16+

Заря

ТЕМКИНСКАЯ РАЙОННАЯ ГАЗЕТА

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

ВТОРНИК, 18 ДЕКАБРЯ 2012 г.

№ 101 (7207)
Цена свободная

18 декабря - День работников органов ЗАГСа

Поздравляем

Сердечно поздравляем сотрудников районного отдела ЗАГС с профессиональным праздником. Несмотря на малочисленный состав, отдел успешно справляется с поставленной перед ним задачей - в полной мере вести записи актов гражданского состояния.

Искреннее желаем успехов в столь отвественном деле, крепкого здоровья, семейного благополучия, достижения намеченных целей, оптимизма, счастья.

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

Р.В.Журавлев, Глава Администрации МО «Темкинский район»

Немного истории

18 декабря свой профессиональный праздник отмечают сотрудники одной из главных в нашей жизни служб – органов записи актов гражданского состояния.

Из истории известно, что с принятием христианства на Русь пришло и Византийское брачно-семейное законодательство. Свод законов назывался Кормчей книгой. Русская православная церковь взяла на себя письменный учет населения. Социальное состояние человека сопровождалось религиозными обрядами: крещением, венчанием, отпеванием, при этом делались записи в книгах, которые получили название «метрические».

История органов ЗАГС Российской Федерации началась 18 декабря 1917 года, когда был принят декрет «О гражданском браке, о детях и о ведении книг актов гражданского состояния».

В настоящее время запись актов гражданского состояния – самая стабильная документальная система, которая обеспечивает необходимой информацией все государственные органы власти, статистов, избиркомы, налоговые органы, военные комиссариаты, Пенсионный фонд, органы социальной защиты населения и другие службы.

Отдел и архив ЗАГС, Дворец бракосочетания – это учреждения, в которые каждый гражданин страны обращался хотя бы раз в самые серьезные и ответственные моменты жизни для себя и своих родных. Здесь мы получаем свой первый самый важный документ – свидетельство о рождении, которое дает нам имя, а вместе с ним и права гражданина. Сюда мы приходим, когда кто-то из близких завершает свой жизненный путь.

Документы, полученные в органе ЗАГС, влияют на жизнь нескольких поколений каждой семьи, они важны для потомков.

Сведения из книг ЗАГС служат основой для демографических исследований, учитываются при разработке планов социального развития, являются ценным материалом для исследований в разных областях гуманитарных наук. Поэтому работе органов ЗАГС придается особое значение, а требования к качеству работы специалистов очень высокие.

В нашем малочисленном районе в отделе ЗАГС работают два человека, четко и профессионально исполняющие свои обязанности. Много рутинной и незаметной для окружающих работы приходится им выполнять, дабы вся документация была оформлена должным образом и в срок, чтобы многочисленные запросы граждан были вовремя рассмотрены и на них даны ответы. Но для большинства из нас основными показателями их деятельности остаются данные о регистрации и расторжении браков, о рожденных и умерших наших согражданах.

Итак, за истекший период года в районе зарегистрировано 48 новорожденных (в прошлом году их было 39), смертность несколько снизилась в сравнении с 2011 годом – 110 умерших против 136. А вот браков нынче зарегистрировано 22, в то время как в прошлом году в районе было создано 34 семьи. Но зато нынче расторгли свои отношения 28 семей против 18 в 2011 году.

Сообщение

Темкинский районный Совет депутатов сообщает, что очередное заседание Совета депутатов четвертого созыва состоится **21 декабря 2012 года.**

Повестка дня

1.Об исполнении Ведомственной целевой программы «Организация работы районного методического центра».

2.Об исполнении Ведомственной целевой программы «Развитие музейной деятельности в муниципальном образовании «Темкинский район» Смоленской области.

3.Об исполнении Ведомственной целевой программы «Развитие культурно-досуговой деятельности в муниципальном образовании «Темкинский район» Смоленской области.

4.Об утверждении Программы социально-экономического развития муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области на 2013 год и плановый период до 2015 года».

5.Об утверждении местного бюджета на 2013 год и плановый период 2014-2015 годов.

Начало в 11.00 часов.

Заседание Совета депутатов состоится по адресу: 215350, Смоленская область, с.Темкино, ул. Ефремова, д.5, второй этаж, кабинет Главы муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области.

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

Люди земли темкинской

Человек большой души

Сколько детей родилось, сколько создано семей, сколько людей в государстве - всегда, во все времена это нужно было знать. От этого зависело очень многое, в том числе, сколько воинов правитель может призвать в дружину, кто и сколько должен платить налоги. От рождения и до смерти человека сопровождают документы, подтверждающие его социальное положение. На протяжении тысячелетия записи гражданского состояния населения вела церковь. Все изменения записывались в «метрические» книги. После Октябрьской революции регистрация актов гражданского состояния населения была передана советской власти. 18 декабря 1917 года были созданы отделы ЗАГС. Без документов, полученных в органах ЗАГС, немыслима жизнь каждого из нас. Правильность и точность их заполнения зависят от работников ЗАГС. Поэтому люди, которые там работают, должны обладать особыми качествами: аккуратностью, доброжелательностью, вниманием, уравновешенным характером и, конечно, непременной любовью к людям.

О человеке, обладающем всеми этими качествами, мы хотим рассказать. Не будет преувеличением, если сказать, что эту женщину знают почти все жители нашего района. Это Татьяна Васильевна Додеркина. Почти четверть века отдала Татьяна Васильевна работе в Темкинском отделе ЗАГСа. Почти всю жизнь проработала она в родном Текинском районе - на своей малой родине.

Родилась Татьяна Васильевна в большой и дружной семье (у них было семеро сестер и братьев) в деревне Антипино Темкинского района. В первый класс маленькая Таня пошла в Кикинскую школу, в которой училась восемь лет, а девятый и десятый класс пришлось оканчивать в Исаковской средней школе. А дальше встал вопрос о выборе профессии. И Татьяна отправляется в Смоленск на курсы начальников почтовых отделений при Управлении связи. Окончив курсы, девушка по распределению уезжает работать в г. Гагарин ревизором отделения связи. Но трудилась она там совсем немного. В 1972 году образовался Темкинский район, и Татьяна попросила перевести ее поближе к дому. Так она оказалась в Темкино, которое стало ей родным на всю жизнь. Здесь встретила она свою судьбу – Николая Васильевича Додеркина, который приехал в нашу больницу по распределению после окончания медучилища.

До 1980 года Татьяна Васильевна трудилась контролером на почте. К этому времени она окончила Гагаринское педагогическое училище по специальности дошкольное воспитание.

2012 год стал для четы Додеркиных юбилейным. 4 декабря они отметили 40-летие совместной жизни. У супругов родилось и подрастало двое сыновей, когда Т.В.Додеркиной предложили должность заведующей архивом в Темкинском райисполкоме. Здесь Татьяна Васильевна отработала пять лет. А затем трудолюбивому и аккуратному сотруднику руководство района предложило возглавить отдел ЗАГС. И вот с 1985 по 2008 год – в течение двадцати трех лет - она трудилась на этом посту.

Татьяна Васильевна говорит, что работа эта ей очень нравилась – она очень любит людей и общение с ними её радовало. Ответственность была, конечно, очень большая, ведь каждая допущенная ошибка возвращается назад в отдел. Поэтому сотруднику отдела приходилось быть предельно внимательным. Дел в ЗАГСе очень много. Т.В.Додеркина отмечает, что в 70-е и 80-е годы прошлого века проводилось до 70 регистраций рождения детей в месяц. Браков регистрировалось тоже много. А еще много времени занимали выдача различных справок, установление отцовства, удочерение, регистрация смерти, выдача повторных документов, перемена имени, отчества, фамилии, внесение изменений и дополнений в документы. При оформлении некоторых документов, приходилось делать запросы по всей стране, и даже – миру.

А с 1991 года работать стало еще сложнее, так как все союзные республики стали отдельными государствами. Документов значительно прибавилось, а работал в отделе всего один человек. Для оформления каждого документа предусмотрены свои сроки, нарушить которые было никак нельзя.

Второй работник в ЗАГСе появился только в 2008 году. В начале двадцать первого века в отделе ЗАГСа был проведен очень большой объем работы – перенос всей базы данных на электронные носители. Период времени, который охватывал эти данные, было велик: со времен Великой Отечественной войны, с 1943 года, и по настоящее время. Сколько сил, знаний потребовалось, чтобы достойно справиться с этой непростой задачей! Но работа отделом была выполнена в срок и на должном уровне, и в числе первых в области. Правда, пришлось пожертвовать для этого многими выходными днями и частью отпуска.

Труд Татьяны Васильевны был оценен по достоинству. В 2008 году за большой вклад в реализацию государственной политики она была награждена медалью «В память 200-летия Министерства юстиции России» и Почетной грамотой Федеральной регистрационной службы за многолетнюю добросовестную работу и успехи в труде.

Непрерывное общение с самыми разными людьми, с которыми нужно было найти общий язык, а порой это непросто, требует огромных душевных сил, любви и внимания к людям. Но всего этого у Татьяны Васильевны было с избытком, ибо чселовек она большой и открытой души.

Сейчас Т.В.Додеркина находится на заслуженном отдыхе, но без дела не может. Поэтому главным объектом у нее сейчас является дом, небольшой земельный участок. У нее очень ухоженный огород, красивый цветник, который все лето и осень радует хозяев и прохожих обилием красок. Часто родителей навещают сыновья и внук, и всем нужны ее любовь и внимание.

Мы поздравляем Татьяну Васильевну с праздником, желаем ей здоровья, счастья, благополучия.

Г.Жукова

На снимке:Т.В.Додеркина

В преддверии Новогодних праздников

Памятка
для граждан по предупреждению противоправных действий

Предстоящие новогодние праздники обусловлены длительным отсутствием граждан в своих домах и квартирах, многие жильцы на новогодние праздники находятся вне дома. Данные обстоятельства создают обоснованный риск противоправных действий в отношении собственности и жилища граждан. В случае убытия из своих квартир на длительное время, не стесняйтесь, подойдите к соседям и попросите их присмотреть за Вашим жилищем, не скупитесь на хороший дверной замок и помните: первое, что привлекает «квартирника», - это евро окна. По возможности: обращайтесь к своему участковому уполномоченному милиции для постановки своей квартиры на пульт централизованной охраны (застрахуйтесь от квартирников). Не рискуйте!!!

В канун новогодних праздников не приобретайте елочные изделия и пиротехнические средства в неустановленных местах у неизвестных лиц. Помните о том, что, покупая несертифицированный товар, вы рискуете в первую очередь своим здоровьем и здоровьем своих близких, так как происхождение данных товаров неизвестно. Приобретая елочные товары и пиротехнику, требуйте у продавцов соответствующие сертификаты качества.

Во избежание массового отравления граждан суррогатными напитками, нередко приводящего к летальным исходам, своевременно сообщайте в правоохранительные органы по всем ставшим вам известным фактам реализации контрафактной продукции в торговых точках.

По всем вышеуказанным фактам, а также иным сомнениям, возникающим у Вас обращайтесь в территориальный Отдел МВД России, а также по телефону: 02, либо к своему непосредственному участковому уполномоченному полиции, который даст Вам квалифицированную оценку происходящего, предоставив возможность спрофилактировать наступление общественно опасных последствий, снизив на минимум рост преступности в районе, где живете Вы и Ваши дети!!!

МВД России

Дешевые петарды – слишком дорогое удовольствие!

В полном разгаре предновогодние хлопоты. Нет ничего приятней, чем ожидание сказки и веселья. Наконец-то, можно собраться в семейном кругу или большой и шумной компании. Кто-то подводит итоги ушедшего года, кто-то строит планы на будущий год. Чтобы проводить старый год и оставить только приятные воспоминания о нём, нужно уже сейчас задуматься о своей безопасности, о безопасности своих детей, родных и близких. Да и просто нужно хоть иногда думать о тех людях, которые живут рядом с нами: в соседней квартире, соседнем доме, на одной улице, в нашем замечательном городе, поселке.

Уже не первый год неотъемлемым атрибутом праздников являются салюты, фейерверки, пиротехника, и как много бед они уже принесли людям.

Когда на прилавках магазина появляется новый товар, человек относится к нему с недоверием и соглашается его покупать лишь в том случае, если он дешевле аналогов. Такая же самая картина и с пиротехникой. Только вот низкие цены на этот опасный товар обусловлены низким его качеством или вообще отсутствием такового. Многие родители даже не догадываются, какую опасность для детей представляет собой с первого взгляда безобидная «стрелялка» или хлопушка. Эта «игрушка» по своей опасности может сравниться разве что с боеприпасами. Взрослых охватывает ужас, когда в руках ребёнка они видят оружие или нож, но почему-то оставляет равнодушными игра со взрывопожароопасными вещами. Основными покупателями пиротехники, как не прискорбно это звучит, остаются дети. Хочется обратиться к продавцам пиротехники: не продавайте пиротехнические изделия детям, не вступайте в сделку со своей совестью! Вы заработаете на этом небольшие деньги, а вот беды людям принесёте с лихвой!

Согласно Правилам противопожарного режима в РФ, продажу пиротехнических изделий разрешается производить в специализированных магазинах или отделах. При этом отделы по продаже пиротехники должны располагаться на верхних этажах магазинов и не примыкать к эвакуационным выходам, быть расположены не ближе, чем 4 метра от выходов, лестничных клеток и других путей эвакуации. Пиротехнические изделия должны храниться в металлических шкафах, установленных в помещениях, выгороженных противопожарными перегородками.

Обратите особое внимание на пиротехнические изделия, не допускайте их использования в помещениях, и даже с безобидными бенгальскими огнями не оставляйте детей без присмотра.

Подводя итоги новогодних торжеств, ежегодно в больничных сводках числятся сотни травм из-за пиротехники. Неумелое использование пиротехники приводит к печальным последствиям, кто-то остаётся калекой на всю жизнь. Чаще всего это дети: кому-то оторвало пальчики, у кого-то искалечены суставы, изуродовано лицо, кто-то получил ожоги, шрамы от которых чаще всего остаются навсегда. Запомните, чем старше ребёнок, тем более пристального внимания требует он к себе, тем более ему нужно родительское внимание!

Родителей должны насторожить следующие факты: от одежды ребёнка пахнет дымом (не верьте, что курили старшие мальчики), вы обнаружили у ребёнка спички и зажигалки (никто не попросил взять их на хранение!), посмотрите внимательно на руки детей (от горящего пороха на руках остаются тёмные крапинки!).

Если вы уходите из дома, квартиры, то не забудьте закрыть форточку. Известны случаи, что из-за искорок от фейерверков, залетевших в форточку, загорались квартиры. Так что проветривайте жильё в своём присутствии.

В цивилизованных странах запускать фейерверки можно только на специально отведённых площадках, они, как правило, располагаются не под окнами жилых домов. В некоторых странах пиротехника вообще снята с продажи. Россия когда-нибудь придёт к этому, но какой ценой? В Вязьме с самого утра до поздней ночи слышны хлопки и взрывы под окнами квартир и домов. Почему подросткам кажется таким забавным бросать хлопушки под ноги прохожим? Почему дети не уважают пожилых людей и молодых мам с малышами? Наверное, виной всему отсутствие должного воспитания и невежество! Задумайтесь, уважаемые родители, сколько времени в день вы уделяете своему ребёнку? Неужели ваш ребёнок не достоин хотя бы пары минут в день для того, чтобы послушать рассказ о том, что такое хорошо и что такое плохо?

Расскажите своему ребёнку об опасности, прочитайте хотя бы эту заметку. Может именно это спасёт его жизнь и здоровье.

Вы согласны, что у наших детей должно быть будущее?

В данное время Отделом надзорной деятельности Вяземского, Тёмкинского и Угранского районов проводятся внеплановые проверки реализаторов пиротехнической продукции. За нарушение правил пожарной безопасности Российским законодательством предусмотрены такие меры наказания как штрафы, приостановление деятельности в судебном порядке.

ОНД по Вяземскому, Темкинскому и Угранскому районам

Официально

Послание Президента России Федеральному собранию

Губернатор Алексей Островский принял участие в церемонии оглашения ежегодного послания Президента России Федеральному собранию

На мероприятии, состоявшемся в Георгиевском зале Большого Кремлевского дворца, присутствовали члены Совета Федерации, депутаты Государственной Думы, члены Правительства, руководители Конституционного, Верховного и Высшего Арбитражного судов, губернаторский корпус, председатели законодательных собраний регионов, главы традиционных конфессий, общественные деятели, руководители крупнейших СМИ.

По итогам мероприятия Алексей Островский прокомментировал послание главы государства:

«Президент четко указал на то, что демократия – это народовластие, и люди, выбирая власть, должны иметь стопроцентную возможность эту власть контролировать в течение всего периода ее полномочий.

Я был рад убедиться в том, что моя инициатива по созданию системы «народной экспертизы» на Смоленщине целиком соответствует этой установке Президента. Это означает, что проблема эффективного контроля чиновников со стороны населения характерна не только для Смоленщины, но и для всех регионов России.

Кроме того, значительную часть своего вступления Президент посвятил вопросам социального характера и механизмам их решения. Для руководителей регионов, для меня лично очень важно, чтобы уровень образования в тех высших учебных заведениях, которые существуют и работают на Смоленщине, оставался высоким, чтобы люди выходили из стен вузов, получая хорошие знания и обретая профессию. А далее как руководителю региона мне требуется обеспечить их рабочими местами.

На регионы возложена функция обеспечения демографической политики, в этом направлении для администрации региона и муниципалитетов непаханое поле работы. Необходимо создавать условия для того, чтобы люди хотели создавать семьи, хотели рожать детей и улучшать ситуацию в области и в стране в целом.

Меня также очень порадовал тот факт, что власть обращает серьезное внимание на необходимость контроля над имуществом и доходами чиновников любого уровня».

Пресс-служба Администрации Смоленской области

Искреннее спасибо

Хотим выразить благодарность директору Темкинского комплексного центра социального обслуживания населения на дому Горьковой Любови Дмитриевне.

Хотим сказать спасибо Любови Дмитриевне за то, что она очень чуткий, добрый и отзывчивый человек. К ней всегда можно обратиться за помощью и советом по любому поводу. И она всегда выслушает, подскажет, что и как лучше сделать. Спасибо за то, что под ее чутким руководством проводятся праздничные мероприятия для социальных работников.

В преддверии Нового года хотим пожелать Любови Дмитриевне, чтобы в ее жизни было все хорошо, пусть в ее душе сохраняется радостное и светлое настроение. Пусть ей сопутствует удача, а главное – пусть будет хорошее здоровье у нее, у ее детей и внуков.

Социальные работники Темкинского КЦСОН.

Здоровье

Полиомиелит:
надзор, вакцинация, профилактика

7-8 ноября 2012 года в Смоленской области было проведено региональное совещание Центрального Федерального округа «Эпидемиологический надзор за полиомиелитом и энтеровирусной (неполио) инфекцией» (далее – совещание).

В совещании приняли участие сотрудники Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ), Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, института полиомиелита и вирусных энцефалитов им. М.П. Чумакова, представители 19-ти областей Центрального Федерального округа, Магаданской области, Чукотского АО, Республики Тыва.

В ходе совещания обсуждались вопросы современных возможностей диагностики, профилактики и лечения полиомиелита.

Полиомиелит – это тяжелое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом. Заболевание характеризуется лихорадкой, поражением спинного и головного мозга и развитием параличей конечностей и туловища. Источник инфекции – человек, больной полиомиелитом или носитель вируса. Пути передачи полиомиелита – пищевой, бытовой и водный. Наиболее подвержены риску заболевания полиомиелитом дети до 10 лет.

Несмотря на своевременно назначенное лечение, заболевание может закончиться летальным исходом или в случае выздоровления у человека остаются двигательные нарушения. Единственной мерой предотвращения развития заболевания полиомиелитом является вакцинация населения. Массовые профилактические прививки населению против полиомиелита начали проводиться в середине 50-х годов, благодаря чему удалось добиться значительных успехов в снижении заболеваемости. В настоящее время процент охвата детей в Смоленской области прививками против полиомиелита составляет 98-99%, что соответствует рекомендованным нормам. Однако ежегодно отмечается рост отказов родителей от вакцинации своих детей, в том числе от полиомиелита. Отсутствие у ребенка прививки от полиомиелита не только повышает риск заболевания ребенка полиомиелитом, но и требует его изоляции из детского коллектива на 60 дней в случае вакцинации других детей оральной полиомиелитной вакциной с целью профилактики развития вакцинассоциированного полиомиелита у непривитого ребенка.

В 1999 году Российская Федерация по инициативе ВОЗ вступила в программу ликвидации полиомиелита. 21 июня 2002 года Российская Федерация совместно с 51 государством Европейского региона получила сертификат страны, свободной от полиомиелита. Но в связи с тем, что в мире остаются страны, эндемичные по полиомиелиту (Пакистан, Нигерия, Афганистан, Республика Таджикистан и др.), с учетом интенсивного развития международного туризма, культурных и экономических связей, сохраняется постоянная угроза завоза полиовируса на территорию других стран.

В 2010 году были случаи завоза полиомиелита на территорию Российской Федерации из Республики Таджикистан. Однако своевременно проведенные противоэпидемические мероприятия и высокий уровень привитости населения против полиомиелита предотвратили дальнейшее распространение полиомиелита в нашей стране.

Чтобы предотвратить заражение полиомиелитом Департамент Смоленской области по здравоохранению рекомендует:

- если ваш ребенок не привит против полиомиелита, обязательно сделайте ему прививку (полный курс вакцинации состоит из 6-ти прививок). Прививки делаются бесплатно в детских поликлиниках по месту жительства;

- употребляйте сухофрукты, орехи только после термической обработки, овощи, ягоды и фрукты – после тщательного мытья с предварительной обработкой кипятком;

- соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки не менее 20 секунд до приема пищи и после посещения туалета, после прогулки и т.д.;

- откажитесь от продуктов, реализуемых на улице и предприятиях общественного питания сомнительного характера;

- предохраняйте от загрязнения пищевые продукты, которые используются без тепловой обработки.

Холодовая аллергия

Вопрос читателя: *«В холодную и влажную погоду у меня всегда начинается насморк. Как с этим бороться?»*

В норме сосуды слизистой оболочки носа здорового человека должны справляться с колебанием температуры и влажности.

Однако бывают и исключения, и причин для этого несколько.

Первая причина - аллергия на холод. Одним из проявлений на холод является, так называемый, холодовой ринит. Это состояние, когда насморк возникает лишь при холодной температуре и быстро проходит в теплом помещении.

Об этой необычной аллергии начали говорить сравнительно недавно. И механизм ее до конца не ясен, так как снег и холодный воздух сами по себе не содержат аллергенов.

Есть мнение, что когда понижается температура тела, тканевые белки образуют некую чужеродную структуру. Она, собственно, и вызывает у человека сильную иммунную реакцию. Однако под влиянием тепла она легко распадается. Поэтому в теплом помещении человек начинает чувствовать себя хорошо.

Что делать в этом случае? Без визита к аллергологу и специального анализа крови не обойтись. В случае положительного результата назначаются антигистаминные препараты для профилактики холодовой аллергии. Сейчас существует множество эффективных средств, не оказывающих сильного снотворного действия.

Вторая причина - это ложный насморк. Обильные водяные выделения из носа - показатель плохой работы сосудов его слизистой оболочки. В нормальных условиях это себя никак не проявляет, а вот пониженная температура и повышенная влажность воздуха требуют от сосудов усиленной работы.

И опять же, без консультации специалиста - врача - оториноларинголога - не обойтись. Сейчас появилось много весьма эффективных препаратов, способных справиться с заболеванием. Неплохо зарекомендовали себя и препараты для промывания носа в домашних условиях.

В серьезных случаях назначается иглоукалывание или новокаиновые блокады.

И третья причина «сопливого носа» - искривление носовой перегородки.

Искривление носовой перегородки обычно бывает результатом забытой травмы. Опять же, в нормальных условиях, в начале заболевания, она может себя никак не проявлять. А вот различные неблагоприятные факторы, в данном случае пониженная температура и повышенная влажность, вызывают такую реакцию.

При любом диагнозе нелишними будут следующие рекомендации:

- Если до этого вы не закалялись, то начните проводить процедуры по закаливанию организма. Они могут быть как общими: контрастный душ, обливания, так и местными. Например, полоскание горла холодной водой, промывание носа, ножные прохладные ванночки. Все местные закаливающие процедуры необходимо начинать с теплой воды и, последовательно, понижать ее температуру в дальнейшем.

- Одевайтесь по сезону, не ходите без головного убора и, что очень важно, носите теплую, непромокаемую обувь;

- Не пытайтесь лечиться антибиотиками;

- Старайтесь также не применять такие препараты, как галазолин или нафтизин. Они дают лишь кратковременное облегчение, но никак не воздействуют на причину заболевания. К тому же, к ним наступает быстрое привыкание.

Благодаря развитию фармацевтической промышленности, в аптеках растёт количество новых медикаментов, помогающих человеку противостоять вирусам гриппа. Несмотря на это, химические препараты не смогли закрыть дорогу лекарствам природного происхождения, выдержавшим многовековую проверку практикой.

Природа нас защитит

Ни для кого не секрет, что болезнь легче предупредить, чем лечить. С этой целью целесообразно применять средства народной медицины, которые помогают мобилизовать естественный иммунитет человека. Повышают защитные силы организма экстракт элеутерокока, настойка аралии, препараты эхинацеи, лимонника, женьшеня.

К эффективным препаратам профилактики гриппа можно отнести настойку прополиса. При приёме 1 столовой ложки настойки 1-2 раза в день апитерапевты гарантируют защиту от вирусов.

В холодное время года организм нуждается в большом количестве витаминов. Отечественная флора содержит богатый ассортимент растений, которые можно использовать для приготовления витаминных и тонизирующих чаёв: чёрная смородина, малина, ежевика, облепиха, шиповник, мята перечная и другие.

Героями противогриппозных сражений являются чеснок и лук. Во время эпидемий достаточно съедать по 2-3 зубчика чеснока в день, чтобы избежать заражения. Также можно натереть чеснок и лук на мелкой тёрке и вдыхать их пары 2 раза в день по 10-15 минут.

Нельзя забывать о пользе свежего воздуха. Не следует впадать в зимнюю спячку перед телевизором, необходимо использовать любую погоду для прогулок. Свежий воздух - отличное средство от инфекций! Врачи рекомендуют спать с открытой форточкой и регулярно проветривать помещения даже зимой.

Если предупредить грипп не удалось, то необходимо как можно быстрее начать борьбу с наступающей болезнью. Для этого можно воспользоваться следующими рецептами:

-заварить 2 столовые ложки сухих ягод малины стаканом кипятка, настоять 10-15 минут, добавить 1 столовую ложку меда, размешать и принимать настой в тёплом виде перед сном (остерегайтесь сквозняков!);

-1 столовую ложку смеси, состоящей из равных частей листьев или цветков чёрной смородины и цветков липы, залить 0,5 литра кипятка, прокипятить 5 минут, укутать и дать настояться 30 минут. Принимать по 1 стакану в тёплом виде 3-4 раза в сутки, как чай;

- очищенный чеснок натереть на тёрке, смешать с липовым мёдом 1:1 и принимать по 1 столовой ложке, запивая тёплой водой;

- чайную ложку измельчённых корневищ и корней девясила высокого прокипятить в 1 стакане воды 30 минут. Отвар принимать по 1 столовой ложке каждый час в течение дня.

При начинающимся насморке рекомендуется закапывать в нос по 5 капель свежего сока алоэ или каланхое каждые 2-3 часа в течение 3-4 дней. Хорошим противовоспалительным и мягким сосудосуживающим действием обладает смесь 1 чайной ложки мёда и 2,5 чайных ложек свежеприготовленного свекольного сока. Маленьким детям рекомендуется закапывать только сок свёклы.

Необходимо помнить, что грипп - это серьёзное заболевание, нередко протекающее с развитием осложнений. Любой случай гриппа требует квалифицированной медицинской помощи. Поэтому даже если вы избрали для лечения средства и методы народной медицины, вам необходимы осмотр и наблюдение врача до полного выздоровления.

Лекарства из лимона

Очень жаль, что лимон не растет в наших садах - не подходит этому нежному жителю жарких стран наш суровый климат. Но зато есть комнатные лимоны, которые отлично чувствуют себя в квартире. Завести такое деревце очень полезно страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Вряд ли оно порадует вас большим урожаем, но фитонцидами, полезными для сердца, будет исправно и круглосуточно обогащать атмосферу квартиры.

Ну а когда в вашем распоряжении оказался целый лимончик, то важно помнить, что с его помощью можно приготовить не только вкусный чай...

Прекрасный оздоравливающий напиток, способствующий нормализации обмена веществ, получается из стакана чистой воды, куда добавлено несколько капель лимонного сока. Его рекомендуется выпивать каждое утро натощак всем, у кого нет проблем с кислотностью желудочного сока. Вода с лимоном укрепляет защитные силы организма, повышает общий тонус, помогает справляться с нервозностью, стимулирует деятельность желудочно-кишечного тракта. Она обладает также антибактериальными и противовоспалительными свойствами. Так что ею можно полоскать горло и рот при всевозможных воспалениях - ангинах, стоматитах и прочих. Компресс с лимонным соком, приложенный ко лбу с висками, помогает справляться с приступом боли многим страдающим мигренью.

Ломтиком лимона хорошо протирать загрубевшую кожу на локтях и коленях, после этого их надо смазать питательным кремом (его действие становится значительно более эффективным). А ногти после обработки лимонным соком становятся более крепкими и перестают ломаться. Если же приложить ломтик лимона или лимонную корочку к мозоли и зафиксировать на ночь, то она размягчится и с ней будет значительно проще справиться. Точно так же можно размягчать загрубевшую кожу на пятках.

Поздравляем с днем рождения
депутата Медведевского сельского поселения

САВИЧА
Александра Владимировича

В день юбилея наши поздравления,
Цветы, улыбки и красивые слова!
Пусть дарит радость, поднимает настроение
Сегодня каждая минута торжества!

А.Н.Васильев, Глава МО
«Темкинский район» и депутаты
Темкинского районного
Совета депутатов

Поздравляем с юбилеем
депутата Селенского сельского поселения

МИРОНОВА
Николая Николаевича

Желаем счастья и здоровья,
На много дней и много лет,
И пусть житейские ненастья
В душе не оставляют след!

А.Н.Васильев, Глава МО
«Темкинский район» и депутаты
Темкинского районного
Совета депутатов

Поздравляем
с юбилеем

ШУШАРИНУ
Любовь Григорьевну

Желаем солнышка в ненастье,
Улыбок, света и тепла,
Огромного земного счастья,
Здоровья, радости, добра!

Совет ветеранов
Темкинского сельского
поселения

Поздравляем с юбилеем

СУДАРЬКОВА
Михаила Ивановича

Желаем радости, удачи,
Здоровья крепкого вдвойне.
Желаем самого простого -
Прожить подольше на земле!

Совет ветеранов
Медведевского сельского
поселения

Поздравляем с юбилеем депутата
Темкинского районного
Совета депутатов

КРЕЧЕТОВА
Сергея Ивановича

Здоровья крепкого желаем,
Побольше светлых, ясных дней
И, если можно, постарайтесь
Столетний встретить юбилей!

А.Н.Васильев, Глава МО
«Темкинский район» и депутаты
Темкинского районного
Совета депутатов

Поздравляем с днем рождения
дорогого и любимого мужа и отца

САВИЧА
Александра
Владимировича

Живи на свете долгий век,
Родной, любимый человек!
Живи без грусти, не болей,
Душой и сердцем не старей!
Живи счастливо и светло,
С тобой спокойно и светло!

Жена и дети

Поздравляем с юбилеем

ИЛЬИНА
Николая Петровича

Пусть юбилей несет лишь счастье,
Ни капли грусти, ни одной слезы.
Душевного богатства и здоровья
Желаем мы от всей души!

Совет ветеранов
Павловского сельского
поселения

Поздравляем с юбилеем

БОДРОВА
Владимира Петровича

Пусть дальше жизнь течет спокойно,
Не зная горести и бед,
И крепким будет пусть здоровье
Еще на много-много лет!

Совет ветеранов
Павловского сельского
поселения

Поздравляем с днем рождения
председателя
контрольно-ревизионной комиссии
МО «Темкинский район»

ФЕДОРОВА
Николая Михайловича

Желаем Вам простого счастья
И тихой радости земной,
Пусть Вас житейские ненастья
Всегда обходят стороной!

А.Н.Васильев, Глава МО
«Темкинский район» и депутаты
Темкинского районного
Совета депутатов

Поздравляем с юбилеем

КРЕЧЕТОВА
Сергея Ивановича

Сегодня каждому из нас
Вам руку хочется пожать,
И поздравляя с юбилеем,
Побольше теплых слов сказать.
Труду Вы отдали сполна
Свои ушедшие года,
И мы желаем Вам за это:
Побольше солнца, счастья, света,
Здоровья, радости, добра -
Для Вас на долгие года!

Коллектив
Темкинского
лесничества

Советуем приготовить

Яичные шарики с орешком

Яйца – 4 шт, сливочное масло – 50 г, сыр – 100 г, грецкие орехи – 50 г, майонез – 2 ст.ложки, сушеная или свежая зелень укропа, соль и перец – по вкусу.

Яйца сварите вкрутую и охладите.

Яйца и сыр натрите на мелкой терке. Перемешайте, добавьте натертое сливочное масло, майонез, поперчите, посолите и вновь тщательно перемешайте.

Скатайте из полученной массы небольшие шарики, положите внутрь каждого половинку грецкого ореха и обваляйте шарики в мелко нарезанной или сушеной зелени укропа.

Поставьте шарики в холодильник на 15-20 минут. Подавайте к столу охлажденными.

Закуска из помидоров с сыром

Помидоры – 2 шт., сыр – 50 г, чеснок – 1 зубчик, майонез – 1 ст. ложка, зелень, соль и перец по вкусу.

Сделайте в помидорах глубокий надрез сверху.

Зелень измельчите, смешайте с толченым чесноком и майонезом.

В надрезы положите зелень с чесноком, вставьте по кусочку сыра и смажьте майонезом.

Пластиковые Окна
Оконный дворик
Лучшая цена
Качественный монтаж
Индивидуальный подход
Окна - наша профессия
Алюминиевые конструкции
Парники из поликарбоната
Жалюзи, Рольставни
ПГТ. Темкино, ул. Ефремова, д.6
8-903-698-26-45
8-915-633-72-78
Реклама

Кадастровым инженером Гриневичем Романом Александровичем (квалификационный аттестат № 67-11-0123 от 24.01.2011 года), 215010, Смоленская область, г. Гагарин, ул. Солнцева, д. 14; тел. 8(48135)3-54-19, +7(962)192-62-42, адрес эл, почты: groman84@yandex.ru, в отношении земельного участка с кадастровым номером 67:20:1250101:106, расположенного по адресу: Смоленская обл., Темкинский р-н, с.п. Вязищенское, д, Абрамово, выполняются кадастровые работы по уточнению местоположения границ земельного участка. Заказчиком кадастровых работ является Морозова Анастасия Викторовна, почтовый адрес: инд. 215362, Смоленская обл., Темкинский р-н, д, Булгаково, ул. Старая деревня, д. 12, тел: 8(960)579-29-00.

Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границ состоится по адресу: Смоленская обл., Темкинский р-н, с.п. Вязищенское, д. Абрамово (на земельном участке Климовой И.С.) « 19 » января 2013 г. в 9.00 часов.

С проектом межевого плана земельного участка можно ознакомиться по адресу: 215010, Смоленская область, г. Гагарин, ул. Солнцева, д. 14. Возражения по проекту межевого плана и требования о проведении согласования местоположения границ земельного участка на местности принимаются с «18» декабря 2012 г. по «19» января 2013 г., по адресу: 215010, Смоленская область, г, Гагарин, ул. Солнцева, д. 14.

Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границы: все заинтересованные правообладатели земельных участков расположенных по адресу: Смоленская обл., Темкинский р-н, с.п, Вязищенское, д. Абрамово, в границах кадастрового квартала 67:20:1250101 или их представители.

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

Продам телевизор «Хюндай», диагональ 62 см.
Цена 3000 рублей. **Телефон 2-11-78**

Продается
скутер HONDA в хорошем состоянии.
Обращаться по телефону **8-915-651-23-73**

Заря **Купон**
бесплатного частного объявления
(ПРОДАМ, КУПЛЮ, МЕНЯЮ, СДАМ, ЗНАКОМСТВА)

Обязательно адрес или телефон дающего объявление

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

16+
Газета «Заря» выходит по вторникам и пятницам
104 номера в году. Индекс для подписки 53962
За редактора Жукова Г.В. 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