



Заря

ТЕМКИНСКАЯ РАЙОННАЯ ГАЗЕТА

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

**ВТОРНИК,
19**

**ИЮНЯ
2012 г.**

№ 48 (7154)
Цена свободная

В прокуратуре района

Нарушения законодательства о погребении и похоронном деле

Прокуратурой Темкинского района проведена проверка исполнения требований законодательства о погребении и похоронном деле.

В соответствии с п.6.6 СанПиН 2.1.2882-11 «Гигиенические требования к размещению, устройству и содержанию кладбищ, зданий и сооружений похоронного назначения» утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.06.2011 № 84, на участках кладбищ, крематориев, зданий и сооружений похоронного назначения необходимо предусмотреть зону зеленых насаждений, стоянки автокатафалков и автотранспорта, урны для сбора мусора, площадки для мусоросборников с подъездами к ним.

В ходе проведенной прокурорской проверки установлено, что на территории кладбищ, расположенных в Батюшковском, Вязищенском, Долматовском, Селенском, Медведевском, Аносовском, сельских поселениях Темкинского района Смоленской области отсутствуют урны для сбора мусора; площадки для мусоросборников с подъездами к ним не ограждены и не асфальтированы.

По результатам проведенной проверки, прокуратурой Темкинского района главам вышеуказанных сельских поселений внесено 6 представлений, которые находятся в стадии рассмотрения.

Д.Бестаев, помощник прокурора



Всероссийская перепись населения проводилась с 14 по 25 октября 2010 года, но несмотря на то, что это было почти два года назад, тех, кто принимал активное участие в ее проведении помнят. В доказательство этому в Администрации Темкинского района 5 июня проходило награждение медалью «За заслуги в проведении ВПН-2010 года» всех, кто оказывал содействие, обеспечивал организацию в подготовке и проведении Всероссийской переписи населения и проявил при этом усердие и высокую ответственность.

Примите благодарность

Коллектив Булгаковского СДК выражает искреннюю благодарность Главе Павловского сельского поселения Семенову Александру Евгеньевичу, депутату Павловского сельского поселения, Лебедеву Александру Николаевичу, предпринимателю магазина «Эльга» Шелестинской Наталье Григорьевне, предпринимателю магазина «Агро+» Горячевой Татьяне Анатольевне, председателю Темкинского райпо Молотилиной Антонине Васильевне за оказание материальной помощи в проведении праздника деревни.

Большое вам спасибо!



В соответствии с Федеральным законом «О ветеранах», областным законом «О порядке и условиях присвоения звания «Ветеран труда» в Смоленской области», протоколом заседания комиссии по решению вопросов о присвоении звания «Ветеран труда» №433 от 20.04.2012 г. присвоено звание «Ветеран труда» жителям Темкинского района:

**ЗЛОБИНУ Сергею Валентиновичу
ИВАНОВУ Николаю Ильичу**

Официально

Утверждена новая структура органов исполнительной власти

Распоряжением Губернатора Смоленской области Алексея Островского утверждена новая структура органов исполнительной власти Смоленской области.

Количество органов исполнительной власти региона сокращено с 34 до 31, в их структуре 21 Департамент (ранее их было 24), семь Главных управлений и одно Представительство.

Изменения коснулись Департамента спорта, туризма и молодежной политики. Теперь сферу туризма будет координировать Департамент по культуре и туризму Смоленской области. Вопросы молодежной политики отнесены к ведению Департамента Смоленской области по

образованию, науке и молодежной политике. Вновь образовано Главное управление спорта Смоленской области.

Департамент ЗАГС преобразуется в Главное управление записи актов гражданского состояния Смоленской области. Департамент по развитию потребительского рынка и предпринимательства и Департамент экономического развития, инвестиций и внешнеэкономической деятельности объединены в Департамент экономического развития, инвестиций, внешнеэкономической деятельности и предпринимательства Смоленской области. Главное управление государственного и строительного надзора и Глав-

(Окончание на стр.2)

ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЛУЖБА ЗАНЯТОСТИ

Ярмарка вакансий - реальный шанс подобрать специалистов, отвечающих вашим требованиям

Во всем мире ярмарки вакансий уже давно считаются одним из основных средств набора персонала.

Ярмарка вакансий — одна из экономически эффективных форм работы службы занятости, позволяющая работодателям встретиться в определенное время в одном месте со значительным числом граждан, ищущих работу, и на конкурсной основе подобрать необходимых предприятию, организации работников.

Ярмарка вакансий представляет собой мероприятие справочно-консультационного характера с большой пропускной способностью, демонстрирующее спрос и предложение на рынке труда и способствующее тому, чтобы человек, исходя из реальной ситуации, мог самостоятельно осуществить свой профессиональный выбор.

Ярмарка вакансий объединяет интересы работодателей и граждан, желающих найти работу.

Ярмарка вакансий ставит своей целью:

- содействие занятости граждан;
- снижение социальной напряженности;
- обеспечение предприятий и организаций кадрами.

Специфичность ярмарок позволяет:

- оперативно информировать население о возможностях применения труда на постоянной и временной работе;
- организовать непосредственный контакт людей, ищущих работу с представителями предприятий;
- обеспечивать доступ работодателей к банку информации о специалистах, ищущих работу;
- обеспечить доступ большого числа посетителей к информации о наличии вакансий.

С точки зрения организационных форм ярмарки вакансий бывают:

- общая ярмарка вакансий — рассчитана одновременно на всех ищущих работу;
- специализированная ярмарка - ориентирована на определенный вид экономической деятельности, профессию или категорию населения — молодежь, инвалидов, женщин, военнослужащих запаса;
- мини-ярмарка организуется для предприятий срочно набирающих работников на небольшое количество вакантных мест или на вакансии, наиболее востребованные сегодня на рынке труда;
- выездная ярмарка, как правило, проходит непосредственно на предприятии, что позволяет

ищущим работу познакомиться с условиями труда.

Уважаемые работодатели! СОГКУ «Центр занятости населения Темкинского района» приглашает вас к участию и проведению ярмарок вакансий.

Став участником ярмарки вакансий вы сможете:

- получить информацию о положении на рынке труда, соотношении спроса на рабочую силу и ее предложении по интересующим вас профессиям (специальностям);
- выяснить возможность подбора необходимых вам кадров и требования, которые предъявляют ищущие работу граждане к вакантному месту;
- лично встретиться и побеседовать с претендентами на предлагаемые вами вакансии;
- при наличии дефицитных вакансий подобрать нужных специалистов на конкурсной основе;
- показать видеопрезентацию.

Заявку на проведение ярмарки вакансий можно подать в центр занятости населения по адресу: с.Темкино, ул.Советская, д.26, 2 этаж.

**Л.Терехина,
директор СОГКУ «Центр занятости населения»**

Спорт

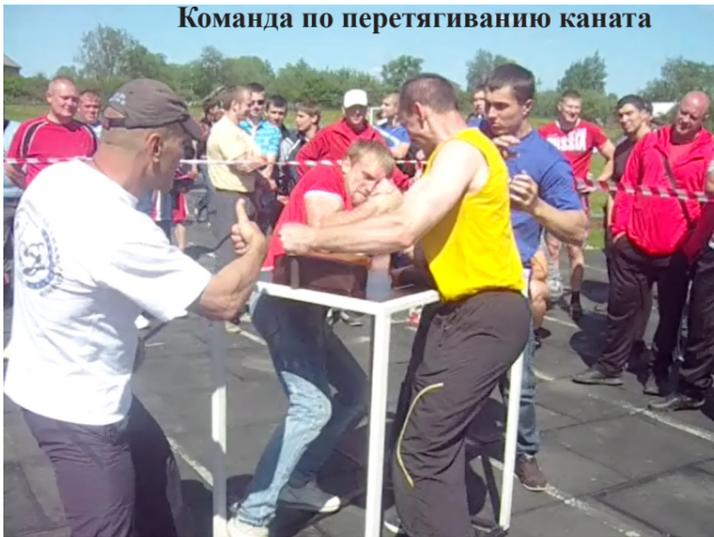
Борьба продолжается!

26 мая в г.Вязьма проходил первый этап XXXIII Спартакиады муниципальных образований Смоленской области (силовой блок). После проведения отборочных соревнований по игровым видам спорта команда муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области занимала первое место во второй группе районов, опережая команду Глинковского района на два очка. Первыми соревнования открывали спортсмены, которые кидали 16-ти килограммовую гирию на дальность. В этом упражнении наш район представлял Валув Артем, который кинул гирию на 6 метров 64 сантиметра и занял второе место в своей группе районов, принеся тем самым 23 очка в

копилку нашей сборной. Следующим пунктом программы был гиревой спорт. В весовой категории до 80 кг. за наш район выступал Астахов Николай, который поднял гирию весом 24 кг четырнадцать раз и занял 7 место в своей весовой категории. В весовой категории свыше 80 кг соревновался Бардышев Сергей. Сергею удалось поднять снаряд 102 раза и занять 3 место, а в общем зачете наши ребята заняли пятое место и добавили ещё 24 очка в общий зачет. Настало время проведения соревнований по перетягиванию каната. В этом упражнении боролись за наш район Мурлов Игорь, Бобков Денис, Степанов Сергей, Степанов Василий, Бардышев Сергей, Валув Артем, Горбенко Александр. Нашим ребятам не

хватило совсем немного, чтобы перетянуть команду Сычевского района и продолжать бороться за призовое место. В итоге ребятам досталась седьмая строчка протокола и 20 очков в зачет Спартакиады. Завершающим видом первого этапа соревнований стал армреслинг. В весовой категории до 80 кг за наш район выступал Ремезов Дмитрий. Дмитрий уверенно вышел в финал, где одержал красивую победу и добился первой золотой медали для нашей команды. В весовой категории свыше 80 кг выступал Козлов Михаил. Михаил с такой же легкостью пробился в финал, где к всеобщему сожалению проиграл и занял второе место, а общими усилиями Дмитрий и Михаил заняли первое общекомандное место и заработали 35 очков. После завершения первого этапа областной Спартакиады команда муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области занимает второе место, уступая только команде Глинковского района 10 очков, но впереди ещё второй (финальный) этап в г.Сафоново, где будут проходить соревнования по легкой атлетике и финалы в игровых видах спорта. Отдел по культуре, спорту и молодежной политике выражает благодарность всем, кто нашел время для того, чтобы поучаствовать в соревнованиях, защитив тем самым честь Темкинского района.

С.Пантелеев, ведущий специалист отдела по культуре, спорту и молодежной политике



Команда по перетягиванию каната

Культура

Вяземский пряник



3 июня 2012 года город Вязьма отмечал свой День рождения. Творческая делегация Темкинского района приняла участие в праздновании Дня города Вязьмы. Наш район был представлен визитной карточкой, которая включала в себя выставку-продажу поделок из бисера Селенского Дома культуры (руководитель кружка Солдатенкова М.В.) и выступление наших замечательных гармонистов – Николая Громова (д.Замыцкое), Сергея Козлова (с.Темкино), Петра Киреева (д.Васильевское), Юрия Монахова (д.Власово), Сергея Степанова (д.Селенки).



В теплой, дружеской атмосфере гармонистам было комфортно выступать на открытой площадке. Они исполняли для зрителей наигрыши, плясовые, частушки, свое выступление закончили исполнением «Темкинского вальса».

Выставка интересных работ бисероплетения удивила людей своей красотой и необычностью, и вызвала большой интерес.

Выражаем благодарность всем участникам делегации, желаем здоровья, успехов и надеемся, что еще не раз Темкинская гармония будет радовать своего слушателя.

Отдел по культуре, спорту и молодежной политике

Утверждена новая структура органов исполнительной власти

(Окончание. Начало на стр.1)

ное управление государственного надзора за техническим состоянием машин и других видов техники объединены в Департамент государственного строительства и технического надзора, надзора за техническим состоянием самоходных машин и других видов техники Смоленской области. Вопросы развития промышленности региона перенесены из ведения Департамента по энергетике, энергоэффективности и тарифной политике в Департамент Смоленской области по промышленности и транспорту.

Глава региона Алексей Островский также утвердил распределение обязанностей между первым заместителем и заместителями Губернатора Смоленской области.

Губернатор Смоленской области координирует и контролирует деятельность Правового департамента Смоленской области, Контрольного департамента Смоленской области, Департамента Смоленской области по вопросам местного самоуправления, а также контролирует деятельность Представительства Администрации Смоленской области при Правительстве Российской Федерации.

Первый заместитель Губернатора Смоленской области Михаил Питкевич координирует деятельность заместителей Губернатора Смоленской области и контролирует деятельность Департаментов имущественных и земельных отношений, экономического развития, инвестиций, внешнеэкономической деятельности и предпринимательства, по промышленности и транспорту, а также и Главного управления по подготовке к празднованию 1150-летия со дня основания города Смоленска.

Заместитель Губернатора Лев Платонов возглавляет Аппарат Администрации Смоленской области, а также координирует и контролирует деятельность Департамента Смоленской области по обеспечению деятельности мировых судей и взаимодействию с административными органами и Главного управления информационной политики и общественных связей.

Вице-губернатор Игорь Скобелев координирует и контролирует деятельность Департамента бюджета и финансов и Главного управления государственного заказа Смоленской области.

Заместитель Губернатора Смоленской области Владимир Зайцев

возглавляет и координирует деятельность Представительства Администрации Смоленской области при Правительстве Российской Федерации.

Вице-губернатор Игорь Ляхов координирует и контролирует деятельность Департаментов по сельскому хозяйству и продовольствию, по охране, контролю и регулированию использования лесного хозяйства, объектов животного мира и среды их обитания, а также Главного управления ветеринарии Смоленской области

Заместитель Губернатора Василий Залесов курирует Департамент Смоленской области по строительству, архитектуре и дорожному хозяйству, Департамент Смоленской области по жилищно-коммунальному хозяйству и Главное управление «Государственная жилищная инспекция Смоленской области».

Заместитель Губернатора Александр Медведев контролирует деятельность Департамента Смоленской области по энергетике, энергоэффективности, тарифной политике, Департамента государственного строительного и технического надзора, надзора за техническим состоянием самоходных машин и других видов техники Смоленской области и Департамента Смоленской области по природным ресурсам и экологии.

Деятельность Департаментов Смоленской области по социальному развитию, по здравоохранению, по образованию, науке и делам молодежи контролирует и координирует заместитель Губернатора Ольга Васильева.

Заместитель Губернатора Николай Кузнецов координирует деятельность Департамента государственной службы занятости населения Смоленской области, Департамента Смоленской области по культуре и туризму, Главного управления спорта Смоленской области и Главного управления записи актов гражданского состояния Смоленской области.

Заместитель Губернатора Смоленской области Петр Лопатинов координирует и контролирует деятельность возглавляемого им Департамента Смоленской области по информационным технологиям, связи и обеспечению предоставления услуг в электронном виде.

Пресс-служба Администрации Смоленской области

Ведущий Российский ВУЗ

Перед каждым выпускником рано или поздно встает вопрос, по какой дороге идти в жизнь и, если человек решает продолжить учебу, какое учебное заведение выбрать.

Как не ошибиться в выборе? Есть в России высшее учебное заведение гарантирующее жизненный успех после его окончания. Это Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации — крупнейшее образовательное заведение в России. Задачей академии является подготовка высокопрофессиональных кадров для бизнеса и системы государственной службы, государственного и муниципального управления.

Немного из учебных заведений могут предложить своим студентам прохождения стажировки и практики в структурах Администрации Президента, Правительства, органов власти

любого уровня.

Президентская академия сохранила лучшие традиции классического российского образования, располагает прекрасным профессорско-преподавательским составом. Все выпускники получают государственный диплом - Академии при Президенте Российской Федерации. Смоленский филиал работает по программам и методике головного вуза.

Выпускники Смоленского филиала Академии трудятся во всех районах области, в Администрации Смоленской области, города-героя Смоленска, в других регионах. Среди них много известных и авторитетных руководителей.

Уважаемые выпускники! Мы нужны вам. В выборе никогда не разочаруетесь!

Наш адрес:
г. Смоленск, улица Кловская, 13. т. 65-43-40, 64-86-27.



Здоровье



Сохранить здоровье ног

Легко взбегая по лестнице, беспечно перепрыгивая лужи на улице, с упоением танцуя на вечеринке, мы даже не задумываемся, что эта прекрасная легкость, с которой мы двигаемся, не будет сопровождать нас всю жизнь. Одной из самых распространенных проблем, которая так часто превращает легкую походку в воспоминание, является варикозное расширение вен - с ним сталкиваются практически все люди в пожилом и даже просто зрелом возрасте. Поэтому необходимо соблюдать простые правила, которые помогают сохранить здоровье вен.

Необходимо правильно питаться, обеспечивая организм всеми полезными микроэлементами, необходимыми для сохранения эластичности сосудов. Для этого требуется включать в рацион больше свежих фруктов и овощей, ежедневно употреблять нерафинированное растительное масло и хлеб грубого помола. Важно позаботиться о регулярной работе кишечника. Нужно следить за весом, предотвращая появление лишних килограммов. Исключить жирные и соленые блюда, которые приводят к появлению отеков.

Нельзя увлекаться загаром и процедурами, которые

предусматривают нагревание: бани, ванны, сауны, горячие источники. Полезны контрастные водные процедуры - можно обтираться влажным полотенцем, делать холодные и теплые ванночки, ополаскивать ноги прохладной водой после душа. В воду полезно добавлять морскую соль или отвары трав - ромашки, крапивы, березовых листьев.

При каждой возможности нужно давать ногам отдых, вытягивая их и положив на возвышение - стол, спинку стула, подлокотник кресла или дивана.

Желательно отказаться от обтягивающей одежды, которая затрудняет кровоток. Особенно это важно, если вы собираетесь хлопотать в саду и огороде - позаботьтесь о том, чтобы ваша рабочая одежда не стесняла движений.

Если вы трудитесь стоя, то не забывайте переминаясь с ноги на ногу - особенно нежелательно для вен статичная нагрузка. Полезно также делать простую гимнастику, поднимаясь на носки и резко опускаясь на пол на пятку.

Если вы работаете сидя, то каждый час найдите возможность встать и пройтись, а в течение дня под столом потихоньку перекачивайте стопу с пятки на носок, совершайте стопами

вращательные движения, поднимайте вверх пальцы ног.

Тем, кто спит на спине, полезно под ножки кровати подложить пару дощечек. Наклонное положение, когда ноги будут несколько выше головы, облегчит отток крови из нижних конечностей в течение ночи.

Конечно же нужно избегать поднятия тяжестей - любой груз лучше кагить в сумке на колесах или тележке, а не тащить в руках, перегружая ноги.

Ни в коем случае нельзя самостоятельно принимать оральные контрацептивы, как, впрочем, и любые другие лекарства. Врача нужно обязательно предупредить о наличии предположений к варикозу, чтобы он учитывал это при своих назначениях.

Не стоит резко менять образ жизни: если вы активно занимались физкультурой, но чувствуете необходимость снизить нагрузки, делайте это постепенно. Тот же принцип нужно соблюдать и в том случае, если вы однажды решили вести здоровый образ жизни: выбирать вид спорта нужно с учетом всех особенностей вашего здоровья, а наращивать нагрузку следует постепенно. Наиболее подходящими для профилактики варикозного расширения вен считаются водные виды спорта.

Мы прекрасно знаем, что существуют вредные и полезные продукты. Но редко задумываемся о том, что такая классификация может распространяться и на одежду - в нашем гардеробе притаилось множество вещей, которые могут наносить вред здоровью.

Вредная одежда

Вредно всё, что слишком тесно, прилегает к телу, мешая свободному току крови и лимфы. Узкие джинсы, перетягивающий талию ремешок, тесный ворот рубашки, туго затянутый галстук, врезающиеся в тело бретельки бюстгалтера или модного топа - все это нужно срочно удалять из шкафа. Любая одежда, которую вы на себя надеваете, должна быть комфортной и достаточно просторной, чтобы не стеснять движения и не мешать ни свободному дыханию, ни нормальному кровообращению. Между прочим, симптомами того, что вам требуются, например, джинсы размером побольше, могут стать такие проблемы, как изжога и другие нарушения пищеварения. А водолазка со слишком тесным горлом может быть причиной головокружений, тошноты и даже нарушения зрения.

Стремление продемонстрировать максимум открытого тела в совершенно неподходящую для этого погоду тоже может сыграть с вами злую шутку и, как выяснили ученые, даже привести к появлению... целлюлита. Потому что организм, обнаружив, что некоторые части тела совершенно не закрыты от холода, начинает активно трудиться над ликвидацией этого недочета и наращивает здесь защитный слой жира. Но даже пока образование жировых прослоек еще не завершено, любители открытой одежды постоянно подвергают свое здоровье опасности, регулярно простужаясь на пронизывающем ветру.

Кожа должна дышать - на эту медицинскую истину на протяжении столетий никто не покушался, поскольку одежда шилась из натуральных тканей,

обеспечивающих отличную вентиляцию. Однако с появлением искусственных тканей человечество начало буквально задыхаться в сетях синтетики. Конечно, сейчас сложилась такая ситуация, что натуральные ткани стали дороже искусственных. Но все же стоит помнить об основном правиле: все, что прикасается непосредственно к коже, должно быть сделано из природных материалов и волокон. Непродуваемая синтетическая куртка не только не нанесет вреда, но даже будет очень полезна, если, конечно, под нее надето хлопковое белье и свитерок из шерсти или вискозы.

И к вопросу о сумках, которые являются неотъемлемым аксессуаром нашего гардероба. Ни у кого не вызывает сомнений, что вредно носить на плече тяжелую сумку. Однако мало кто себе представляет, что легкая тоже может наносить позвоночнику вред, причем зачастую еще более серьезный, чем тяжелая. Просто потому, что, стремясь удержать ее на плече, мы интуитивно поднимаем плечо, искривляя весь позвоночник. Из-за этой малозаметной привычки внутренние органы смещаются со своих законных мест и возникают многочисленные проблемы со здоровьем - пищеварением, репродуктивной функцией, почками и многие другие. Поэтому брать с собой такую сумку, которая не помещает нормальной осанке. А носить ее лучше просто в руках, почаще переключая из одной в другую. Кроме того, медики приветствуют моду на рюкзаки и всячески рекомендуют ей следовать.

Как прополоть грядки и сохранить здоровье?

Энтузиазм, с которым садоводы и огородники возделывают свои любимые сотки, очень тревожит медиков, поскольку зачастую наносит серьезный вред здоровью. Какие же правила нужно соблюдать, чтобы сохранить здоровье, выходя «в поля»?

Для начала откажитесь от привычки строить планы и давать себе задание на день. Пусть основным ориентиром для вас будет собственное самочувствие - при малейшем его ухудшении или дискомфорте нужно сразу же бросать все дела и отправляться в дом отдыхать.

Но даже если вы чувствуете себя нормально, то перерывы в работе делать необходимо хотя бы каждые полтора часа. Лучше всего полежать, подложив под ноги подушку, это предотвратит возможное повышение давления на фоне физической нагрузки.

Выходя на грядки, убедитесь, что вы не забыли головной убор, а в карман положили средства экстренной помощи. К ним относятся валидол, нитроглицерин для сердечников, специальный спрей, снимающий бронхоспазм, для астматиков, антигистаминные средства для аллергиков. Критическое состояние может развиваться так быстро, что у вас не останется времени бежать в дом и искать нужное в аптечке.

Обзаведитесь низенькой скамеечкой или подушечкой, которую можно подкладывать под колени, это позволит избежать опасного для сердца, спины и головы положения внаклонку.

Если у вас есть сердечно-сосудистые заболевания, то обращайте внимание не только на температуру воздуха, но и влажность - если она выше шестидесяти процентов, отложите все дела и оставайтесь дома, жара при такой влажности переносится намного тяжелее.

Если есть проблемы со спиной (или вы хотите предотвратить их появление), то обращайте внимание на то, как вы поднимаете груз: нельзя наклоняться на прямых ногах, нужно сесть на корточки и, прижав его к себе поплотнее, выпрямиться. То же самое относится и к любимым внукам: держат ребенка на руках - большая радость, но поднимать его нужно так же, как и любую другую тяжесть.

Никогда не держите и не носите никаких грузов на прямых руках, даже обычная наполненная водой лейка может стать причиной обострения.

Уберечь спину от перегрузок может простейший корсет - плотная, сложенная в несколь-

ко раз полоска ткани шириной двадцать сантиметров, которой можно обмотать поясницу перед выходом в огород. Однако даже в этом случае необходимо соблюдать все правила по поднятию тяжестей и проведению садово-огородных работ.

Самые опасные для позвоночника движения - это скручивание под нагрузкой. То есть если у вас в руках что-то тяжелое, не делайте поворотов верхней частью туловища, поворачивайтесь всем телом.

В жару основную опасность для организма представляет обезвоживание, так что держите питьевую воду под рукой. Пусть она будет комнатной температуры, ледяная плохо утоляет жажду и может привести к простуде. Нет смысла жадно выпивать полный стакан воды, это не только не облегчит надолго состояния, но и ляжет чрезмерной нагрузкой на сердечно-сосудистую систему. Так что пейте по глоточку-другому каждые двадцать-тридцать минут.



Щавель - лекарство с грядки

Грядка с щавелем найдется практически на любом огороде. И это неудивительно - кисленькие листья щавеля являются прекрасным сырьем для приготовления вкусных и полезных блюд. Особенно ценно, что зелень на щавелевых грядках появляется уже весной и до конца июня является незаменимым поставщиком витаминов, которых нам так не хватает в эту пору. Но важно знать, что к концу июня в листьях щавеля накапливается большое количество щавелевой кислоты, из-за которой его не рекомендуется далее употреблять в пищу. Так что нужно успеть насладиться зелеными шами и салатами со щавелем, пока он еще годится в пищу. Особенно это полезно пожилым людям, переживающим период гормональной перестройки, а также страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, имеющими проблемы с печенью и желудочно-кишечным трактом, а также при запорах и геморрое. А вот при болезнях почек и других урологических заболеваниях щавель есть нельзя. У этого растения есть и другие противопоказания. Так что перед его применением нужно посоветоваться с врачом. И в любом случае каждый день щавелевые блюда готовить не

стоит. Для того чтобы он принес пользу здоровью, достаточно употреблять его в пищу один-два раза в неделю.

Кроме того, свежие щавелевые листья можно применять, как подорожник, прикладывая к ранам, мозолям, ссадинам и фурункулам.

Мочегонное воздействие щавеля можно использовать для избавления от отеков, а также в качестве желчегонного средства при заболеваниях печени. Эффективнее всего в этих случаях действует свежесжатый сок - его принимают по столовой ложке дважды в день.

Из листьев щавеля можно приготовить целебный настой, заварив несколько штук стаканом кипятка и прогревая пятнадцать минут при слабом кипении, дать настояться два часа под крышкой и процедить. Этим отваром хорошо полоскать рот при зубной боли и горло при простуде, его можно принимать четыре раза в день по пятьдесят миллилитров при аллергии и экземах.

Щавель можно сушить на зиму, как любое другое лекарственное растение, и использовать для приготовления настоев и отваров.

