



Заря

ТЕМКИНСКАЯ РАЙОННАЯ ГАЗЕТА

Учредители: Администрация МО «Темкинский район»,
Аппарат Администрации Смоленской области

**ВТОРНИК,
12**

**ИЮЛЯ
2011 г.**

№57 (7059)
Цена свободная

ПОСТАНОВЛЕНИЕ Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области №297 от 23.06.2011 г.

Об утверждении Положения о порядке проведения экспертизы проектов административных регламентов предоставления муниципальных услуг

В соответствии с частью 13 статьи 13 Федерального закона от 27 июля 2010 года № 210-ФЗ «Об организации предоставления государственных и муниципальных услуг», в целях установления случаев и порядка проведения муниципальных услуг, Администрация муниципального образования постановляет:

1. Утвердить Положение о порядке проведения экспертизы проектов административных регламентов предоставления муниципальных услуг, согласно приложению 1.

2. Определить уполномоченным органом по проведению экспертизы проектов административных регламентов предоставления муниципальных услуг ведущего специалиста (юриста) Администрации.

3. Настоящее постановление вступает в силу с момента его подписания и подлежит опубликованию в районной газете «Заря».

4. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на управляющего делами Администрации С.К. Кизилова.

Р.В. Журавлев,

Глава Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области

РАСПОРЯЖЕНИЕ Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области №248-р от 30.06.2011 г.

О награждении сотрудников ОВД по Темкинскому району

1. В связи с празднованием Дня образования ГИБДД (ГАИ) МВД РФ, за многолетний, добросовестный труд, наградить Благодарственным письмом следующих сотрудников ОВД по Темкинскому району:

- 1.1. Левченкова А.Ю., начальника ОГИБДД ОВД по Темкинскому району;
- 1.2. Шумилова Д.В., государственного инспектора по дорожному надзору ОГИБДД ОВД по Темкинскому району;
- 1.3. Лейцева И.А., инспектора группы ДПС ОГИБДД ОВД по Темкинскому району;
- 1.4. Мельниченко В.Н., инспектора ИАЗ ОГИБДД ОВД по Темкинскому району;
- 1.5. Комарова С.А., до 2011 года работавшего в составе ОГИБДД ОВД по Темкинскому району.

Основание: - ходатайство начальника ОВД по Темкинскому району, майора милиции А.В. Ишуткина от 28.06.2011 года №2738.

2. Данное распоряжение опубликовать в районной газете «Заря».

Р.В. Журавлев,

Глава Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области

РАСПОРЯЖЕНИЕ Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области №251-р от 0.07.2011 г.

О награждении работников Темкинского районного потребительского общества

1. В связи с празднованием 180-летия потребительской кооперации России, за многолетний, добросовестный труд, наградить Благодарственным письмом следующих работников Темкинского районного потребительского общества:

- 1.1. Аушеву Розу Магометтиреэвну, заведующую магазином «Продукты» Темкинского районного потребительского общества;
- 1.2. Силанову Татьяну Николаевну, главного бухгалтера Темкинского районного потребительского общества;
- 1.3. Шумилову Надежду Николаевну, заведующую магазином «Продукты» Темкинского районного потребительского общества.

Основание: - ходатайство Председателя правления Темкинского районного потребительского общества Молотилиной А.В. от 30.06.2011 года №52.

2. Данное распоряжение опубликовать в районной газете «Заря».

Р.В. Журавлев, Глава Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области

Уважаемые налогоплательщики!!!

В целях повышения качества обслуживания налогоплательщиков Межрайонной ИФНС России №2 по Смоленской области доводится новый режим работы:

Понедельник, четверг - с 9.00 до 20.00 часов.

Вторник, среда - с 9.00 до 18.00 часов.

Пятница - с 9.00 до 16.45 часов.

Прием налогоплательщиков ведется без перерыва на обед. В первую и последнюю субботы месяца рабочий день с 10-00 до 15-00 часов.

Межрайонная ИФНС России №2 по Смоленской области

И снова мы в числе лучших



24 июня, в Смоленском государственном драматическом театре имени А.С.Грибоедова, состоялась церемония награждения победителей и призеров ежегодных областных конкурсов на лучшее муниципальное образование Смоленской области, «Лучший муниципальный служащий», «Лучший старейшина, председатель уличного, домового комитетов, совет (комитет) территориального общественного самоуправления Смоленской области» за 2010 год.

На XII торжественной церемонии подведения итогов приняли участие С.В. Антуфьев, Губернатор Смоленской области; А.И. Мишнев, председатель Смоленской областной Думы; руководители органов исполнительной власти области, главы муниципальных образований и многие другие.

Нынешняя церемония награждения стала значимой для нашего района. Несколько лет наш район не принимал участие в областных конкурсах. А в этом году Темкинский район был отмечен наградами.

Параллельно с приемом население Темкинского района сможет получить бесплатную консультационную помощь по вопросам социальной защиты, занятости населения и противодействия коррупции, в том числе, с выездом по месту жительства заявителей.

К зданию театра, в котором проходила церемония, делегации районов и городских округов проходили под звуки оркестра по ковровой дорожке. Проход озвучивался комментариями о достижениях муниципальных образований в 2010 году.

Торжество началось еще на площади перед театром. Вдоль парка работала выставка-продажа продукции предприятий перерабатывающей промышленности, народных ремесел, промыслов, производств в муниципальных образованиях. Наш Темкинский район и здесь отличился. От желающих осмотреть подворье нашего района, которое украсили вышитые и сделанные из бересты картины, земляника, мед, натуральные молочные продукты и многое другое, не было отбоя. Но больше всего притягивали к нашему подворью страусовые перья и страусовые яйца. Такое украшение нашего подворья было привезено с Аносовского сельского поселения, где этих диких птиц и разводят.

Губернатора области мы встретили хлебом-солью. Сер-

(Окончание на стр. 2)

**21 июля с 14.00 до 16.00 часов
в здании Администрации МО «Темкинский район»
будет проводиться личный прием граждан**

Алексеем Павловичем Воробьевым, заместителем Губернатора Смоленской области с участием уполномоченных представителей органов исполнительной власти Смоленской области.

Параллельно с приемом население Темкинского района сможет получить бесплатную консультационную помощь по вопросам социальной защиты, занятости населения и противодействия коррупции, в том числе, с выездом по месту жительства заявителей.

Запись по телефонам: 2-12-79, 2-18-44

И снова мы в числе лучших



(Окончание. Начало на стр.1)
гея Владимировича Антуфьева заинтересовала наша «диковина» от страусов и многое другое. Встреча Губернатора нашим районом проходила под раздольное пение народных песен. Исполняли их М.В.Шилова и Е.Р.Савина, которым аккомпанировал Н.А.Громов.

В фойе театра на первом этаже играл джазовый оркестр и танцевала спортивная пара по бальным танцам. На втором этаже звучал камерный оркестр, прогуливались модели в «космических одеждах». Но вот прозвучал третий звонок, и началась торжественная церемония награждения.

О.И.Васильеву, главу Медведевского сельского поселения и П.Л.Королеву, главу Аносовского сельского поселения наградили В.В.Малитиков и П.М.Лопашин, заместители

губернатора Смоленской области. Цветы и денежные премии они получили как руководители органов местного самоуправления, чьи муниципальные образования достигли высоких показателей по итогам конкурса на лучшее муниципальное образование Смоленской области за 2010 год.

В номинации «Лучшее сельское поселение Смоленской области», занявшее 2-е место, стало Вязищенское сельское поселение. Н.В.Анфисовой, главе Вязищенского поселения были вручены цветы, диплом и сертификат на получение гранта в размере 400 000 рублей. А вот Кикинское сельское поселение было награждено переходящим вымпелом, дипломом и сертификатом на получение гранта в размере 600 000 рублей. Это поселение, во главе с В.П.Потаповым, заняло 1 место и стало победителем в номинации «Лучшее сельское поселение Смоленской области».



Поздравляем всех победителей и призеров областных конкурсов и надеемся, что в следующем году наш Темкинский район получит еще больше наград.

М.Белицкая
На снимках: моменты церемонии подведения итогов ежегодных областных конкурсов.



Мы и наши дети

О чем должны знать родители

Семейный кодекс РФ

Статья 63. Права и обязанности родителей по воспитанию и образованию детей.

1. Родители имеют право и обязаны воспитывать своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей. Родители имеют преимущественное право на воспитание своих детей перед всеми другими лицами.

2. Родители обязаны обеспечить получение детьми основного общего образования и создать условия для получения ими среднего общего образования.

Статья 64. Права и обязанности родителей по защите прав и интересов детей.

1. Защита прав и интересов детей возлагается на их родителей. Родители являются законными представителями своих детей и выступают в защиту их прав и интересов в отношениях с любыми физическими и юридическими лицами, в том числе в судах, без специальных полномочий.

2. Родители не вправе представлять интересы своих детей, если органом опеки и попечительства установлено, что между родителями и детьми имеется противоречие.

Статья 65. Осуществление родительских прав.

1. Родительские права не могут осуществляться в противоречии с интересами детей. Обеспечение интересов детей должно быть предметом основной заботы их родителей. При осуществлении родительских прав родители не вправе причинять вред физическому и психическому здоровью детей, их нравственному развитию. Способы воспитания детей должны исключать пренебрежительное, жестокое, грубое, унижающее человеческое достоинство обращение, оскорбление или эксплуатацию детей. Родители, осуществляющие родительские права в ущерб правам и интересам детей, несут ответственность в установленном законом порядке.

2. Все вопросы, касающиеся воспитания и образования детей, решаются родителями по их взаимному согласию исходя из интересов детей и с учетом мнения детей. При наличии разногласий родители вправе обратиться за разрешением этих разногласий в орган опеки и попечительства или в суд.

3. Место жительства детей при раздельном проживании родителей устанавливается соглашением родителей. При отсутствии соглашения спор между родителями разрешается судом исходя из интересов детей и с учетом мнения детей.

Статья 69. Лишение родительских прав.

Родители (один из них) могут быть лишены родительских прав, если они:

- уклоняются от выполнения обязанностей родителей, в том числе при злостном уклонении от уплаты алиментов;
- отказываются без уважительных причин взять своего ребенка из родильного дома либо из иного учебного учреждения, воспитательного учреждения, учреждения социальной защиты населения и других аналогичных учреждений;
- злоупотребляют своими родительскими правами;
- жестоко обращаются с детьми, в том числе осуществляют физическое или психическое насилие над ними, покушаются на их половую неприкосновенность;
- являются больными хроническим алкоголизмом или наркоманией;
- совершили умышленное преступление против жизни или здоровья своих детей.

Статья 73. Ограничение родительских прав.

1. Суд может с учетом интересов ребенка принять решение об отобрании ребенка у родителей (одного из них) без лишения их родительских прав (ограничение родительских прав).

2. Ограничение родительских прав допускается, если оставление ребенка с родителями (одним из них) опасно для ребенка по обстоятельствам от родителей не зависящим (психическое расстройство или иное хроническое заболевание, стечение тяжелых обстоятельств и другие). Ограничение родительских прав допускается также в случаях, если оставление ребенка с родителями вследствие их поведения является опасным для ребенка, но не установлены достаточные основания для лишения родителей родительских прав.

3. Иск об ограничении родительских прав может быть предъявлен близкими родственниками ребенка, органами и учреждениями, на которые возложены обязанности по охране прав несовершеннолетних детей, дошкольными образовательными учреждениями, общеобразовательными учреждениями и другими учреждениями, а так же прокурором.

Уголовный кодекс РФ

Статья 156. Неисполнение обязанностей по воспитанию несовершеннолетнего.

Неисполнение или ненадлежащее исполнение обязанностей по воспитанию несовершеннолетнего родителем или лицом, на которые возложены эти обязанности, а равно педагогом или другим работником образовательного, воспитательного, лечебного либо иного учреждения, обязанного осуществлять надзор за несовершеннолетним, если это деяние соединено с жестоким обращением с несовершеннолетним, наказывается штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет, либо обязательными работами на срок до ста восьмидесяти часов, либо ограничением свободы на срок до трех лет.

Кодекс РФ об административных правонарушениях

Статья 5.35. Неисполнение родителями или законными представителями несовершеннолетних обязанностей по воспитанию несовершеннолетних.

Неисполнение или ненадлежащее исполнение родителями или иными законными представителями несовершеннолетних обязанностей по содержанию, воспитанию, обучению, защите прав интересов несовершеннолетних влечет предупреждение или наложение административного штрафа в размере от 100 до 500 рублей.

Статья 6.10. Вовлечение несовершеннолетнего в употребление пива и напитков, изготавливаемых на его основе, спиртных напитков или одурманивающих веществ.

Вовлечение несовершеннолетнего в употребление пива и напитков, изготавливаемых на его основе, в употребление спиртных напитков или одурманивающих веществ, влечет наложение административного штрафа. Те же действия, совершенные родителями или иными законными представителями несовершеннолетних, а так же лицами, на которых возложены обязанности по обучению и воспитанию несовершеннолетних так же влекут наложение административного штрафа от 100 до 1000 рублей.

Статья 20.22. Появление в состоянии опьянения несовершеннолетних, а равно распитие ими пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции, потребление ими наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах.

Появление в состоянии опьянения несовершеннолетних в возрасте до 16 лет, а равно распитие ими пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции, потребление ими наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, иных одурманивающих веществ на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах влечет наложение административного штрафа на родителей или иных законных представителей несовершеннолетних от 300 до 500 рублей.

Орган опеки и попечительства Администрации МО «Темкинский район» Смоленской области, Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав в МО «Темкинский район» Смоленской области



Здоровье



Нет большего страдания, чем ощущение удушья. Задача врача и человека, больного астмой, избежать его или, по крайней мере, свести к минимуму.

Как избежать обострения астмы

Приступ астмы иногда наступает внезапно, в виде затрудненного дыхания или удушья. Вот рекомендации на этот случай:

- Не нервничайте. Сядьте удобно, не ложитесь. Откройте окно, чтобы воздух в комнате был свежим.
- Сделайте две ингаляции бронхорасширяющего лекарства, точно соблюдая технику ингаляции или применяя спейсер. Помните, что оттого, как правильно вы это сделаете, зависит количество поступившего в бронхи лекарства, а значит, и его эффективность.
- Если эффекта нет, сделайте еще раз две ингаляции через 20 мин., а потом еще через 20 мин. Если вам не лучше, вызовите «скорую помощь» или другим способом срочно обратитесь за медицинской помощью.
- Если очень трудно дышать, речь затруднена из-за удушья, ингалятор совсем не помогает, не теряйте времени, сразу звоните 03 и примите две таблетки преднизолона.

Что может спровоцировать приступ астмы?

- Чаще всего приступ удушья возникает из-за неадекватного лечения астмы. Человек или не принимает для профилактики препарат, или принимает, но в недостаточной дозе. Вот тогда и может наступить обострение заболевания. Провоцируют приступ астмы острое респираторное заболевание, смена погоды, стресс и, конечно, контакт с аллергеном. Ясно, что даже при самом хорошем лечении, если имеется аллергия на шерсть или перхоть животных, не стоит целоваться с собакой. А при аллергии на домашнюю пыль верх глупости переби-

рать старые вещи, годами лежавшие в сундуке. Ну и так далее...

-Как снизить риск возникновения обострений?

В аптеках есть много лекарств на все случаи жизни. Нужен, к примеру, бронхолитик (бронхорасширяющее средство), чтобы помогло быстро и хорошо, - пожалуйста, «Бриканил». Доктор назначает ингаляционный гормон - есть «Пульмикорт». Необходимо применить лекарство, расширяющее бронхи быстро и в течение длительного времени, - тут понадобится «Оксис», действующий 12 часов. Важно, что все эти лекарства выпускаются в порошке и помещены в хорошем ингаляторе - турбухалере, из которого вылетает очень мелкий, почти незаметный для пациента порошок, попадающий глубоко в бронхи. Такими препаратами лечат бронхиальную астму во всем мире. К примеру, пациент утром и вечером дома принимает ингаляционный гормон - его незачем носить с собой на работу, - а на всякий случай в своем кармане носит бронхорасширяющее лекарство короткого действия. Если же врач назначает дополнительно бронхолитик длительного действия, то его тоже оставляют дома, ингаляторы до и после рабочего дня.

Избежать обострений в ряде случаев помогают базисные препараты совсем другого класса - так называемые антилейкотриеновые средства, одно из которых «Аколат». Особенно важны такие лекарства при аспириновой астме или когда нужно снизить дозы ингаляционных гормонов.

Но что делать, если приступ все-таки случился? Во-первых, его надо распознать. Опыт показывает, что

человек не всегда замечает обострение астмы на ранних этапах, принимая симптомы за случайность и решая потерпеть, авось пройдет.

- Каковы признаки начинающегося обострения?

Любая физическая нагрузка вызывает одышку, которой раньше не было, появляются свисты и хрипы в груди.

• Усиливается или появляется кашель, чаще со скудной мокротой.

• Появляется чувство заложенности в груди, затрудненное дыхание, затруднен выдох.

• Те же симптомы болезни появляются ночью. Чаще, чем обычно, требуется ингаляция бронхорасширяющего препарата.

Даже один из этих признаков может свидетельствовать о наступающем обострении, а если их несколько, то и подавно.

Еще несколько советов

Попытайтесь найти причину обострения. Может, вы простудились? Или в доме появилась плесень в месте протечек? Вы слишком взволнованы по какому-то поводу? Поменяли место работы, квартиру, переехали на дачу? Бросили лечиться? Или еще что-нибудь?

Если принимаете профилактическое лечение, удвойте дозу и посоветуйтесь с врачом, как себя вести дальше. Если по какой-то причине прекратили некоторое время назад лечение профилактическими средствами, возобновите их прием и также обратитесь к врачу. Если вы не принимали и не принимаете профилактических средств, обязательно обсудите с вашим доктором возможность лечения базисными противовоспалительными препаратами.

Кишечные инфекции

Каждый год с наступлением тепла медицинская статистика неумолимо регистрирует всплеск пищевых отравлений и заболеваний, вызванных кишечной инфекцией. Почему так происходит? Неужели мы до сих пор недостаточно старательно соблюдаем основные заповеди профилактики и не слишком тщательно моем руки перед едой и после посещения туалета?

Конечно, мы, как люди цивилизованные, эти и многие другие правила профилактики кишечных инфекций соблюдаем старательно. Но, к сожалению, не всегда.

В частности, что касается того же мытья рук: оно необходимо не только перед едой, но и перед тем, как вы собираетесь приступить к ее приготовлению. А если в семье кто-то слег с кишечной инфекцией, нужно будет усилить не только личную гигиену, но и домашнюю, почаще протирая дверные ручки, телефон, клавиатуру компьютера и другие «места общего пользования».

Еще одно правило профилактики гласит о том, что недопустимо хранить в непосредственной близости готовые к употреблению и требующие термической обработки продукты. Проще говоря: сырое мясо не должно лежать рядом с творогом. При загрузке холодильника мы об этом, как правило, помним. А когда ходим по рынку или магазину, то частенько небрежно укладываем все в одну сумку, не забывая о собственной безопасности.

Кроме того, мы старательно моем фрукты перед едой, но при этом отважно пробуем перед покупкой сочный кусочек яблока, отрезаемый приветливым продавцом. Что, собственно, сводит

на нет все наши старания. Так что заповедь «ничего не пробуем на рынке» нам нужно еще учить и учить. И никогда не следует позволять продавцам надрезать арбуз, дыню или любой другой продукт, который вы собираетесь покупать.

Мы прекрасно помним о необходимости хранить продукты только в холодильнике, особенно в жару. Но, отправляясь в магазин или на рынок, можем потратить полдня - вместе с нами под палящим солнцем все это время будет путешествовать сумка с продуктами. Еще более беспечно в этом отношении автомобилисты, которые оставляют покупки в багажнике, забывая о том, какая там устанавливается температура.

Летом особенно опасно перегружать холодильник, потому что он просто не в состоянии поддерживать безопасную температуру продуктов. Так что от привычки готовить впрок придется отказаться.

Незаметным распространителем кишечной инфекции может стать... кухонное полотенце - его практически невозможно содержать в идеальной чистоте, к тому же домашние часто норовят протереть им стол или разделочную доску. Так что либо нужно за этим предметом кухонного арсенала следить особенно тщательно, либо заменить его одноразовыми полотенцами.

Еще один типичный распространитель инфекции - ваза с живописно уложенными фруктами. Конечно, выглядит она очень красиво, но в жару становится по-настоящему опасной из-за неизбежных мух, которые являются самыми признанными распространителями инфекции.

Запасаемся лебедой

Если ваш участок облюбовало такое настырное и широко распространенное на территории нашей страны растение, как лебеда, то борьба с сорняками на дачном участке может одновременно превратиться в операцию по заготовке целебного растительного сырья для домашней аптечки. Специалисты насчитывают около сорока видов лебеды - все они обладают приблизительно схожими свойствами. Но в наших широтах чаще других встречается лебеда раскидистая, на ее целебных качествах мы сегодня и сосредоточимся.

Свежая зелень лебеды обладает антибактериальным, противовоспалительным и ранозаживляющим свойствами. Поэтому при отсутствии других средств ее можно использовать для того, чтобы при-

кладывать к порезам, ранам, царапинам. Считается также, что она хорошо «вытягивает» занозы. Вместо измельченной зелени можно использовать и свежееотжатый сок, пропитывая им тампоны и повязки.

Для наружного применения применяется настой лебеды из столовой ложки на сто миллилитров кипятка (залить, дать настояться под крышкой, процедить). Он может быть использован в качестве полоскания для горла при фарингите, для полости рта при стоматите, а также для обмывания кожи при ее заболеваниях, сопровождаемых зудом. Настой лебеды, приготовленный из столовой ложки измельченного сырья и стакана кипятка, принимают внутрь по столовой ложке трижды в день после еды при дисбактериозе в желудке или кишечнике, при сухом

непродуктивном кашле в качестве отхаркивающего средства, а также как успокоительное средство при повышенной раздражительности.

Молодые листочки лебеды можно отправлять в салаты, добавлять в различные блюда вместо шпината - она содержит много витаминов, особенно полезных для сердечно-сосудистой системы, а также растительную клетчатку, которая стимулирует деятельность кишечника и способствует выведению токсинов. Однако и при прополке лебеды, и при ее использовании в пищу или в качестве лекарственного растения нужно соблюдать осторожность, ибо она не только противопоказана при ряде заболеваний, но и является одним из сильнейших аллергенов. Поэтому пользоваться ею нужно очень осторожно и только после консультации с врачом.

Полезные рецепты

Дышите валерьянкой перед сном

Чтобы лучше спать, надо перед сном нюхать валериану. Кроме того, улучшится состояние нервной системы, прекратятся неприятные ощущения в области сердца, постепенно снизится повышенное давление.

Так вот, возьмите настойку валерианы без примесей. Вдыхайте только перед сном, причем каждый должен найти для себя соответствующую дозу. Вдохните 1-2 раза каждый ноздрей. Если на следующий день будет болеть голова - значит,

доза велика.

Организм к валериане следует приучать постепенно, поэтому в первые дни не делайте глубоких вдохов. Если вначале сон длится несколько часов, то, проснувшись, еще подышите настойкой. Нельзя вдыхать валериану, когда необходимо бодрствовать.

Эликсир жизни из овса!

Этот рецепт поднимает на ноги, решает желудочные проблемы, восстанавливает силы, поэтому и называется «Эликсир жизни». Его надо пить 3 раза в год по 2 недели:

весной, летом и осенью. На курс на одного человека надо 2 кг овса.

400 г овса тщательно промойте, залейте 6 л. кипятка и уварите до 3 л. Процедите, добавьте 100 г меда, посуду плотно закройте крышкой и еще раз доведите все до кипения. Перелейте в чистые бутылки. Перед употреблением в стакан с отваром добавьте по вкусу немного лимонного сока.

Пейте медленно 2 стакана натощак до завтрака, 2 стакана за 2 часа до обеда, 2 стакана через 4 часа после обеда.

Базилик в нашей аптечке

Базилик душистый, который все чаще встречается на наших огородах, представляет собой пряную траву с ярко выраженным вкусом и ароматом, которая способна украсить практически любой суп, салат или второе блюдо. А параллельно эта замечательная пряность является еще и лекарственным растением, которое высоко ценится в народной медицине разных стран.

Почаще использовать в пищу свежий базилик в течение летнего сезона стоит всем, кто хочет сохранить здоровье и бодрость. В его состав входит целая композиция природных биологически активных веществ и ценных микроэлементов, которая способствует общему оздоровлению организма. Особенно она полезна для сосудов, которые доставляют многим людям немало неприятностей. Употребление этой пряности поможет укрепить иммунитет, повысить тонус, улучшить пищеварение и будет способствовать нормализации обмена веществ.

Целебные свойства базилика пригодятся также при различных заболеваниях. Поскольку он является природным антибиотиком и к тому же облада-

ет противогрибковой и противовирусной активностью, то будет очень уместен при простудных и вирусных заболеваниях и даже бронхитах. Благодаря этим же свойствам базилика его отвар (пара столовых ложек на стакан кипятка, заварить, дать настояться, процедить) становится отличным противовоспалительным средством при полоскании при заболеваниях горла и полости рта. Хотя с этой целью жевать свежие листья базилика не рекомендуется - в его состав входят соединения ртути, длительный контакт с которыми для зубов небезразличен.

При повышенной эмоциональной нагрузке базилик поможет снизить вред, наносимый организму стрессом, и благодаря содержащемуся в нем калию поспособствует нормализации давления.

Аромат базилика отпугивает насекомых, поэтому им можно нагнать открытые участки тела, используя его в качестве природного репеллента. Зелень можно также прикладывать к местам кожных воспалений и раздражений, ибо она способствует очищению кожи и улучшению ее состояния.

