



# Заря

ТЕМКИНСКАЯ РАЙОННАЯ ГАЗЕТА

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

**ВТОРНИК,  
9**

**ОКТЯБРЯ  
2012 г.**

№ 80 (7186)  
Цена свободная

## РАСПОРЯЖЕНИЕ Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области № 367-р от 27.09.2012 г.

### **О начале отопительного сезона**

В соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 23.05.2006 г. № 307 «О порядке предоставления коммунальных услуг гражданам» и Приказом Госстроя Российской Федерации от 6.09.2000 г. №203 «Об утверждении организационно-методических рекомендаций по подготовке к проведению отопительного периода и повышению надежности систем коммунального теплоснабжения в городах и населенных пунктах Российской Федерации», в связи с понижением температуры наружного воздуха:

1. Начать отопительный сезон 2012-2013 г. на территории Темкинского района Смоленской области с 1.10.2012 г.

2. Опубликовать настоящее Распоряжение в газете «Заря».

3. Контроль за исполнением настоящего распоряжения оставляю за собой.

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

## Решение районного Совета депутатов №98 от 28.09.2012 г.

### **Об исполнении районной целевой программы «Энергосбережение и повышение энергетической эффективности на 2010-2020 годы на территории муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области»**

Рассмотрев представленную Администрацией информацию «Об исполнении районной целевой программы «Энергосбережение и повышение энергетической эффективности на 2010-2020 годы на территории муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области» в соответствии с Уставом муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области (новая редакция) (в редакции решений Темкинского районного Совета депутатов от 14 февраля 2006 года №8, от 5 апреля 2006 года № 31, от 17 октября 2006 года № 82, от 30 марта 2007 года № 24, от 12 сентября 2007 года № 65, от 28 февраля 2008 года № 19, от 24 апреля 2009 года № 34, от 23 июля 2010 года № 87, от 22 июля 2011 года № 58, от 25 ноября 2011 года № 100, от 25 мая 2012 года № 54), решение постоянной комиссии по социальной политике Темкинский районный Совет депутатов решил:

1. Информацию «Об исполнении районной целевой программы «Энергосбережение и повышение энергетической эффективности на 2010-2020 годы на территории муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области» принять к сведению.

2. Рекомендовать Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области, ответственным лицам, мероприятия программы исполнять в полном объеме.

3. Настоящее решение вступает в силу после его официального опубликования в районной газете «Заря».

4. Контроль за исполнением настоящего решения возложить на постоянную комиссию по социальной политике (председатель М.А. Карнилова).

**А.Н.Васильев, Глава муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области**

## Решение районного Совета депутатов №99 от 28.09.2012 г.

### **Об исполнении долгосрочной муниципальной целевой программы «Сахарный диабет на 2011-2014 годы»**

Заслушав информацию «Об исполнении долгосрочной муниципальной целевой программы «Сахарный диабет на 2011-2014 годы» в соответствии с Уставом муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области (новая редакция) (в редакции решений Темкинского районного Совета депутатов от 14 февраля 2006 года №8, от 5 апреля 2006 года № 31, от 17 октября 2006 года № 82, от 30 марта 2007 года № 24, от 12 сентября 2007 года № 65, от 28 февраля 2008 года № 19, от 24 апреля 2009 года № 34, от 23 июля 2010 года № 87, от 22 июля 2011 года № 58, от 25 ноября 2011 года № 100, от 25 мая 2012 года № 54), решение постоянной комиссии по социальной политике Темкинский районный Совет депутатов решил:

1. Информацию «Об исполнении долгосрочной муниципальной целевой программы «Сахарный диабет на 2011-2014 годы» принять к сведению.

2. Рекомендовать Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области, ответственным лицам, мероприятия программы исполнять в полном объеме.

3. Настоящее решение вступает в силу после его официального опубликования в районной газете «Заря».

4. Контроль за исполнением настоящего решения возложить на постоянную комиссию по социальной политике (председатель М.А. Карнилова).

**А.Н.Васильев, Глава муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области**



*Благодаря полученной из области субсидии на капитальный ремонт автомобильных дорог общего пользования и ремонт дворовых территорий многоквартирных жилых домов, в деревне Власово проводились работы по благоустройству многоквартирных жилых домов. А именно, асфальтировались придомовые территории двух жилых домов улицы Юбилейная д.Власово.*

*Жители очень довольны произошедшими переменами, потому что теперь им очень приятно выходить во дворы своих домов.*

Информируем вас, что Департамент экономического развития, инвестиций, внешнеэкономической деятельности и предпринимательства Смоленской области принимает заявки на предоставление субъектам малого предпринимательства, осуществляющим свою деятельность менее одного года, субсидий на создание собственного бизнеса.

Предмет конкурса: предоставление субъектам малого предпринимательства, осуществляющим свою деятельность менее одного года, субсидий на создание собственного бизнеса.

Источник финансирования конкурса: средства федерального бюджета.  
Организатор и заказчик конкурса: Департамент экономического развития, инвестиций, внешнеэкономической деятельности и предпринимательства Смоленской области.

Адрес для предоставления документов на конкурс: 214008, г. Смоленск, пл. Ленина, д. 1, ком. 472, 473, Департамент экономического развития, инвестиций, внешнеэкономической деятельности и предпринимательства Смоленской области.

Дата и время приема заявлений: с 9-00 часов 1.10. 2012 г. до 17-00 часов 30.10.2012г.

Проведение конкурса: 23 ноября 2012 года.

Контактные данные: Отдел развития малого и среднего предпринимательства Департамента экономического развития, инвестиций, внешнеэкономической деятельности и предпринимательства, тел./факс (4812) 29-24-90, 29-24-96, 29-24-97.

Информацию и пакет конкурсной документации можно получить на сайте Администрации Смоленской области [www.admin.smolensk.ru](http://www.admin.smolensk.ru) в разделе «Всероссийские и областные конкурсы».

**В.Д.Кожевников, начальник Департамента**

## **Примите благодарность**

Коллектив работников Замицкого Дома культуры выражает искреннюю благодарность А.С.Василевичу и А.Г.Павлову, депутатам Смоленской областной Думы, за оказанную материальную помощь в строительстве зрительного зала Дома культуры. Желаем вам, уважаемые де-

путаты, крепкого здоровья, творческих успехов и всего самого наилучшего.

Коллектив Горковского сельского Дома культуры выражает искреннюю благодарность А.Г.Павлову, депутату Смоленской областной Думы за оказанную материальную помощь в ремонте полов здания Горковского сельского Дома культуры. Спасибо Вам большое, Алексей

Григорьевич, и примите от нас самые наилучшие пожелания.

1 октября работниками Администрации и Бекринского культурно-досугового центра был организован праздник для старшего поколения, в честь Дня пожилых людей. Приглашенные на это мероприятие выражают искреннюю благодарность организаторам за оказанную теплоту, заботу и доброту.

Начинается подписка на первое полугодие 2013 года  
**Цена подписки:** на почте на 1 месяц - 32 руб.60 коп.,  
 на 3 месяца - 97 руб. 80 коп.,  
 в редакции на 1 месяц - 25 руб. 00 коп.

**Вся размещенная на страницах газеты информация не имеет возрастных ограничений, за исключением тех материалов, которые отмечены специально.**

## Люди жизненной мудрости

1 октября наша страна отмечала День пожилых людей. За плечами этих людей нелегкий жизненный путь.

Эти люди являются носителями жизненной мудрости и традиций, учат сохранять бодрость духа, быть стойкими



и оптимистичными.

В знак уважения и внимания к людям старшего поколения, признания их заслуг перед Отечеством во всех сельских поселениях нашего района были проведены торжественные мероприятия.

Дружеское застолье со сладостями и чаем прошло и в Селенском Доме культуры. Организовано оно было Администрацией Селенского сельского поселения и работниками Дома культуры. На этом мероприятии скучать присутствующим было некогда.

Развлекательная программа для них была разнообразна. Для них звучали песни их молодости в исполнении работников Дома культуры, Е.С.Филичкиной и З.А.Шестерюк. А они с превеликим удовольствием их подпевали. Получался такой импровизированный хор. Были приготовлены для гостей и увлекательные конкурсы и игры, в которых они принимали активное участие.

Праздник прошел задумчиво и весело, и все присутствующие остались довольны мероприятием и получили заряд энергии на будущее. А те, кто по какой-либо причине не смог прийти, наверное, пожалели об этом. Ведь такие мероприятия проходят не каждый день, а клуб на селе для того и существует, чтобы собирать и развлекать людей разного возраста и поколения.

М.Белицкая

## Возраст не беда, коль душа молода

28 сентября в Центре социального обслуживания населения прошло мероприятие, посвященное Дню пожилого человека. С поздравлением к собравшимся обратилась А.С.Мазина, заведующая отделом социальной помощи на дому. Антонина Сергеевна сказала: «Мы очень рады, что вы пришли на праздник. Приятно, что есть такой день, что Правительство обратило внимание на старшее поколение. Примите наши самые теплые и нежные слова. Мы стараемся, чтобы у вас оставалась радость от посещения этих вечеров. Желаем вам здоровья, внимания родных и близких. Приглашаем вас принять участие в нашем чаепитии и весело отметить праздник».

Все собравшиеся с огромным удоволь-

ствием участвовали в праздничной программе, которую подготовили работники Центра Е.В.Ермолина и Л.П.Чеботарева. Они проводили с гостями конкурсы и викторины. Гости с удовольствием принимали в них участие и тут же решили для себя, что отмечать они будут День пожилого человека, а День молодого человека. Они так весело и задорно пели, танцевали и наслаждались общением в приятной компании друзей, что многие молодые люди им могли бы позавидовать. Возраст не беда, коль душа молода. Возраст это опыт и мудрость и собравшиеся тут на празднике это доказали. Они безошибочно, на ощупь, определяли что за крупа спрятана в мешочках; вспомнили великое множество пословиц, поговорок, песен; пели частушки и плясали

под гармошку, на которой играл Сергей Никитич Козлов; танцевали «Ламбаду»; играли в «Ромашку»; изготовили модное платье из подручного материала. Праздник показал главное – эти люди не стареют душой.

Для того, чтобы праздник удался, приложили усилия не только сотрудники СОГБУ «Темкинский комплексный Центр социального обслуживания населения», но и индивидуальные предприниматели: Н.П.Митина, Ю.В.Рябцев и О. И. Госина, за что им большое спасибо.

А присутствующие на празднике виновники торжества, в свою очередь, выражают искреннюю благодарность сотрудникам Центра обслуживания населения за организацию мероприятия и желают им всем здоровья и успехов.

Г.Жукова



## Извещение о проведении торгов

В соответствии с постановлениями Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области от 4.10.2012 года № 744, № 745, № 746, Администрация муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области доводит до сведения юридических и физических лиц, что 10.11.2012 г. в 12-00 часов в здании расположенном по адресу: 215350 Смоленская область, Темкинский район, с. Темкино, ул. Советская, д. 27 (3 этаж), состоится аукцион по открытой форме подачи предложений по продаже трех земельных участков.

1. Характеристика земельного участка, расположенного по адресу: Смоленская область, Темкинский район, Медведевское сельское поселение, д. Ивановское из категории земель: земли населенных пунктов, с разрешенным использованием: для ведения личного подсобного хозяйства

- земельный участок общей площадью 1500 кв.м., с кадастровым номером 67:20:1080101:70, земельный участок находится в границах Медведевского сельского поселения. Участок 16 км связан асфальтированной дорогой и 12 км проезжей дорогой с районным центром, т.е находится в 28 км от районного центра с. Темкино и около 2 км от р. Угра. Линия электропередач проходит в 0,1 км от земельного участка. Рельеф земельного участка ровный.

Начальная цена – 150000 рублей 00 коп. (Сто пятьдесят тысяч) рублей 00 коп.

2. Характеристика земельного участка, расположенного по адресу: Смоленская область, Темкинский район, Батюшковское сельское поселение, д. Шатеша из категории земель: земли населенных пунктов, с разрешенным использованием: для ведения личного подсобного хозяйства

- земельный участок общей площадью 868 кв.м., с кадастровым номером 67:20:0270101:119, земельный участок находится в границах Батюшковского сельского поселения. Участок 24 км связан асфальтированной дорогой и 2 км проезжей дорогой с районным центром, т.е находится в 26 км от районного центра с. Темкино. Линия электропередач проходит рядом с земельным участком. Рельеф земельного участка неровный, большой уклон к оврагу, сильно заустаренный.

Начальная цена – 69000 рублей 00 коп. (Шестьдесят девять тысяч) рублей 00 коп.

3. Характеристика земельного участка, расположенного по адресу: Смоленская область, Темкинский район, Батюшковское сельское поселение, д. Шатеша из категории земель: земли населенных пунктов, с разрешенным использованием: для ведения личного подсобного хозяйства

- земельный участок общей площадью 659 кв.м., с кадастровым номером 67:20:0270101:117, земельный участок находится в границах Батюшковского сельского поселения. Участок 24 км связан асфальтированной дорогой и 2 км проезжей дорогой с районным центром, т.е находится в 26 км от районного центра с. Темкино. Линия электропередач проходит в 0,5 км. Рельеф земельного участка неровный, большой уклон к оврагу, сильно заустаренный.

Начальная цена – 52380 рублей 00 коп. (Пятьдесят две тысячи триста восемьдесят) рублей 00 коп.

4. Осмотр земельных участков будет организован 25 октября 2012 года.

5. Способ продажи – продажа на открытом аукционе. Продавец гарантирует, что обременения на данные земельные участки отсутствуют. Организатором торгов выступает Комиссия по проведению торгов по продаже земельных участков утвержденная распоряжением № 366-р от 28.09.2011 года.

6. Форма подачи предложений о цене – открытая форма. Условие конкурса: использование земельных участков по назначению.

7. Шаг аукциона составляет 5% от начальной цены земельного участка. Победителем аукциона признается участник торгов, предложивший наибольшую цену.

8. Договор купли-продажи заключается в течение 10-ти дней с даты подписания протокола о результатах торгов.

При уклонении или отказе Победителя аукциона от заключения договора купли-продажи, задаток ему не возвращается.

9. Задаток для участия в аукционе устанавливается в размере 20% от начальной цены и вносится Претендентом на счет Продавца не позднее, чем за один день до проведения аукциона.

Реквизиты: Финансовое управление Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области ИНН 6716000154, КПП 671601001, ОКАТО 66248850001, р/с 40302810959205000007, в Вяземское ОСБ № 1561, БИК 046614632, кор/с 30101810000000000632.

10. Прием заявок с 9.10.2012 по 9.11.2012 года до 17-30 часов в здании, расположенном по адресу: 215350 Смоленская область, с. Темкино, ул. Советская, д. 27 (1 этаж) каб. №11.

Перечень представляемых Покупателем документов:

- заявка;
- платежный документ, подтверждающий внесение задатка с отметкой банка об исполнении;
- документ, удостоверяющий личность;
- копия сберегательной книжки.

Юридические лица дополнительно предоставляют нотариально заверенные копии учредительных документов, свидетельство о государственной регистрации юридического лица, свидетельство о постановке на учет в налоговом органе.

11. Решение об отказе в проведении торгов может быть принято организатором торгов в сроки, предусмотренные гражданским законодательством Российской Федерации, о чем он извещает участников торгов не позднее 5-ти дней со дня принятия данного решения и возвращает в 3-х дневный срок внесенные задатки. Извещение об отказе в проведении торгов публикуется не позднее 5-ти дней со дня принятия решения об отказе в проведении торгов в районной газете «Заря», в которой было опубликовано извещение о проведении торгов.

В последний день приема заявок комиссия по проведению торгов по продаже земельных участков утвержденная распоряжением № 366-р от 28.09.2011 года рассмотрев документы, определяет участников торгов и оформляет протоколы.

Более подробно с условиями продажи на торгах можно ознакомиться в Администрации (отдел экономики, имущественных и земельных отношений) или по тел. (48136) 2-18-62.

Администрация муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области сообщает, что 4.10.2012 года состоялся аукцион по продаже земельных участков расположенных по адресу:

- Смоленская область, Темкинский район, Павловское сельское поселение, д. Бурково, из категории земель: земли населенных пунктов, общей площадью 1254 кв.м., кадастровый номер 67:20:0780101:214, с разрешенным использованием: для ведения личного подсобного хозяйства, победителем признана Кротова Юлия Юрьевна;

- Смоленская область, Темкинский район, Васильевское сельское поселение, д. Теплихово, из категории земель: земли населенных пунктов, общей площадью 1300 кв.м., кадастровый номер 67:20:0710101:25, с разрешенным использованием: для ведения личного подсобного хозяйства, победителем признан Богданов Юрий Васильевич.

Администрация муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области доводит до сведения граждан, что аукцион по продаже земельного участка расположенного по адресу: Смоленская область, Темкинский район, ул. Замошье, между домами 40 и 42, площадью 1329 кв.м. с кадастровым номером 67:20:0010104:59, с разрешенным использованием: для ведения личного подсобного хозяйства в связи с отсутствием заявок на участие в торгах признан несостоявшимся.



# Здоровье



## Осенняя депрессия: не пустим на порог!

С наступлением пасмурных осенних дней стремительно портится настроение у подавляющего большинства населения, лишь поэтически настроенные граждане встречают «унылую пору» с творческим энтузиазмом. Между прочим, обычная хандра вполне может довести до настоящей депрессии, при которой придется искать врача, умеющего обращаться с сезонными аффективными расстройствами. Как называется это заболевание по-научному. Может быть, не стоит доводить до крайности, а заранее позаботиться о том, чтобы осенняя депрессия нешла к вам дорогу? Вот как это можно сделать.

Ловите солнце. Не упускайте счастливую возможность подставить еще загорелое, но уже побледневшее лицо солнцу - все же осенью светило иногда балует нас своим вниманием. Солнечные лучи стимулируют выработку серотонина, который не напрасно называют «гормоном радости». Он во многом определяет наше настроение, а любая депрессия обычно сопровождается его нехваткой. Между прочим, даже искусственный свет оказывает положительное влияние на настроение. Так что вкрутите в люстру лампочку поярче - пусть играет роль солнца. И не забывай-

те о целительной силе живого огня: камин, печь, свечи, костер - всё это тоже радует глаз и согревает не только тело, но и душу.

Радуйте глаз. Имитировать воздействие солнца могут даже предметы яркой окраски - красные, желтые, оранжевые. Поэтому постарайтесь насытить ими свой интерьер. Если повесить на окна желтые занавески, то проходящий через них свет будет очень похож на солнечный. Можно поставить на стол яркую вазу, развесить веселенькие полотенца в ванной и на кухне, приладить на стену жизнеутверждающую картинку. Неплохо также поработать над своим гардеробом: почему мы так старательно одеваемся в черное и коричневое, игнорируя другие цвета? Конечно, никто не заставляет даму в возрасте надевать оранжевое пальто, но почему бы не позволить себе веселенький шарфик и перчатки?

Пусть будет вкусно! Уже давно известно, что среди обычных продуктов немало природных антидепрессантов. Прежде всего это свежие овощи и фрукты, которые насыщены природными витаминами и биологически активными веществами, - их нехватка тоже вносит свою лепту в развитие депрессии. И как раз осенью совершенно нет недостатка в такой полезной еде, ведь урожай только что собран. Так что

постарайтесь по максимуму употребить его в свежем виде, не оставляйте что-нибудь особенно вкусное для зимних заготовок. И не забывайте: пользу принесет только тот продукт, который вы любите. Но ведь среди осеннего изобилия он наверняка найдется? Признанными антидепрессантами являются также шоколад и орехи, так что можно иногда побаловать себя и ими. Причем шоколад можно даже просто нюхать: его запах, воздействуя на рецепторы обоняния, тоже оказывает антидепрессивное воздействие!

Шевелитесь. В прохладные дни очень не хочется вылезать из-под одеяла - велик соблазн укрыться с головой и впасть в зимнюю спячку. Если вы устали, то, конечно, можно немного и полежать. Но в целом малоподвижный образ жизни чреват большим количеством неприятностей, среди которых депрессия - далеко не самая серьезная. Попробуйте, ощутив первые признаки хандры, совершить какие-нибудь энергичные физические действия: возьмите с собой на прогулку детей, наколите дров, отдрайте какой-нибудь запущенный угол своего хозяйства. При активном физическом движении в организме вырабатываются естественные вещества эндорфины, которые оказывают на организм антидепрессивное воздействие. А осознание того, что вы сделали что-то полезное, еще больше улучшает настроение.

## Мокрое дело

Есть недуги, о которых не принято говорить вслух. К ним, в частности, относится недержание мочи. Люди, страдающие этой «стыдной» болезнью, всячески стараются скрыть ее от окружающих, нередко замыкаются в себе и не верят, что им можно помочь. А ведь на самом деле заболевание излечимо. И чем раньше человек обратится к врачу, тем скорее вернется к полноценной жизни.

Урологи выделяют три типа недержания мочи: стрессовый, ургентный и смешанный. Стрессовое недержание - это отнюдь не «описаться от ужаса». Конфуз может произойти от кашля или при подъеме тяжести. Причина такого недержания - слабость сфинктерного аппарата (то есть мышц-сжимателей, не позволяющих жидкости вытекать). Такой вид недержания встречается чаще у женщин.

Ургентное недержание встречается как у женщин, так и у мужчин. Причина этого заболевания - нарушение нервной системы мочевого пузыря. Из-за неполадок в нервах сокращения внутренних мышц не координированы. На практике это проявляется такими резкими, сильными позывами, что человек не

успевает добежать до туалета.

### Лечение существует!

На ранней стадии болезни хирургического вмешательства обычно не требуется. Иногда достаточно просто соблюдения диеты - точно такой же, как при запорах (употребляется много продуктов, содержащих клетчатку: овощи, фрукты, хлеб грубого помола, злаки плюс растительные жиры). Очень важно отказаться от курения. Никотин возбуждает гладкую мускулатуру мочевого пузыря и тем самым способствует нежелательному мочеиспусканию.

### Почему так?

У женщин причиной недержания может быть куча факторов: ослабленные беременность и родами мышцы тазового дна, хронические инфекционные заболевания мочевыводящей системы, гормональные нарушения, хронические запоры, ожирение, тяжелый физический труд. У мужчин недержание чаще всего развивается на фоне гиперплазии (аденомы) предстательной железы.

Положительный эффект дают различные физические упражнения, направленные на укрепление мышц таза: например, «велосипед» - кручение воображаемых педалей лежа

на спине; также укреплению тазовых мышц способствуют верховая езда и плавание.

Вообще, активный двигательный режим - хорошее средство, предупреждающее развитие болезни. Очень важно также не набирать лишние килограммы. Установлено, что снижение избыточного веса на 5% втрое уменьшает риск возникновения недержания мочи.

Весь этот комплекс мер в сочетании с медикаментами, принимаемыми под наблюдением врача, в большинстве случаев приводит к желаемому результату при начальной стадии болезни.

### Встроенная защита

Если недуг запущен, может потребоваться хирургическое вмешательство. Речь идет об имплантации (вживлении) пациенткам специальной синтетической петли, которая как бы подвешивает мочеиспускательный канал и позволяет избежать непроизвольного мочеиспускания. Операция по имплантации малотравматична, длится не более 30 минут и, как правило, радикально решает проблему недержания.

При недержании отличный результат дают упражнения для мышц таза.

## Профилактика простудных заболеваний

Простудными заболеваниями мы обычно называем все недомогания, которые сопровождаются насморком, кашлем, болью в горле и другими подобными симптомами. К ним относятся различные виды ОРЗ, ОРВИ, гриппа и все они вызываются разнообразными вирусами. В принципе вся инфекция, вызывающая эти заболевания, в изобилии витает в воздухе практически в любое время года. Но активизируется она именно в холодное время года, потому что в это время естественная иммунная защита ослабевает. И если ее поддержать, то вполне вероятно, что удастся дать достойный отпор инфекции. Как же это сделать?

Максимально насытить свое меню продуктами, содержащими витамин С. Это все овощи и фрукты яркой окраски - их сейчас в наших магазинах довольно много. Желательно употреблять их в пищу в сыром виде, витамин С не любит термической обработки, но благосклонно относится к низким температурам. Так что часть урожая стоит заморозить, тогда он сохранит свою витаминную ценность и зимой окажет поддержку организму. Желательно не забывать о кисломолочных продуктах - они способствуют нормализации кишечной микрофлоры, которая играет важную роль в поддержании иммунитета. Считается, что он на семьдесят процентов зависит от состояния кишечника.

Почаще гуляйте на свежем воздухе: если посвящать этому тридцать минут в день (не доводя себя до обильного потоотделения), то, как показывают исследования, удастся не только уменьшить риск заболевания, но и сократить его продолжительность вдвое, если от вируса уберечься все же не удастся.

По возвращении домой мыть не только руки, но и нос, чтобы удалить со слизистой осевшие на ней вирусы. Такая процедура

позволяет предотвратить заболевание, ведь инфекции требуется несколько часов, чтобы продвинуться по носовым ходам вглубь организма.

Позаботиться об увлажнении воздуха в квартире, ведь зимой он в наших домах суше, чем в пустыне Сахара, что отрицательно сказывается на состоянии слизистой и лишает ее возможности задерживать вирусы специальными микроресничками. Для увлажнения воздуха можно ставить под батареи широкие миски с водой, можно сушить на них белье, а при желании - обзавестись специальным прибором.

Создать в доме противовирусную атмосферу. В этом поможет, например, герань, которая насыщает воздух фитонцидами, губительными для вирусов. Можно, конечно, расставлять везде блюдечки с нарезанным чесноком и луком, но далеко не всем нравится их запах. Так что их можно заменить эфирными маслами. Наиболее эффективными считаются масло эвкалипта, базилика, лаванды, мяты перечной и розмарина. Но не стоит злоупотреблять ароматами, для пятнадцатиметровой комнаты потребуется всего пять-шесть капель масла, его можно капать в специальную аромалампу или на любую поверхность, с которой оно будет потихоньку испаряться.

Каждое утро и вечер растирать стопы, руки, уши - зоны, на которых находится максимальное количество биологически активных точек. Это полезно и для профилактики гриппа, и в целом для здоровья.

Ежедневно делать то, что приводит вас в хорошее расположение духа и заряжает оптимизмом. Давно доказано, что положительный эмоциональный настрой - эффективное средство для профилактики любых болезней!

## Как помочь при приступе эпилепсии

Существует широко распространенное заблуждение, что при приступе эпилепсии человек может проглотить или откусить язык, поэтому ему обязательно нужно разжать зубы. На самом деле, как говорят на курсах первой помощи при Российском союзе спасателей, это маловероятно и в медицине таких случаев вообще не зафиксировано. Чтобы понять почему, достаточно представить себе, как протекает приступ. Он делится на две фазы: судороги и сон. В фазе судорог все мышцы, в том числе и челюстная, настолько напряжены, что разжать зубы практически невозможно, да и пытаться сделать это не нужно. Главная опасность для человека в этой фазе - возможность пораниться, потому что движения во время приступа неконтролируемые. Так что самое важное - придержать голову, чтобы избежать возможных травм. После судорог наступа-

ет фаза сна, вот на этом этапе и необходимо позаботиться о том, чтобы язык не перекрывал дыхательные пути. Для этого нужно уложить человека на бок, можно положить ему под голову его же руку, согнутую в локте, тогда положение будет устойчивым.

Важно знать, что человек, пришедший в себя после приступа, обычно ничего не помнит. Но если он живет с болезнью давно, то, в общем, представляет, что случилось. Можно задать ему вопрос: «Знаете ли вы, что с вами произошло?» Это не травматичная для него формулировка. И если он давно живет с болезнью, то знает, что делать дальше. Если же это произошло с ним впервые и он не понимает, что случилось, то важно обязательно уговорить его дожидаться скорой помощи, которую нужно вызвать сразу же, как только вы увидите, что человек потерял сознание.

# Поклонный крест

12 августа 2012 года, накануне 70-летней годовщины начала операции по освобождению Темкинского района от немецко-фашистских захватчиков, на месте разрушенного во время Великой Отечественной войны храма Воскресения Христова в селе Воскресенск установлен Поклонный крест.

В художественном фильме «Спас под березами» из уст молодого священника прозвучали такие слова: «Мир наш держится православными престолами. Словно гвоздиками утыкан он храмами – там, там, там. Если один из «гвоздиков» выпадает, прерывается цепь служений за мир, добро, братолюбие...» Как ёмко ска-

1859 года село Воскресенск (Воскресенское) относилось к 1-му стану Юхновского уезда Смоленской губернии. Согласно этому документу, оно насчитывало 34 двора с 271 жителем. В Воскресенске ежегодно проводились две ярмарки: мясопустная – в субботу перед сырной неделей, и словущая – 13 сентября (старый стиль). Суммарная стоимость привозимых товаров оценивалась в 20 тысяч рублей. По данным вышеуказанного «Списка» Село Воскресенск входило в число одиннадцати населенных пунктов Смоленской губернии, где проходили наиболее значительные ярмарки.

В селе располагались церковь, министерское училище, 3 мелочные лавки и булочная, фельдшерский пункт, трактор, 8 торговых амбаров, две красильни, кузня.

В 1754 году в с. Воскресенск стараниями вотчинников этого села князя Николая и его братьев Алексея и Александра Долгоруких был построен деревянный храм

в честь Обновления храма Воскресения Христова (в честь Воскресения словущего). Сведения о храме представлены на основе Метрики, составленной по материалам, полученным от священника Василия Порецкого, который в 1903 году был утвержден в должности благочинного 1-го округа Юхновского уезда.

На рубеже XIX-XX веков (точная дата неизвестна) в с. Воскресенск на месте старого обветшавшего деревянного храма был возведен новый каменный храм. По имеющимся данным новый храм был освящен в честь Воздвижения Креста Господня (Воздвиженская церковь). Священником был иерей Иоанн (Иван Федорович) Строгачев.

В 1931 году постановлением Смоленского облисполкома храм был закрыт. Во время Великой Отечественной войны (1942 год) храм использовался немцами как долговременная огневая точка. Тогда же был почти полностью разрушен.

Подобная участь постигла множество храмов на нашей многострадальной смоленской земле, в том числе и на темкинской. Но усилиями подвижников, людей неравнодушных и глубоко верующих, память о них возрождается. И тому есть уже замечательные

примеры. На месте разрушенного большого храма в честь иконы Божией Матери Одигитрии в д. Бариново Кикинского сельского поселения возведена часовня; в д. Темкино на месте храма, что располагался на кладбище, тоже возведена часовня.

Теперь вот и в с. Воскресенск Поклонным крестом отмечено место прежнего расположения храма. Можно сказать, возрождается еще одно святое место на темкинской земле.

А родилась идея этого возрождения у Михаила Дорошенко – человека верующего, живущего в настоящее время в д. Мамуши, еще года два назад. Обходя местные руководящие инстанции одну за другой в поисках поддержки, но, так в конце концов и не получив ее, он решил обратиться к единомышленникам, тоже людям неравнодушным, и приступил к делу.

Энтузиасты, в числе которых были еще Юрий Богачев, Дмитрий Панин, Виктор Сидоров, начали с того, что определили место расположения храма. Кстати, Дмитрий Панин человек не местный,

таки множество документов и воспоминаний, систематизировав их в своеобразной книге «Путь солдата». Дмитрий принимал самое активное участие в раскопках на месте бывшего храма в с. Воскресенск. Надо заметить, что найти это место было совсем непросто: ориентир – лишь кладбище и вековые липы, указывающие на то, что здесь когда-то был населенный пункт. И вот нынешней весной, лишь только сошел снег, отправились мужчины в поиск. Проехать туда в весеннюю распутицу невозможно. Значит надо идти пешком, неся необходимые орудия труда.

Как только начали раскопки, сразу же наткнулись на кирпичную кладку, указывающую на то, что в расчетах не ошиблись. Все лето, где лопатой, где ломом, а где просто руками разгребали мужчины завалы и, наконец, достигли результата: определили место алтаря и престола. Здесь святая святых любого храма...

Решили: установить здесь Поклонный крест. Своими силами, за счет собственных средств выложили из камня

му на знаменательное событие приехали лишь те люди, которых позвала душа, вера и память – более полусотни человек. Нескошенные луга скрывали своим обильным и высоким травостоем вереницы людей, идущих от машин к святому месту.

Чин освящения Поклонного креста совершил только что назначенный настоятелем прихода святого пророка Илии в райцентре иерей Ростислав. Кроме того, все присутствующие приняли участие в чине отпевания погибших на поле брани за с. Воскресенск воинов, останки одного из которых были найдены при раскопке на месте бывшего храма. Сколько их еще лежит в земле нашей не погребенных по православным канонам!

Прошло чуть больше месяца со дня установления Поклонного креста, а слух об этом разнесся уже далеко за пределы нашего района и области. И уже едут сюда поклониться родным местам те, кто когда-то жил в Воскресенске, помнит тот храм. А еще едут потомки воскресенских жителей, разбросан-



зано! И ведь действительно, разрушение храмов, отступление от веры привели общество к хаосу, при котором царят силы зла, насилия, разврата. Поруганы нравственные устои, издревле присущие православной вере.

Наверное, многие со мной не согласятся, но я уверена, что возрождение храмов, строительство новых вернет наше общество к миру, согласию, пробудит в наших душах дух добра и всеобъемлющей любви, в самом высоком ее понимании. И потому так радостно становится на сердце, когда сталкиваешься со стремлением простых людей вернуть память о порушенных святынях.

Знаменательное событие произошло 12 августа 2012 года на территории Вязищенского сельского поселения. Здесь, на месте разрушенного во время ожесточенных боев за освобождение района от фашистских оккупантов храма Воскресения Христова, установлен поклонный крест. Храм этот располагался в селе Воскресенск, которого, к сожалению, давно уже нет на карте района и области. Здесь хочется обратиться к истории.

По данным «Списка населенных мест Смоленской губернии» по сведениям



он живет в Москве, а в нашем районе оказался по зову души. Его дед, Никитин Дмитрий Викторович, участвовал в боях за Воскресенск, и 13 августа 1942 года был тяжело ранен. Внук решил проследить боевой путь своего деда и в результате долгих поисков в архивах разыскал

и бетона постамент, сварили железный крест... 12 августа день выдался теплым и солнечным. Длительное отсутствие дождей дало возможность проехать даже легковым автомобилям к месту бывшего расположения Воскресенского храма. День был воскресный, поэто-

ных волей судьбы по разным городам и весям. Кто знает, может быть, пройдет какое-то время, и потянутся они на жительство в родные тихие места, подальше от городской суеты. И начнут возрождаться наши милые деревеньки и села. Дай-то Бог!

Подготовила З.Дроздова

Авторы публикаций несут ответственность за достоверность приводимых фактов. Мнения авторов не обязательно отражают точку зрения редакции.

Газета «Заря» выходит по вторникам и пятницам  
104 номера в году. Индекс для подписки 53962  
Гл. редактор Белицкая М.Н.  
Телефоны редакции: 2-12-55, 2-12-81  
Адрес: 215350, с. Темкино, Смоленской обл., ул. Андреева, д.2

Газета «Заря» зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охраны культурного наследия по Центральному федеральному округу.  
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС1-80338С

Номер набран и сверстан в редакции газеты «Заря».  
Отпечатан с готовых пленок в ОАО «Вяземская типография».  
Печать офсетная. Объем 1 печатный лист. Тираж 620 экз.  
Заказ  
Подписано в печать: по графику 17.00, фактически - 17.00