

 **№ 07 (80) от 02 июня 2025 г.**

**АДМИНИСТРАЦИЯ**

**УЛЫБИНСКОГО СЕЛЬСОВЕТА**

**ИСКИТИМСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ПОСТАНОВЛЕНИЕ № 34 от 29.05.2025 с.Улыбино**

**Об утверждении результатов определения размеров долей в праве общей долевой собственности на земельный участок 54:07:047404:79, из земель сельскохозяйственного назначения, выраженных**

**в гектарах в виде простой правильной дроби**

 В соответствии с п.10 ст.19.1 Федерального закона Российской Федерации от 24.07.2002 №101-ФЗ «Об обороте земель сельскохозяйственного назначения», Правилами определения размеров земельных долей, выраженных в гектарах или балло-гектарах, в виде простой правильной дроби, утвержденными Постановлением Правительства от 16 сентября 2020г №1475, а также с учетом сведений Единого государственного реестра недвижимости (ЕГРН) на основании выписки из ЕГРН от 21.04.2025 № КУВИ-001/2025-93238037 в отношении земельного участка 54:07:047404:79,

**ПОСТАНОВЛЯЕТ**:

 1. Утвердить результат определения размеров доли в праве общей долевой собственности на земельный участок 54:07:047404:79, площадью 100 000 кв.м из земель сельскохозяйственного назначения, местоположение установлено относительно ориентира, расположенного за пределами участка. Ориентир: здание клуба п. Первомайский. Участок находится примерно в 4 км, по направлению на северо-восток от ориентира. Почтовый адрес ориентира: Новосибирская область, р-н Искитимский, МО Улыбинский сельсовет.

 2. Решение об утверждении результатов определения размеров долей в праве общей долевой собственности на указанный земельный участок в виде простой правильной дроби опубликовать в трехдневный срок с даты принятия постановления на официальном сайте администрации Улыбинского сельсовета

 3. Постановление опубликовать в газете «Улыбинский вестник» и разместить в сети Интернет на официальном сайтеУлыбинского сельсовета Искитимского района Новосибирской области.

 4. Контроль за исполнением настоящего постановления оставляю за собой.

  **Глава Улыбинского сельсовета Искитимского района Новосибирской области И.А.Кладинова**

Приложение

к постановлению администрации

 Улыбинского сельсовета

Искитимского района

Новосибирской области

от 29.05.2025 № 34

 1. При определении в виде простой правильной дроби земельной доли, выраженной в гектарах, в отношении земельного участка из категории земель сельскохозяйственного назначения используется следующая формула:

Р(д) = Р(г),

 S

Где:

Р(д) - размер земельной доли в виде простой правильной дроби;

Р(г) - размер земельной доли, выраженной в гектарах, округленный до целого значения;

S- площадь земельного участка (в гектарах), округленная до целого значения.

Номер регистрации права -54:07:047404:79-54/163/2022-1 от 21.07.2022 г.

Правообладатель – Шутов Алексей Алексеевич

Размер доли (га)-8.0

Расчетная доля (простая правильная дробь) - 8/10

**Продолжение на стр. 2 >>>**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Июнь** **2025** |  **2** |

**>>>** **Продолжение.** **Начало** **на** **стр.** **1**

**РАЗНОЕ, ИНТЕРЕСНОЕ**

**ПОХУДЕЕМ?**

**Психологический настрой** – важная составляющая успешного похудения.

🔸1. Определите цель: • Постарайтесь четко сформулировать, чего вы хотите достичь (например, похудеть на 5 кг за 2 месяца или уменьшить объем талии на 5 см).

🔸2. Разбейте цель на этапы: • Вместо глобальной задачи установите небольшие цели, например: “Сбросить 1 кг за 2 недели”.

🔸3. Сосредоточьтесь на процессе, а не на результате: • Вместо того чтобы думать только о том, сколько вы хотите сбросить, наслаждайтесь процессом изменений: здоровым питанием, физической активностью, улучшением самочувствия.

🔸4. Создайте положительное окружение: • Общайтесь с людьми, которые поддерживают ваш выбор.

🔸5. Не запрещайте себе всё: • Полный отказ от любимых блюд может привести к срыву. Вместо этого иногда разрешайте себе маленькие порции лакомств, но контролируйте их.

**С ЧЕГО НАЧИНАТЬ СВОЙ ДЕНЬ**?👇🏼

* Как только проснулись, лучше выпить стакан тёплой воды
* Через 30 минут после этого, время хорошего полноценного завтрака, в котором должны быть белки, жиры и углеводы. Каждый день повторяем эту систему в одно и то же время. И помните, завтрак едим УТРОМ! чем раньше, тем лучше.

Придерживаясь этой рекомендации вы всегда будете в нормальном весе, энергичны и с отлично работающем организмом

**Какие ошибки ещё допускают многие за завтраком**:

❌ пьют масло натощак

❌ завтракают соками для детокс-эффекта

❌ едят на скорую руку - печенье с чаем, бутерброд из батона и колбасы и т.п.

❌ не завтракают вообще

❌ едят только кашу

**КАК РАЗОГНАТЬ МЕТАБОЛИЗМ С УТРА**

1 Выпей натощак стакан тёплой воды. Оптимальная температура – 45-50 градусов. При желании можно добавить дольку лимона, что не только ускорит пищеварение, но и поможет вывести лишнюю жидкость из организма.

2 Ешь на завтрак продукты, богатые белком и клетчаткой. Это сочетание благотворно отражается на обмене веществ. Приготовь сэндвичи из цельнозернового хлеба с тунцом или мясом птицы. Омлет или яичница с овощами – не менее подходящий вариант. И не забывай про зелень, которая отлично сказывается на пищеварении и продлевает чувство сытости.

3 Добавляй в еду специи. Они также способствуют разгону метаболизма. Добавь чайную ложку корицы в чашку кофе или стакан кефира. Омлет станет только вкуснее, если ты сдобришь его щепоткой куркумы. Пп-кексы, оладушки и овсяная каша заиграют новыми красками с добавлением молотого имбиря.

**СОЧНЫЙ ЛЮЛЯ-КЕБАБ**

***Ингредиенты***:

🔸 куриный фарш - 350 гр

🔸 говяжий фарш - 350 гр

🔸 кинза - пучок

🔸 лук - 1 шт

🔸 чеснок - 2 зубчика

🔸 соль, перец - по 1/2 ч. л

🔸 зира - 1 ч. л

***Для соуса***:

🔸 Греческий йогурт - 200 гр.

🔸 Огурец - 1 шт.

🔸 Петрушка/кинза - пучок

🔸 Соль - по вкусу

**ЯИЧНЫЕ ПП БЛИНЫ С НАЧИНКОЙ**

Идея для завтрака буквально из четырёх ингредиентов. Без углеводов, такое блюдо можно приготовить также на ужин. 3 шт.

Ингредиенты:

Куриное филе - 170 г

Сыр лёгкий - 50 г

Йогурт греческий - 50 г

Соль и перец - по вкусу

Яйцо - 3 шт

Способ приготовления: Куриное филе отварить до готовности в течение 25-30 минут. Остудить и разделать на волокна. Натереть сыр, добавить к курице, также добавить ложку йогурта, соль и перец по вкусу. Перемешать. Приготовить яичные блины. Взбить яйцо, влить на сковородку, готовить только с одной стороны. Повторить ещё два раза. Выложить начинку на готовые блины, свернуть и подавать.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | [**https://admulybino.nso.ru**](https://admulybino.nso.ru)**E-mai:** **adm\_ulib@mail.ru****Тел. 8(38343) 57-142****Учредитель: Администрация Улыбинского сельсовета, НСО, Искитимский район, с. Улыбино, ул. Первомайская, 55** | **Отпечатано в администрации Улыбинского сельсовета: 633248, Новосибирская область, Искитимский район, с. Улыбино, ул. Первомайская, 55****Тираж 200 экземпляров.** **Распространяется бесплатно** |