенко и главы администрации Черноморского сельского поселения Андрея Шатыренко.

Они отметили, что руководитель школы танца Юлия Тимченко в очередной раз подтвердила высокий уровень своего мастерства, пожелали юным танцорам новых ярких выступлений, восхитительных мгновений, радостных встреч со зрителями и несмолкаемых аплодисментов!





Но самым трогательным стало выступление руководителя школы танца Юлии Тимченко. Она поблагодарила своих воспитанников за трудолюбие, пожелала раскрыть природные таланты, стать успешными и счастливыми.

Очередной учебный год остался позади, впереди у ребят веселое лето, но даже на каникулах они будут танцевать в режиме нон-стоп, потому что танец — это их жизнь!

Ярослава ФИЛИППОВА

ВОЕННАЯ СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ

Военная служба по контракту — это не просто работа! Это возможность осознанно и профессионально выполнить свою конституционную обязанность и долг по защите Отечества.



Крымчане могут поступить на военную службу по контракту.

Приглашаются кандидаты от 18 лет, годные по состоянию здоровья. При себе необходимо иметь паспорт, автобиографию, военный билет, документы об образовании, при наличии — свидетельства о браке и рождении детей.

По всем вопросам необходимо обращаться в пункт отбора на военную службу по контракту: г. Симферополь, ул. Киевская, 152, тел.: +7 (3652) 66-85-71.

#РеспубликаКрым

СПОРТКОЛОНКА

ЧЕРНОМОРСКИЕ БОРЦЫ ПОКАЗАЛИ СВОЕ МАСТЕРСТВО НА ТУРНИРЕ ПО ДЗЮДО

1 июня во Дворце спорта города Евпатория прошли муниципальные соревнования по дзюдо «Дети — наше будущее», посвященные Международному дню защиты детей.



Соревнования проводятся с целью популяризации и развития юношеского дзюдо, детского спорта, повышения уровня спортивного мастерства занимающихся борьбой, выявления сильнейших среди юных спортсменов.

В турнире приняли участие юноши 2014-2016 гг.р., девушки 2014-2015 гг.р.

Черноморский район на соревнованиях представляли воспитанники тренеров Александра Криворотова, Николая Наталенко, Павла Палагина.

Наши спортсмены продемонстрировали на татами спортивный азарт, стремление победить и несгибаемый характер, именно эти качества позволили им подняться на пьедестал почета.

По итогам турнира Александр Сизов завоевал 2 место, Олег Виноградов — 3 место, Сулейман Абибулаев — 3 место, Рисуль Селеметов — 3 место.

Поздравляем призеров турнира и желаем ребятам не останавливаться на достигнутом и идти к новым вершинам!

Ярослава ФИЛИППОВА

СОЦИАЛЬНЫЙ ФОНД РОССИИ ИНФОРМИРУЕТ

С НАЧАЛА 2024 ГОДА 126 СЕМЕЙ В РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ ПОЛУЧИЛИ ЕДИНОВРЕМЕННОЕ ПОСОБИЕ ПРИ ПЕРЕДАЧЕ РЕБЕНКА НА ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЮ

С начала 2024 года Отделение СФР по Республике Крым назначило 126 семьям единовременное пособие при передаче ребенка на воспитание в семью. Такую выплату могут оформить усыновители, опекуны и приемные родители.

С 1 февраля 2024 года единовременное пособие при передаче ребенка на воспитание в семью выплачивается в размере 24 604 руб. 30 коп. Если семья приняла на воспитание ребенка старше 7 лет или с инвалидностью, сумма выплаты увеличивается до 187 996 руб. 90 коп. При усыновлении двух и более детей пособие полагается на каждого из них.

Оформляется единовременное пособие при следующих условиях:

• заявитель является усыновителем (приемным родителем) или опекуном (попечителем);

• заявитель постоянно проживает на территории Российской Федерации;

• заявление подано в течение 6 месяцев после получения документа об усыновлении/установлении опеки (попечительства).

Полгода отсчитывается со дня вступления в силу решения суда об усыновлении или решения органа опеки об установлении опеки или попечительства. В случае с приемными детьми — это день заключения договора о передаче ребенка в семью.

Пособие можно оформить в клиентских службах Отделения СФР по Республике Крым, МФЦ или на портале госуслуг. Для получения выплаты понадобятся документы, подтверждающие передачу ребенка на воспитание в семью, свидетельство о его рождении, а также реквизиты для перечисления средств.

Решение о назначении пособия специалисты Отделения СФР по Республике Крым выносят в течение 10 рабочих дней со дня приема заявления и всех необходимых сведений. Средства семья получает в течение 5 рабочих дней после решения о назначении выплаты.

ЮБИЛЯРЫ ЧЕРНОМОРСКОГО РАЙОНА

ДОРОГИЕ НАШИ ЮБИЛЯРЫ,

Мария Егоровна ИВЧЕНКО,
Надежда Дмитриевна ОСВЕТИНА,
Елена Петровна СУХОСЫР,
Валентина Николаевна КИЦАК,
Виталия Ивановна АНДРИЮК,
Владимир Шигафович ТЕМИРБУЛАТОВ,
Валентина Васильевна КРАВЧЕНКО,
Гульфира Умеровна АДЖИМУРАДОВА,
Юрий Андреевич ПОЧЕЧУЕВ,
Сайде Асановна АЛИЕВА,
Татьяна Ивановна ТУРОВА,
Валентина Ивановна БАУЛИНА,
Лариса Юрьевна ГНЕДКОВА,
Лилия Сейдаметовна МУРТАЗАЕВА,
Владимир Михайлович АНУФРИЕВ,
Елена Анатольевна БЕРЕЖНАЯ,
Олег Иванович МЕЩЕРЯКОВ,
Валерий Алексеевич ЕГОРОВ,
Лариса Петровна КОНОПАЦКАЯ-РУДЕНКО!



ПРИМИТЕ САМЫЕ ТЕПЛЫЕ И ИСКРЕННИЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ С ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЙ ЮБИЛЕЙНОЙ ДАТОЙ!

Пусть дни, чередой сменяя друг друга, приносят вам только добрые и радостные события, а беды и горести обходят стороной.

Пусть жизнь одарит вас энергией и здоровьем, заботой и любовью близких и друзей, наполнит дни смыслом, радостью и простым человеческим счастьем!

Пусть каждый ваш день будет наполнен яркими эмоциями, душевной гармонией и теплом!

А.В. ШИПИЦЫН, председатель Черноморского районного совета
А.С. ДУДИНОВ, заместитель главы администрации Черноморского района
А.А. АЛЕШИН, председатель Черноморской районной организации ветеранов

ЗДОРОВЬЕ

ВСЯ ПОЛЬЗА ЛЬНА ДЛЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА

Наше здоровье — в наших руках. Не стоит ждать плохого самочувствия, чтобы обратить внимание на состояние своего организма. Об этом нужно думать заранее, ведь здоровье — это наша красота, наше отличное самочувствие, важнейшая составляющая счастливой жизни.



Чтобы быть здоровым, не обязательно тратить кучу денег на дорогие препараты и витамины. Следить за собой можно в домашних условиях — поддерживать себя в хорошей физической форме, употреблять здоровую пищу и не забывать гулять на свежем воздухе.

Сегодня поговорим о таком доступном и полезном продукте для организма, как семена льна.

Основные свойства семян льна:

- снимают воспаления;
- заживляют раны и повреждения на теле;
- способствуют отхаркиванию слизи из дыхательных путей;
- снимают болезненные ощущения;
- обволакивают слизистые желудка и кишечника, улучшая работу желудочно-кишечного тракта;
- защищают от бактерий;
- снижают чувство голода;
- положительно влияют на общее состояние человека.

Для поддержания оптимального веса семена льна надо принимать минимум за полчаса до трапезы. Начинать лучше с минимальной дозы (3 грамма в день), максимально допустимое количество — 90 граммов в день. Лучше всего употреблять семена, перемолотые при помощи блендера или кофемолки.

Стоит отметить, что семена льна — это не только прекрасное очищающее средство для желудка, но и средство, которое способствует снижению веса.

А сейчас — несколько простых рецептов употребления льна.

1. Настойка.

Потребуется 1 столовая ложка измельченных семян, их нужно залить 0,5 литра кипятка. Лучше сделать это в термосе, закрыть его и оставить настаиваться на всю ночь. Когда настой будет готов, аккуратно его процедить через марлю. Пить по 100 мл перед едой несколько раз в день.

2. Отвар.

В кастрюлю налить 2 стакана воды, всыпать 2 столовые ложки семян, кипятить полчаса на небольшом огне. Употреблять аналогично настойке из семян льна.

3. Кефирный напиток.

Применяется семя льна с кефиром для похудения. В стакан кефира добавить 1 чайную ложку молотых семян льна. Напиток готов.

Можно также использовать льняную муку для приготовления домашней выпечки.

Берегите себя и будьте здоровы!

Использованы материалы интернет-изданий

· РЕКЛАМА · ОБЪЯВЛЕНИЯ ·

РАЗНОЕ:

№ 86 ♦ **УТЕРЯННЫЙ АТТЕСТАТ о среднем образовании КР № 1977451055, выданный Черноморской средней школой № 2 в 1977 году на имя Валентины Мечеславовны СУССКОЙ, СЧИТАТЬ НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫМ.**

УСЛУГИ:

№ 27 ♦ **РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН. Телефон: +7-978-774-13-34.**

ЧЕРНОМОРСКИЕ ИЗВЕСТИЯ
Главный редактор Н.Р. ИВАНЮТА

Учредитель: Администрация Черноморского района Республики Крым

Свидетельство о регистрации СМИ выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Республике Крым и городу Севастополь ПИ № ТУ91-00108, от 16.02.2015 г.

Редакция и издатель:«Черноморские известия» 296400, Республика Крым, Черноморский район, п. Черноморское, ул.Чапаева,9. Телефон 99-607. E-mail: gazeta-izvestiya@list.ru

Подписной индекс 41393. Индекс льготной подписки 09512

Газета выходит по средам и субботам. Цена свободная. Заказ 0794 Тираж 466

Верстка редакции газеты "ЧЕРНОМОРСКИЕ ИЗВЕСТИЯ". Отпечатано: АО «Издательство и типография» "ТАВРИДА", ул. Генерала Васильева, 44 г. Симферополь, Республика Крым, 295051

За точность фактов несут ответственность авторы материалов. Позиция редакции может не совпадать с точкой зрения авторов. На основании Закона РФ "О средствах массовой информации" редакция использует письма читателей по своему усмотрению, переписку с ними не ведет. За содержание и достоверность объявлений ответственны их авторы.