



## Вести из сел

## Знаем! Помним! Гордимся!

Под таким слоганом в школе Екатериновки заработал новый образовательный проект волонтерской группы «Хорошее настроение», посвященный 75-летию Победы над фашистской Германией.

Данный проект объединит разные поколения (дети и серебряные волонтеры), что будет продолжать обеспечивать преемственность в традициях нашего народа. Актуальность проекта заключается в крайне малом количестве оставшихся живых свидетелей ВОВ, поэтому возникла необходимость подкреплять интерес подрастающего поколения знаний о событиях 1941-1945 г.г.

Цель проекта: воспитывать любовь к Родине, уважение к мужеству советского солдата.

В ходе проекта в классах школы и д/с «Василёк» будут проведены 75 Уроков мужества, 3 концерта «И песни тоже воевали!» к значимым датам: 7 ноября – парад 1941 г. в Куйбышеве – записной столице страны; 23 февраля – День защитников Отечества;

9 мая – День Победы.

А также пройдут 8 поисковых экспедиций «По следам подвигов наших прадедов» по сёлам с.п. Екатериновка и будет осуществляться совместная деятельность волонтерской группы «Хорошее настроение» и учащихся школы Екатериновки по опеке ветеранов ВОВ (участников ВОВ, вдов участников, «Детей фронта»).

9 сентября одновременно в каждом классе (с 1 по 9 класс) серебряные волонтеры провели беседы «Вставай, страна огромная!», рассказав о вероломном нападении на СССР 22 июня 1941 года, которым и началась ВОВ.

**Т. Сазонова**, волонтерская гр. «Хорошее настроение».

## Внимание

## На территории Самарской области действует особый противопожарный режим

8 сентября в вечернее время членами Административной комиссии района совместно с главой городского поселения Безенчук был проведен рейд по выявлению сжигания мусора, сухой растительности и других отходов на территории Безенчука.

В ходе рейда были выявлены факты сжигания сухой растительности на территории частных домовладений. Нарушителям выписаны предупреждения и проведена разъяснительно-профилактическая беседа о недопустимости подобных правонарушений.

Напомним, с 15 апреля по 30 сентября 2019 года на территории Самарской области установлен особый противопожарный режим. В этот период на территории муниципального района Безенчукский и на территории населенных пунктов, организаций, приусадебных, садовых и дачных участков независимо от их

организационно-правовых форм и форм собственности запрещено сжигание мусора, сухой растительности, отходов, пожнивных остатков (стерни) и других горючих материалов.

За нарушение установленных на период действия особого противопожарного режима дополнительных требований пожарной безопасности в соответствии со ст. 2.1.15 Закона Самарской области «Об административных правонарушениях на территории Самарской области» установлена административная ответственность в виде штрафа на граждан в размере от трех до пяти тысяч рублей, на должностных лиц – от пяти до двадцати тысяч рублей, на юридических лиц – от десяти до пятидесяти тысяч рублей.

## Для молодых инноваторов

В Самарской области продолжается прием заявок на участие в программе «УМНИК» Фонда содействия инновациям.

В конкурсе могут принять участие молодые инноваторы в возрасте от 18 до 30 лет включительно, являющиеся гражданами РФ и не имеющие иных договоров с Фондом.

Приоритетными для программы "УМНИК" в 2019 году являются следующие тематические направления: Цифровые технологии; Медицина и технологии здоровьесбережения; Новые материалы и химические технологии; Новые приборы и интеллектуальные производственные технологии;

Биотехнологии; Ресурсосберегающая энергетика.

По результатам конкурсного отбора каждый победитель получит грант в размере 500 тыс. рублей.

Заявки для участия в полуфинальных мероприятиях принимаются до 27 октября 2019 года.

Более подробная информация: <https://umnik.fasie.ru/regulations/>  
<https://umnik.fasie.ru/novosti/samara/6442.html>

## Росреестр разъясняет

## Адреса, пароли, явки

Кому и зачем стоит внести свои контактные данные в государственный реестр недвижимости?

В середине сентября в силу вступят поправки в Федеральные законы «О кадастровой деятельности» и «О государственной регистрации недвижимости», позволяющие урегулировать вопрос согласования общих границ земельных участков. В числе важнейших новаций – появление права кадастровых инженеров запрашивать из Единого государственного реестра недвижимости необходимую для кадастровых работ информацию, в том числе и контактные сведения владельцев недвижимости. Это новшество снизит риски для собственников участков при проведении процедуры согласования границ смежных участков.

Какие могут быть риски? Отвечает заместитель директора Кадастровой палаты по Самарской области Максим Гальцов.

«Дело в том, что согласование границ – это обязательная часть межевания при уточнении границ участка или если сведения о границах смежных участков отсутствуют в реестре недвижимости. Поэтому, чтобы установить границы, землевладельцу надо обратиться к кадастровому инженеру. Специалист проведёт

процедуру согласования границ: индивидуально с каждым владельцем смежного участка или на общем собрании. В последнем случае необходимо будет уведомить об общей встрече всех заинтересованных лиц не позднее, чем за 30 дней до собрания. Для этого кадастровый инженер направляет всем соседям по земельным участкам почтовые или электронные извещения».

Если к согласию по общим границам соседи не приходят, то все свои возражения они в письменном виде подают кадастровому инженеру. Кадастровый инженер зафиксирует их в акте согласования и приложит к межевому плану. Если возражения обоснованные, то орган регистрации прав приостановит оформление границ, а решать разногласия соседям придется уже в суде. Кадастровый инженер, проводивший межевание, может быть привлечен к делу в качестве третьего лица.

Судебные тяжбы о границах участков – это сложный и длительный процесс. Лучше все же попытаться урегулировать земельные разногласия на стадии согласования границ. Важно

знать, что если кадастровый инженер не сумел найти адрес смежника, то адресованное ему извещение публикуется в местной прессе. Это автоматически означает, что сосед оповещен надлежащим образом. Отсутствие возражений с его стороны, неявка на собрание будут расцениваться, как согласие с границами земельного участка соседа. Таким образом, согласование границы смежного участка может состояться без его владельца и, чтобы предотвратить подобную ситуацию, «лучше подстелить соломки» и внести свои контактные данные – актуальный почтовый или электронный адрес – в государственный реестр недвижимости. Надо просто подать заявление об этом в любой офис МФЦ.

Эта нехитрая предусмотрительность позволит владельцу смежного участка вовремя получить уведомление о проведении собрания, а значит лично присутствовать при замерах спорных границ и предотвратить возможные ошибки при их установлении.

**Пресс-служба Кадастровой палаты по Самарской области.**

## 11 сентября – Всероссийский день трезвости

## Как вредные привычки тормозят спортивный прогресс

Мы все знаем, насколько губительными для организма являются такие вредные привычки, как курение и употребление алкогольных напитков.

Однако многие думают, что занятия спортом помогут устранить негативные воздействия алкоголя и сигарет на организм. «Масло в огонь» добавляют и фотографии известных спортсменов, выходящих из баров. Благодаря этому люди думают, что вредные привычки не мешают достижению хороших результатов в спорте.

Давайте разберемся, как курение или алкоголь мешают в тренировках.

Курение меняет метаболизм человека на клеточном уровне, ухудшает процессы синтеза мышечного белка и повышает активность генов, вызывающих саркопению – возрастную потерю мышечной массы. Тело курильщика буквально стареет быстрее.

Помимо этого, курение нарушает кислородный обмен в организме, а недостаток кислорода напрямую вредит росту мышц. Попадая в кровь, угарный газ из сигаретного дыма связывается с гемоглобином, нарушая способность эритроцитов переносить

кислород. В итоге мышцы (как и весь организм) начинают испытывать кислородное голодание.

Также табачный дым может стать причиной хронического воспаления дыхательных путей, что приводит к сужению их просвета, развитию бронхита, постоянному кашлю, а также снижению эффективности работы легких. Не сложно понять, что в этой ситуации качество кислородного питания мускульных тканей будет крайне слабым.

Алкоголь также тормозит рост мышц за счет подавления секреции инсулиноподобного фактора роста GF-I и гормона роста. Их уровень снижается в течение двух дней после употребления губительного напитка в среднем на 70 процентов.

Как и употребление алкоголя, курение выматывает нервную систему, повышает раздражительность и утомляемость – все это критично вредит сну. Также никотин затормаживает действие мелатонина – гормона сна. Поэтому вредные привычки требуют больше времени, чтобы

заснуть и полноценно выспаться, а низкое качество сна негативно влияет на восстановительные процессы в мышцах после силовых тренировок.

Еще один негативный аспект употребления алкоголя связан с тем, что возникает дефицит витаминов А, С, практически всех витаминов группы В, кальция, цинка и фосфатов. А они играют важную роль в построении мышц и синтезе эндогенных анаболических гормонов.

Большинство алкогольных напитков являются очень калорийными, но кроме этого алкоголь нарушает функцию цикла Кребса, который играет важную роль в разрушении жиров. В исследовании American Journal of Clinical Research было определено, что 24 грамма напитка любой крепости могут снизить окисление жиров до 73 процентов. Не стоит также забывать, что причиной усиленного жиरोобразования является усиление аппетита под влиянием алкогольных напитков.

Это лишь малая часть факторов, которые показывают, что вредные привычки не совместимы со спортом и тормозят развитие.

**www.takzdorovo.ru**