

10+



# Заря

ТЕМКИНСКАЯ РАЙОННАЯ ГАЗЕТА

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

**ВТОРНИК,**  
**27**  
**НОЯБРЯ**  
**2012 г.**

№ 95 (7201)  
Цена свободная

Короткой строкой

## Эх, дороги...

Да, дорог в с.Темкино и по всему району много, а вот в каком они состоянии, все и пешеходы, и водители, ощущают на себе. Да и люди все разные. Есть такие, кто будет ходить, и возмущаться, а есть и инициативные. Именно такими и оказались жители ул.Лесная с.Темкино. Надоело им ходить и ездить по разбитой дороге и решили они сами исправить ситуацию по мере своих возможностей. Собрались, подумали, и своими силами «залатали дырки» по своей улице. И затраты мизерные и самим приятно.

Побольше бы таких инициативных, глядишь и райцентр преобразится, и станет намного чище и красивее.

## Вода - источник жизни

Всем известно, что «без воды - ни туды и ни сюды». А на прошедшей неделе с водой в райцентре несколько дней были проблемы. Учитывая, что водопроводные сети находятся в «плачевном» состоянии и требуют капитального ремонта, то такие перебои с водоснабжением для населения не были удивительны. Но, следует отметить то, что в этот раз причиной этого отключения воды было связано с тем, что проходил один из крупнейших ремонтов водопроводной сети. Прорыв водопровода по улицам Ефремова и Садовая беспокоил жителей уже не первый год и требовал крупных финансовых затрат. И вот, благодаря материальной помощи, оказанной А.С.Василевичем, депутатом Смоленской областной Думы и с помощью средств местного бюджета, эту проблему удалось устранить. Еще хотелось бы добавить и то, что на следующий 2013 год в рамках областной программы «Модернизация объектов ЖКХ» из областного бюджета на реконструкцию водопроводной сети с.Темкино выделено 9 миллионов 125 тысяч рублей.

М.Белицкая

Примите благодарность

## Уважаемые депутаты!

Коллектив Администрации Бекринской школы выражает сердечную благодарность А.Г.Павлову и А.С.Василевичу, депутатам Смоленской областной Думы, за оказанную помощь в приобретении компьютерной техники, школьных парт и в подготовке школы к новому учебному году.

В наше нелегкое время, когда нуждающихся в заботе и материальной помощи людей становится все больше, трудно найти человека, способного воспринимать чужие проблемы как свои. И как замечательно, что такие люди все-таки есть. Примите наши искренние пожелания здоровья, благополучия и удачи.

Администрация Батюшковского сельского поселения Темкинского района Смоленской области сообщает, что 28.12.2012 года в 10.00 часов состоятся публичные слушания по проекту Генерального плана землеустройства и застройки муниципального образования Батюшковского сельского поселения Темкинского района Смоленской области.

Местом проведения публичных слушаний является: д.Бекрино, здание МБУК «Бекринский КДЦ», ул.Центральная, д.9. Местонахождение комиссии по организации и проведению публичных слушаний по проекту Генерального плана, землеустройства и застройки муниципального образования Батюшковского сельского поселения Темкинского района Смоленской области: д.Бекрино, ул.Центральная, д.6, телефон 2-36-33.

Глава муниципального образования  
Батюшковского сельского поселения  
Темкинского района Смоленской области С.А.Петров

# Заря

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.

Сегодня на заседании Смоленской областной Думы в первом чтении принят внесенный Губернатором Алексеем Островским бюджет региона на 2013 год и плановый период 2014 и 2015 годов.

Общий объем доходов областного бюджета в следующем году планируется в сумме 27 млрд. 988 млн. рублей, расходов - 31 млрд. 463 млн. рублей. Дефицит определен в сумме 3 млрд. 475 млн. рублей.

В следующем году на строительство и содержание дорог планируется направить 4,2 миллиарда рублей. Для сравнения, в 2011 году на эти нужды выделялось 1,4 миллиарда рублей. На реализацию долгосрочных областных целевых программ в сфере агропромышленного комплекса в 2013 году будет направлено свыше 921 млн. рублей.

В законопроекте предусмотрены меры по реализации Указа Президента России от 7 мая 2012 года «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики», связанные с повышением заработной платы работникам бюджетной сферы.

Необходимо отметить, что вопрос увеличения зарплаты в бюджетной отрасли был одним из приоритетных при работе над проектом главного финансового документа. Предполагаются различные уровни и сроки индексации. На 13 процентов с 1 сентября - работникам образовательной сферы. Зарплата воспитателей детских садов будет доведена до средней заработной платы в сфере общего образования. Медицинским работникам и сотрудникам учреждений культуры - с 1 октября на 13 процентов. Предполагается проиндексировать заработную плату социальным ра-

Официально

## Главный финансовый документ региона принят в первом чтении

ботникам с 1 октября 2013 года на 20 процентов. Также с 1 октября и на 20 процентов предусмотрено увеличение зарплаты младшего медперсонала Смоленской областной клинической психиатрической больницы. Практически все социальные обязательства регионального бюджета на 2013 год перед гражданами будут не только сохранены, но и проиндексированы, как минимум, на уровень инфляции. В денежном эквиваленте они составляют около 3,5 миллиарда рублей, или 12 процентов всех бюджетных расходов. Это и поддержка ветеранов (1,4 млрд. руб.), и субсидии малому бизнесу гражданам для оплаты коммунальных услуг (250 млн. руб.), и выплата областного материнского капитала (200 млн. руб.), и другое.

Бюджет области намерен взять на себя и несколько инноваций. Подготовлен законопроект об обеспечении полноценным питанием беременных женщин. На это планируется выделить около 100 миллионов рублей. Кроме этого, в соответствии с областным законом «О мере социальной поддержки семей при рождении (усыновлении) третьего ребенка или последующих детей на территории Смоленской области» взяты обязательства ежемесячно выделять матерям по 6785 рублей. На эти цели в 2013 году из областного бюджета будет выделено 37,6 миллиона рублей.

Проект бюджета 2013 года предполагает сохранение объемов межбюджетных трансфертов муниципалитетам: на

горячее питание в школах, территориальное планирование, приобретение школьных автобусов, предоставление доступа в Интернет, помощь в обеспечении населения качественной питьевой водой, утилизацию бытовых отходов и т. д. Доходная база муниципальных образований получит серьезную поддержку в связи с перераспределением налога на доходы физических лиц (НДФЛ) в пользу отчислений в местные бюджеты: на 7 процентов вырастет часть налога на доходы физических лиц, остающаяся у муниципалитетов.

На строительные работы в 2013 году бюджетом отводится 1,3 миллиарда рублей. Это почти 600 миллионов рублей на завершение объектов, строительство которых приурочено к 1150-летию города Смоленска: Государственный архив, физкультурно-оздоровительный комплекс по ул. Черняховского, культурно-выставочный центр, театр кукол, набережная реки Днепр и т. д.

Помимо этого, 250 миллионов рублей (на 80 миллионов рублей больше, чем в 2012 году) будут направлены на газификацию области, а 400 миллионов рублей - на строительство или завершение возведения ряда социальных значимых объектов, в том числе школы в Велиже, спортивного комплекса с плавательным бассейном и игровым залом в Дорогобуже, футбольных полей с искусственным покрытием в Сафонове и Ярцеве.

(Окончание на стр.2)

Есть проблема

## За чистоту в ответе все

Мы все возмущаемся и ворчим на то, что мусор вовремя не вывозится и мусорные баки почти всегда переполнены. А что мы сами делаем для того, чтобы помочь коммунальной службе. Попробуем в этом разобраться. В газете «Заря» №57 от 20 июля было напечатано объявление ООО «Коммунальщик» о том, что с первого июля этого года вывоз ТБО производит эта организация. Так же там было обращение к жителям с. Темкино, чтобы они заключили договора на обслуживание по вывозу мусора.

По прошествии почти пяти месяцев их работы, мы обратились с некоторыми злободневными вопросами к И.П.Олейнику, генеральному директору ООО «Коммунальщик».

**-Игорь Петрович, есть ли результаты от этого обращения?**

-Да, результаты есть. Многие жители с.Темкино заключили с нами договора, но есть еще и такие, которые еще не спешат это сделать.

**-Скажите, куда должны выносить мусор жители улиц, на которых не установлены контейнеры?**

-Жители, которые заключили с ООО «Коммунальщик» договора, могут выбрасывать мусор в мусорные баки, стоящие на ближайших к ним улицах, а те граждане, которые не хотят платить, должны вывозить его

самостоятельно.

**- Сколько составляет плата за вывоз твердых бытовых отходов?**

- Плата за вывоз мусора установлена в размере 31 рубля 88 копеек с человека.

**-Игорь Петрович, а какие еще меры предпринимало коммунальное хозяйство для того, чтобы население активнее заключало договора?**

-Наши работники до сих пор встречаются и беседуют с жителями с. Темкино, убеждают их, что прежде, чем выбросить пакет с мусором в контейнер, нужно подписать договор и оплатить эту услугу. И это нор-

мальный цивилизованный подход к проблеме утилизации бытового мусора. Мы надеемся, что те люди, которые еще не заключили договора на вывоз ТБО, об этом все-таки задумаются в самое ближайшее время.

Вот такое небольшое интервью у нас получилось.

Проблема мусора общая, а позиция отдельных граждан «у нас мусора мало, и платить мы не будем», является ошибочной. Отходы есть в любом доме и каждый из нас о чистоте своего жилища беспокоится. Значит, и о чистоте своего села мы тоже должны позаботиться. И чем полнее будут оплачиваться услуги коммунальной службы, тем чище и красивее будет наш «общий дом».

Г.Жукова



В учреждениях культуры

# Когда зажигаются «звездочки»

В конце октября прошел ставший уже традиционным районный фестиваль-конкурс дет-

(детская музыкальная школа) принесло им 2-е место. 3-е место получила Дарья Сидоренко (Селенский СДК)

фия места между собой поделили группа «Радуга» (Власовский СДК), танцевальная группа «Веселые нотки» (Васильевский СДК) и танец «Сюрприз» (Темкинский СДК).

Выразительное художественное чтение стихотворений и басен тоже были оценены и места в этой номинации были поделены между Викторией Семеновой (Дом детского творчества), Даниилом Демьяновым (Нарытковский СДК) и Марией Федоровой



ского творчества «Темкинская звездочка». Вот уже несколько лет подряд этот конкурс собирает вместе детей сельских поселений. В этом году ни одно из десяти поселений не осталось в стороне. Детская музыкальная школа и культурно-досуговые центры представили на суд жюри и радость зрителей своих юных участников художественной самодеятельности по трем номинациям: вокал, хореография и художественное чтение. По возрастному составу участники были разделены на две группы: младшая – от 6 до 11 лет и старшая – от 12 до 14 лет. Но, несмотря на возраст, все участники, конечно же, волновались. Ведь некоторые из них выступали на сцене впервые.

Следует отметить и то, что все участники долго и упорно готовились к этому конкурсу. Выбирали пес-



ни, танцы и стихотворения. Всего на конкурс было представлено 33 номера. Выбрать из них лучших – задача не из легких. Но конкурс это конкурс, и жюри необходимо было подвести его итоги.

И вот из младшей возрастной группы в номинации вокал первое место заняла Елизавета Денисова (детская музыкальная школа) с песней «Колыбельная для куклы». А исполнение песни «Подружки» Анжелой и Русланой Вовчок

за песню «Красной шапочки».

В старшей возрастной группе в номинации вокал Анастасия Головлева (Власовский СДК) с песней «Кораблик детства» завоевала 1-е место, 2-е место – Наталья Копылова (Темкинский СДК) с песней «Смотри какое небо звездное», а Екатерина Лукошюте (Булгаковский СДК) «Куда уходит детство» заработала 3-е место.

В номинации хореогра-

(Бекринский СДК). Были вручены и поощрительные призы. А тем, кто не завоевал призовые места, не стоит расстраиваться, ведь впереди еще много различных конкурсов. Так что дерзайте и все получится.

**М.Белицкая**

На фото: моменты конкурса «Темкинская звездочка».

Официально

## Главный финансовый документ региона принят в первом чтении

(Окончание. Начало на стр.1)

«Бюджет, который был внесен за моей подписью в Смоленскую областную Думу на ваше рассмотрение, уважаемые коллеги, давался администрации области, мне лично, моему заместителю Игорю Скобелеву крайне тяжело. Поверьте, что администрация области, лично я как руководитель субъекта испытываем не меньшую, а может быть, даже большую боль, нежели вы, за регион и за положение людей, порой катастрофическое положение. Потому что люди обращают свой взор в первую очередь ко мне, к администрации области. Через вас передают нам все свои просьбы. Никто более чем глава региона не заинтересован в том, чтобы росли огромными темпами заработная плата, социальные гарантии, чтобы строились ФОКи, новые школы, детские сады», - отметил в ходе выступления на заседании Думы Губернатор Алексей Островский.

В то же время члены фракции «КПРФ» приняли решение воздержаться от голосования за главный финансовый документ региона, обосновав это тем, что в бюджете не учтены или должным образом не обеспечены некоторые расходные обязательства.

На это глава региона заявил следующее: «Я готов был внести в Смоленскую областную Думу не тот бюджет, который разработан администрацией области, а тот бюджет, за который вы бы проголосовали все, вне зависимости от партийной

принадлежности. Внесение такого бюджета, устраивающего всех, в текущей социально-экономической ситуации в регионе невозможно по определению.

Увеличивать расходы мы все горазды, и обещать людям мы все горазды. А откуда взять доходы на обеспечение этих обещаний? Это делаю я и делаю администрация. А критиковать может каждый. Хватит играть в политику – «мы не критикуем, но воздерживаемся». В предвыборный год тем более я и делаю удобную позицию. А еще лучше можно было бы вообще проголосовать против этого бюджета и идти говорить людям: мы против. Но, по-моему, это, мягко говоря, не очень честно. Я только хочу сказать одно. Воздерживаясь и не голосуя за бюджет, вы отказываетесь давать деньги на то, что мы выделяем на строительство медицинских объектов, на их реконструкцию, на заработную плату бюджетникам. Вы не голодаете, чтобы им эти деньги дать. Это первое. И второе: я прошу вас сказать конкретно, что нужно сделать; поднимать промышленность – я это знаю и все это знаю, возродить сельское хозяйство – и вы знаете, и я знаю, это общие слова. Конкретики не звучит, конкретикой только я один занимаюсь и моя администрация».

**Пресс-служба  
Администрации  
Смоленской области**

УФМС информирует

## Новый закон о гражданстве вступил в силу

14 ноября 2012 года вступил в силу Федеральный закон № 182-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О гражданстве Российской Федерации» (далее - Федеральный закон), который предоставляет право приобрести гражданство Российской Федерации в порядке признания гражданам бывшего СССР, получившим до 1 июля 2002 года паспорт гражданина Российской Федерации, но у которых впоследствии не было определено наличие гражданства Российской Федерации и отсутствует иное гражданство.

Данный Федеральный закон направлен на урегулирование правового статуса следующих категорий лиц, находящихся на территории Российской Федерации:

-граждан бывшего СССР, получивших паспорт гражданина Российской Федерации до 1 июля 2002 года, у которых впоследствии полномочным органом, ведающим делами о гражданстве, не было определено наличие гражданства Российской Федерации, имеющих гражданство иностранного государства, при условии отсутствия у них действительного документа, подтверждающего

го право на проживание в иностранном государстве;

-граждан бывшего СССР, прибывших в Российскую Федерацию для проживания до 1 ноября 2002 года, не приобретших гражданства Российской Федерации в установленном порядке, и их совершеннолетних и несовершеннолетних детей, если указанные лица не имеют гражданства иностранного государства и действительного документа, подтверждающего право на проживание в иностранном государстве.

Кроме этого, предусматривается, что лица, оформившие выход из гражданства Российской Федерации, могут быть восстановлены в гражданстве Российской Федерации, если восстановление не только в общем, но и в упрощенном порядке при наличии у них соответствующих условий.

Федеральным законом определены основания отклонения заявлений о приеме в гражданство Российской Федерации и о восстановлении в гражданстве Российской Федерации.

**О.Зубарева,  
специалист ТПФМС  
в с.Темкино**



# ЗДОРОВЬЕ



## Удар по печени

Знаете ли вы, что печень является одним из самых крупных органов человеческого тела? У взрослого человека ее вес может достигать двух килограммов! А круг обязанностей печени очень широк: она является основным барьером на пути всевозможных вредных веществ, которые норовят попасть в организм вместе с пищей, водой, загрязненным воздухом. Около 400 раз за сутки она фильтрует всю кровь, которая есть в теле человека, очищая ее от всего, что может пагубно повлиять на здоровье. Помимо этого печень вырабатывает желчь, необходимую для пищеварения, способствует поддержанию иммунитета, участвует в синтезе витаминов и выполняет еще много различной работы, необходимой для нормальной жизнедеятельности организма.

Однако, несмотря на то что этот трудолюбивый орган отличается невероятной выносливостью и способен выполнять свою работу, даже если сохранилась лишь его десятая часть, медицинская статистика внушает тревогу: каждый третий житель цивилизованных стран сегодня страдает заболеваниями печени и число это неуклонно возрастает. В немалой степени это связано именно

с «терпеливостью» печени: в ней нет нервных окончаний, поэтому она не может послать отчетливый болевой сигнал, который станет руководством к действию. А те смазанные симптомы, которыми она может заявить о неблагополучии, мы обычно игнорируем. Как же можно исправить ситуацию?

При появлении неприятных ощущений в правом боку, тяжести в животе, чувства дискомфорта после сытной трапезы, горького привкуса во рту нужно срочно обратиться к врачу, провести обследование и дисциплинированно выполнять врачебные назначения.

А чтобы печень была в порядке и к врачу обращаться не пришлось, нужно регулярно заботиться о ее здоровье. Для начала нужно следить за тем, что попадает в вашу тарелку. Печень очень не любит консервированные продукты, с трудом переваривает все маринованное, кислое и острое, ей нелегко справиться с жирным и жареным. Это не значит, что нужно переходить на диетическое питание, здоровый человек может себя иногда побаловать чем-нибудь вредным, но очень вкусным. Главное, чтобы это не входило в ежедневную привычку. Не жалует печень даже некоторые овощи, к ним относятся, например, редиска, редька, щавель, шпинат, лук и

чеснок, так что злоупотреблять ими не стоит.

Печень не очень приветствует вегетарианство, вырабатываемая ею желчь включает необходимые для переваривания животных белков и жиров компоненты. И ей приходится их утилизировать, если они не были востребованы. Так что не стоит отказывать себе в мясе, только лучше, чтобы оно было тушеным, вареным или приготовленным на пару. Но хорошо бы помнить, что ветчина, сосиски и колбаса к полезным мясным продуктам не относятся, а являются безусловным гепатоповреждающим фактором (то есть для печени в любом виде вредны).

Очень нужна печени энергия, которую она получает из фруктозы и глюкозы, в самом оптимальном сочетании они представлены в меде. Так что вполне позволительно и даже полезно баловать себя медовыми десертами и пить медовую воду.

Не стоит злоупотреблять лекарствами, многие из них оказывают на печень повреждающее воздействие - об этом обычно бывает написано в инструкции.

Полезно делать упражнения, способствующие улучшению кровообращения во всех органах брюшной полости. Это, например, «кножницы» и «велосипед».

Вредно для печени сердиться, так что стоит обзавестись привычкой с улыбкой смотреть на мир - тогда печень тоже будет улыбаться и не станет тревожить вас неприятными симптомами.

## Что нужно знать о лекарствах

В каждом доме найдется домашняя аптечка - обычно наполненная лекарствами, о назначении которых часто уже не помнит никто из домашних. Поэтому, когда возникает необходимость «принять таблеточку», нужно сохранять бдительность. Итак, что нужно знать о лекарствах, чтобы они принесли здоровью пользу, а не вред?

У любого лекарства есть форма (таблетки, капсула, сироп и др.) и содержание (действующее вещество). Препараты в разных формах и с разными названиями вполне могут содержать одно и то же действующее вещество. Оно обязательно указано на упаковке и на него всегда нужно обращать внимание, чтобы не допустить передозировки.

Врачу нужно обязательно сообщить о препаратах, которые вы привыкли принимать «от головы» или «живота», он учтет это в своих назначениях. Многие лекарства категорически нельзя сочетать друг с другом, это может быть просто опасно!

Эффективность препарата определяется дозой действующего вещества, таблетки с одним и тем же названием часто выпускаются в разной дозировке - ее нужно уточнять и у врача, и при покупке в аптеке. Самовольно увеличивать дозировку категорически нельзя.

Когда врач назначает препарат, стоит выяснить, есть ли у него более доступные по цене аналоги: стоимость препаратов с одинаковым действующим веществом может различаться во много раз. Дело в том, что, когда истекает срок патентной защиты на препарат, его начинают выпускать различные производители и появляется возможность выбрать вариант, который будет соответствовать вашим экономическим возможностям.

Многие таблетки заключены в особую оболочку, которая может выполнять различные

функции, например, предохранять действующее вещество от воздействия желудочного сока, чтобы оно усвоилось в кишечнике, или обеспечивать постепенное его высвобождение. Поэтому если в инструкции нет рекомендации «разжевать», то и делать этого не следует. Точно так же ни к чему размывать, измельчать таблетку или высыпать содержимое из капсулы. Если есть проблемы с проглатыванием таблеток или капсул, всегда есть возможность найти такой же препарат в жидкой форме - в виде сиропа или растворимых таблеток.

Не стоит делать вывод «не помогло» и принимать дополнительную дозу препарата раньше чем через сорок минут (для таблеток и капсул) - именно столько времени им нужно, чтобы оказать необходимое воздействие. Если требуется быстрая помощь, лучше отдавать предпочтение жидким формам или инъекциям.

Запивать таблетки лучше всего обычной водой комнатной температуры - многие напитки, особенно фруктовые соки, отрицательно сказываются на действии лекарства. Не стоит запивать лекарства и минеральной водой, она тоже может ослабить их действие из-за входящего в ее состав углекислого газа.

Если требуется принимать лекарство несколько раз в день, то лучше распределить их так, чтобы между приемами были одинаковые временные промежутки. Не надейтесь на свою дисциплинированность - уточните у врача, нет ли подходящего вам препарата, который можно принимать один раз в день. Сейчас большинство лекарств выпускаются в том числе и в такой форме, когда высвобождение действующего вещества идет постепенно, в течение суток.

## Кредит и здоровье

У них вдвое чаще, чем у тех, за кем не было долгов, диагностировалось ожирение, кроме того, среди них было больше людей, зависящих от вредных привычек, а также чаще встречались случаи депрессии.

Вероятнее всего негативное влияние на здоровье этих людей оказывал хронический стресс, в тисках которого они находились из-за необходимости выплачивать долг. Они пытались «за-

есть» стресс, что и приводило к набору лишнего веса.

Так что тем, кто собирается взять кредит, стоит оценить не только свою финансовую способность справиться с долгом, но и возможности своей нервной системы. Далеко не каждому человеку под силу в течение многих лет выносить такое эмоциональное напряжение. Может, лучше жить по средствам и не влезать в долги?

## Профилактика цистита

Миллионы женщин хорошо знают на собственном опыте, что такое воспаление мочевого пузыря, или цистит: из-за особенностей анатомии это заболевание чаще всего развивается именно у представительниц прекрасного пола. И к тому же имеет обыкновенное течение в хроническую форму и неоднократно напоминает о себе крайне неприятными симптомами. Чтобы предотвратить обострения, женщинам, которые хотя бы раз столкнулись с циститом, а также тем, кто не хочет узнать на собственном опыте, что это такое, стоит помнить о простых мерах профилактики.

Основная причина цистита - переохлаждение, оно ослабляет защитные силы организма и дает возможность болезнетворным микроорганизмам начать свою разрушительную деятельность. Так что стоит обзавестись привычкой учитывать прогноз погоды перед выходом из дома.

Не нужно злоупотреблять обтягивающей одеждой: тесные брюки нарушают кровообращение в органах малого

таза, что, как и переохлаждение, провоцирует воспаление. Желательно, чтобы нижнее белье было из натуральных тканей, которые позволяют коже дышать, - при повышенной влажности болезнетворные бактерии размножаются с особой активностью.

Острая пища способствует раздражению мочевыводящих путей, которое может стать началом воспалительного процесса. Так что от чрезмерного количества пряностей, а также кофеина и газированных напитков, которые обладают тем же механизмом действия, стоит отказаться. Если всё же захотелось побаловать себя чем-нибудь острым, запейте еду большим количеством чистой воды.

Очень важно регулярно и полностью опорожнять мочевой пузырь - в норме делать это нужно каждые три часа. Чрезмерная терпеливость в этом вопросе неуместна точно так же, как и необоснованная торопливость.

Профилактикой цистита является адекватный питьевой режим, означающий, что в организм должно поступать достаточное количество жидкости

-шесть - восемь стаканов воды в сутки эффективно способствуют вымыванию бактерий из мочевыводящих путей.

При сидячей работе необходимо каждый час делать перемены и разминаться, чтобы активизировать кровообращение.

Не стоит злоупотреблять тепловыми процедурами и подолгу лежать в горячей ванне, а также пользоваться ароматизированными средствами гигиены, ибо в их состав могут входить вещества, раздражающие уретру и провоцирующие воспаление.

Нельзя допускать запоров - нужно добиться того, чтобы опорожнение кишечника происходило регулярно, лучше в одно и то же время.

Укроп и петрушка - лучшие друзья женщины, не желающей знать, что такое цистит. Отвары петрушки можно периодически пить в профилактических целях, а укропом посыпать салаты, супы и вторые блюда.

А еще очень важно своевременно лечить все простудные заболевания и регулярно посещать стоматолога, ведь спровоцировать обострение цистита может даже кариес, не говоря уже о других очагах воспаления в организме.

## Головная боль и сидячий образ жизни

Современный человек, по крайней мере, живущий в цивилизованном мире, вскоре может по праву завоевать звание «человека сидячего». Потому что именно в этой, совершенно не физиологичной для организма позе мы и проводим теперь большую часть нашего времени. Мы сидим в машинах и автобусах по пути на работу, чтобы затем сесть за офисный стол или замереть перед компьютером. Потом отправляемся на обед - посидеть за столом в кафе. А вечером садимся в маршрутку или машину и едем к домашнему дивану и телевизору.

Оказывается, такой сидячий образ жизни может провоцировать боли не только в том месте, на котором мы непосредственно сидим, но и в голове. К такому выводу пришли норвежские ученые, обследовавшие около

семидесяти тысяч добровольцев. Исследователи пока не готовы объяснить точный механизм подобной взаимосвязи, но уже вполне уверенно рекомендуют страдающим частыми головными болями вести более активный образ жизни.

Наиболее подходящими для таких людей видами физической активности является ходьба на свежем воздухе, у нее противопоказаний практически нет. А прежде чем отправляться на какие-то специальные занятия или присоединиться к группе, например аэробики, необходимо обязательно посоветоваться с врачом. Потому что те упражнения, которые отлично снимают головную боль на практике, могут быть противопоказаны при гипертонии или мигрени.

*Проблема наркомании становится все более актуальной. Количество наркоманов увеличивается с каждым днем - каждый наркоман стремится приучить к наркотикам как можно больше окружающих. По статистике один наркоман вовлекает в употребление наркотиков от пяти до пятнадцати человек.*

**Полезная информация**

# Наркотики и молодёжь

## Памятка для родителей

Исследования, проведенные в московских школах, показали, что каждый четвертый девятиклассник имеет опыт употребления наркотиков. Большая часть школьников приобщилась к наркотикам в возрасте 12-13 лет. В Москве за последние 5 лет количество молодых людей, употребляющих наркотики, увеличилось в 14 раз. Молодежь стала чаще употреблять синтетические наркотики, такие как героин, кокаин, которые очень быстро вызывают зависимость. Многие молодые люди ошибочно считают наркотик экстази безобидным стимулирующим препаратом. Почему же молодые люди, школьники начинают употреблять наркотики? По причине стресса или очень тяжелых заболеваний - 1%-2%, 19% из-за болезни, 20% - из чувства протеста, больше 50% - из любопытства. Впервые попробовать наркотики подростка может спровоцировать наличие свободного времени и желание самоутвердиться. К сожалению, многие родители узнают о том, что их ребенок употребляет наркотики, слишком поздно - в среднем через 2 года.

Признаки по которым можно заподозрить, что подросток

употребляет наркотики:

- если даже в сильную жару носит одежду с длинными рукавами, на коже имеются порезы, синяки по ходу сосудов, следы от уколов чаще, в трудно обнаруживаемых местах - в подмышечной впадине, подколенной области, на верхней поверхности стопы. Для дополнительной маскировки подростки «расчесывают» уколы;
- изменение поведения: подросток или сильно замкнут, или часто беспричинно весел, агрессивен или плаксив;
- расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или «мутные» глаза;
- замедленная, несвязная речь;
- нарушение координации движений (пошатывание или спотыкание);
- нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания, трудности в сосредоточении на чем-нибудь конкретном;
- уходы из дома, прогулы в школе по необъяснимым причинам;
- бессонница или длительный дневной сон;
- постоянные просьбы дать денег, пропая из дома ценностей, вещей;
- частые телефонные звон-

ки, новые знакомые, проведение большей части времени в компании асоциального типа;

Что же делать, если возникает подозрение, что ваш ребенок употребляет наркотики?

- не впадайте в панику;
- наблюдайте за ним внимательно, затем обсудите свои подозрения с ребенком, не пытайтесь кричать на него или обвинять в чем-либо;
- объясните всю опасность пути, на который он встал;
- не верьте его уверениям, что он сможет справиться с этим злом без посторонней помощи;
- поддержите ребенка, проявив внимание и заботу.

Существует специальный тест-иммуноферментный анализ, дающий возможность определить, употребляет человек наркотики или нет. Тест можно купить в аптеке и применить его дома.

Родители, будьте внимательны к своим детям, наркоманию легче предупредить, чем лечить. Поэтому, оберегая своих детей, нужно занимать их спортом, играми, музыкой, рисованием, коллекционированием, рыбалкой, компьютером, чтением.

**Л.Милеева, врач СОВФД по гигиеническому воспитанию**



Поздравляем с юбилеем нашу дорогую и любимую маму, бабушку

**ЕРШОВУ**

**Нину Алексеевну**

Милая, любимая, родная,  
Ты для нас лучистый, добрый свет,  
Мы от всей души тебе желаем  
Жить на радость нам до сотни лет!  
Желаем быть здоровой и счастливой,  
Не торопить текущие года  
Душою быть такою же красивой,  
А сердцем молодой всегда!  
**Муж, дети, внуки**

**Хозяйке на заметку**

## А не посолить ли нам сала?

Как только подул холодный ветер и небо затянулось тяжелыми тучами, душа запросила утешения в виде чего-то особенно вкусного и желательно калорийного. Так не посолить ли сала, чтоб побаловать родных и близких? Тонкие прозрачные ароматные кусочки, заботливо уложенные на шедрый кусок черного хлеба, - отличное дополнение к обеду. К тому же такой прекрасный сытный бутерброд, поданный к супу, избавляет хозяйку от необходимости готовить второе...

Итак, залогом успеха всего мероприятия является качество исходного продукта. Желательно выбирать сало белого цвета, оно может быть чуть розоватым, но главное - без желтоватого или бурого оттенка, который свидетельствует о преклонном возрасте животного, от которого оно было получено. Чем тоньше у сала шкурка, тем оно мягче. Если покупаете сало на рынке, убедитесь в наличии на нем клейма, это убережет от покупки опасного для здоровья продукта.

В любом случае шкурку принесенного из магазина или с рынка сала стоит тщательно потереть щеткой, а сам кусочек окатить кипятком - на вкусе сала это не скажется, но удалит с поверхности грязь, поможет.

Солить сало можно тремя способами: просто засыпать солью и пряностями, выдержать в рассоле или отварить в соленой воде.

Соль, особенно для сухого посола, нужно брать только крупную - она вытягивает из сала излишки влаги, в то время как мелкая застывает на поверхности неаппетитной коркой и плохо проникает в глубину продукта.

Гурманы утверждают, что «правильному» салу не нужны никакие пряности - его достаточно нарезать такими брусками, чтобы потом было удобно отрезать ломтики, щедро посолить,

втирая соль в поверхность, и оставить на сутки в теплом месте (лучше убрать в пакет), а затем отправить в морозилку.

Однако ничто не мешает натирать сало букетом специй, который вам по вкусу. Обычно используют измельченный чеснок, а также разные виды красного и черного перца, как острого, так и душистого.

Если вы шпигуете сало дольками чеснока, то удалите их перед тем, как отправить сало в морозилку, мороженный чеснок - продукт своеобразный, не всем нравится.

Рассол для сала готовят крепкий - так, чтобы всплыло яйцо или опущенный в него очищенный картофель. Сало выдерживают в нем полторы-две недели, после чего отправляют в морозилку. В рассол можно добавить лавровый лист и перец горошком.

Для приготовления вареного сала на литр воды потребуется около стакана соли (зависит от качества сала и личных вкусов). Сало опускается в кипящую воду и с момента повторного закипания варится от двадцати минут до двух-трех часов - в зависимости от рецепта. Можно добавить в отвар луковую шелуху, сало приобретет приятный золотистый цвет. Вареное сало оставляют остывать в рассоле, затем достают, натирают чесноком и пряностями и убирают в холодильник. При таком способе приготовления минимизируется вероятность заражения паразитами, которые могут быть в сырой свинине.

Если сало оказалось жестковатым, его можно прокрутить на мясорубке, получится своеобразный паштет, который легко мажется на бутерброд и тает во рту. Для любителей более сложных решений: можно порубить его сечкой, будет паштет несколько иной консистенции - с мелкими ароматными кусочками.

**Продается скутер HONDA в хорошем состоянии.**

Обращаться по телефону **8-915-651-23-73**

**Продаются поросята мясной породы.**

Возраст 2 месяца. Вес 16-22 кг. Привиты, кастрированы. Цена 3500 рублей. д. Семеновское. Звонить настойчиво по телефонам: **2-42-41, 8-905-515-23-23**

Коллектив Администрации Долматовского сельского поселения скорбит по поводу смерти работника Администрации **Семенова Сергея Владимировича** и выражает искренние соболезнования родным и близким.

### Извещения о проведении собрания о согласовании местоположения границы земельного участка

Кадастровым инженером Лысевичем Виталием Викторовичем (ООО «ГЕО»); 214020 г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 79, оф. 315; smol-geo@mail.ru; тел. 8(4812) 31-31-53; квалификационный аттестат № 67-11-0115, в отношении земельных участков расположенных: Смоленская область, Темкинский район, Кикинское с/п:

- в южной части кадастрового квартала 67:20:0040102, 2900 м юго-восточнее д. Степанищево, площадью 16300 кв.м.;
- в западной части кадастрового квартала 67:20:0040102, северо-восточнее д. Рассолово (многоконтурный земельный участок состоящий из двух контуров) общей площадью 32600 кв.м. выполняются кадастровые работы по образованию двух земельных участков (один из которых многоконтурный) путем выдела в счет трех земельных долей в праве коллективно-долевой собственности на земельный участок с кадастровым номером 67:20:0000000:109 расположенный: Смоленская область, Темкинский район, Кикинское с.п., КП «Кикино».

Заказчиком кадастровых работ является Моисеенков Александр Юрьевич, Смоленская область, Темкинский район, Кикинское сельское поселение, д. Кикино, ул. Строителей, д. 6, тел. 89051639373.

Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границы состоится по адресу: Смоленская область, Темкинский район, Кикинское сельское поселение, д. Кикино, ул. Строителей, д. 6, возле дома Моисеенкова А. Ю. «28» декабря 2012 г. в 14 часов 00 минут.

С проектом межевого плана земельного участка можно ознакомиться по адресу: г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 79, оф. 315. Возражения по проекту межевого плана и требования о проведении согласования границ земельных участков на местности принимаются с «27» ноября 2012 г. по «14» декабря 2012 г. по адресу: 214020 г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 79, оф. 315.

Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границы: 67:20:0000000:109 Смоленская область, Темкинский район, Кикинское с.п., КП «Кикино»; 67:20:0000000:156 Смоленская область, Темкинский район; с землями государственного лесного фонда; с землями государственного водного фонда; с землями государственной собственности и иными заинтересованными лицами права которых могут быть затронуты при проведении кадастровых работ.

При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок.

Кадастровым инженером Лысевичем Виталием Викторовичем (ООО «ГЕО»); 214020 г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 79, оф. 315; smol-geo@mail.ru; тел. 8(4812) 31-31-53; квалификационный аттестат № 67-11-0115, в отношении земельного участка, расположенного: Смоленская область, Темкинский район, Медведевское сельское поселение, в северной части кадастрового квартала 67:20:0050101, 650 м юго-западнее д. Базулино, площадью 95000 кв.м., выполняются кадастровые работы по образованию земельного участка путем выдела в счет одной земельной доли в праве коллективно-долевой собственности на земельный участок с кадастровым номером 67:20:0000000:101 расположенный: Смоленская область, Темкинский район, Медведевское с.п., КООП «Федотково».

Заказчиком кадастровых работ является Моисеенков Александр Юрьевич, Смоленская область, Темкинский район, Кикинское сельское поселение, д. Кикино, ул. Строителей, д. 6, тел. 89051639373.

Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границы состоится по адресу: Смоленская область, Темкинский район, Кикинское сельское поселение, д. Базулино, возле дома Васильева Василия Ивановича «28» декабря 2012 г. в 12 часов 00 минут.

С проектом межевого плана земельного участка можно ознакомиться по адресу: г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 79, оф. 315. Возражения по проекту межевого плана и требования о проведении согласования местоположения границ земельных участков на местности принимаются с «27» ноября 2012 г. по «14» декабря 2012 г. по адресу: 214020 г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 79, оф. 315.

Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границы: 67:20:0000000:101 Смоленская область, Темкинский район, Медведевское с.п., КООП «Федотково»; 67:20:0000000:156 Смоленская область, Темкинский район; с землями государственного лесного фонда; с землями государственного водного фонда; с землями государственной собственности и иными заинтересованными лицами, права которых могут быть затронуты при проведении кадастровых работ.

При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок.

**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 Беллицкая 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