

**16+**

# Заря

ТЕМКИНСКАЯ РАЙОННАЯ ГАЗЕТА

Учредители: Администрация МО «Темкинский район»,  
Аппарат Администрации Смоленской области**ВТОРНИК,  
26****МАРТА  
2013 г.**№25 (7235)  
Цена свободная**Решение районного Совета депутатов №16 от 22.02.2012 г.****О финансово-хозяйственной деятельности муниципального образования Батюшковского сельского поселения Темкинского района Смоленской области**

Рассмотрев информацию «О финансово-хозяйственной деятельности муниципального образования Батюшковского сельского поселения Темкинского района Смоленской области», в соответствии с действующим законодательством, 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 25 ноября 2011 года № 100, от 25 мая 2012 года № 54), решение постоянной комиссии по экономическому развитию, бюджету, налогам и финансам, Темкинский районный Совет депутатов решил:

1. Информацию «О финансово-хозяйственной деятельности муниципального образования Батюшковского сельского поселения Темкинского района Смоленской области» принять к сведению.

2. Рекомендовать Главе муниципального образования Батюшковского сельского поселения Темкинского района Смоленской области активизировать работу по целевому и эффективному расходованию средств, запланированных в бюджете муниципального образования Батюшковского сельского поселения.

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 экономическому развитию, бюджету, налогам и финансам (председатель А.В. Молотилина).

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

**О проведении Всероссийской акции «Сообщи, где торгуют смертью»**

Управление ФСКП России по Смоленской области совместно с субъектами профилактики наркомании региона с 18 по 29 марта 2013 года на территории Смоленской области проводит 1 этап Всероссийской акции «Сообщи, где торгуют смертью» (далее Акция).

В целях получения от населения информации о правонарушениях и преступлениях в сфере незаконного потребления и оборота наркотиков, а также повышение активной гражданской позиции по вопросам, связанным с профилактикой наркомании, реабилитации наркопотребителей будет организована круглосуточная работа телефона доверия Управления ФСКН России по Смоленской области (далее – Управления) и межрайонных отделов Управления (далее – МРО).

Телефоны доверия: Управление – (84812) 64-91-49, Вяземский МРО Управления – (848131) 6-18-97, Темкинский отдел по культуре, спорту и молодежной политике – (848136) 2-16-65.

**25 марта – День работника культуры России***Уважаемые работники культуры Смоленщины!*

Сердечно поздравляю вас с профессиональным праздником! Люди вашей профессии – яркие, увлеченные, инициативные. Вам свойственно творческое отношение к труду, энтузиазм, желание радовать и удивлять земляков и гостей. Многовековые традиции культуры Смоленской области, богатое историко-культурное наследие – не только составляющая имиджа региона, но и важнейший ресурс развития.

Динамичное развитие культуры невозможно без поддержки государства. Администрация области предпринимает конкретные меры, чтобы культурная жизнь Смоленского края была многогранной, а работники – востребованы и социально защищены.

Недавно мы подвели итоги областных конкурсов «Лучший работник культуры Смоленщины», «Лучший творческий самодеятельный коллектив» за 2012 год, наградили премиями их победителей. Для придания большей известности уникальному культурно-историческому наследию Смоленщины мы состоялся международный туристско-инвестиционный форум «Смоленщина-2013». На телеканале «Культура» состоялась премьера фильма «Стена», снятого по одноименному роману Министра культуры России Владимира Мединского. Фильм стал еще одним наглядным подтверждением особой роли Смоленска в сохранении российской государственности.

Желаю всем работникам культуры крепкого здоровья, благополучия, вдохновения, дальнейших успехов в вашем благородном труде, благодарных посетителей и зрителей.

Губернатор Смоленской области **А.В. Островский**

**Уважаемые работники культуры Темкинского района!**

Примите самые теплые и сердечные поздравления с вашим профессиональным праздником - Днем работника культуры. Это праздник всех, кому дороги культура, искусство, литература, наше бесценное историческое и духовное наследие. Вы, работники культуры - генераторы идей. Вы несете радость творчества, создаете позитивное отношение к жизни. Благодаря вашему труду в районе сохраняются и возрождаются народное творчество, библиотечное и музейное дело, проводятся конкурсы, фестивали, развивается самодеятельное и профессиональное искусство, культурная жизнь становится более насыщенной и многогранной.

В этот праздничный день желаем вам здоровья, оптимизма, благополучия, счастья, неиссякаемой энергии, творческого поиска и новых достижений! Уверенны, что ваше мастерство и преданность профессии будут и впредь находить самый горячий отклик в сердцах темкинцев!

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



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

6 марта в Доме культуры с.Темкино проходило мероприятие, посвященное 70-летию освобождения Темкинского района от немецко-фашистских захватчиков. Чтобы отметить знаменательную для нашего района дату в празднично украшенном зале, за накрытыми для чаепития столами собрались участники Великой Отечественной войны, труженики тыла, малолетние узники, дети войны. Все они свидетели того ужасного времени. Также на этом мероприятии присутствовали А.С.Василевич, депутат Смоленской областной Думы; А.Н.Васильев, Глава муниципального образования «Темкинский район»; Р.В.Журавлев, Глава Администрации МО «Темкинский район»; А.Г.Тыщенко, помощник А.Г.Павлова, депутата Смоленской областной Думы. Выступая перед собравшимися, они высказывали слова благодарности за мирное небо над головой и поздравляли с такой знаменательной датой.

С тех страшных времен оккупации прошло уже семьдесят лет,

**Знаменательная дата**

## Мы не забудем это никогда

но хотя мы родились и выросли в мирное время, мы не должны забывать о тех событиях, которые делают нашу историю. И эта встреча началась и проходила со знакомства с людьми, которые непосредственно принимали участие в военных действиях.

Очень жаль, что по состоянию здоровья не смог приехать на эту встречу М.С.Кудряшов, участник войны. А вот другой участник этих страшных военных лет, Владимир Игнатьевич Грабовский, который в военные годы обеспечивал жизнедеятельность продвижения советских войск, пришел на празд-



ник. Владимир Игнатьевич поделился с присутствующими об эпизодах войны, которые чаще всего вспоминаются. А Варвара Евсеевна Панкратова, которая как вольнонаемная продвигалась с войсками в составе 33-ей армии, поведала о том, где и как встретила Победу.

Но ведь герои и победители это не только те, кто принимал активное участие в боевых действиях, а все, кому довелось жить в то время, те, кто с честью и достоинством выдержал испытания военных лет, трудил-

ся на заводах и фабриках. И теперь их называют «труженики тыла». О том, какой ценой им досталась Победа и своими наиболее яркими воспоминаниями поделилась Галина Петровна Иванова.

Много горьких и скорбных событий хранит память о тех страшных днях. И одним из них является трагедия людей, оказавшихся во время Великой Отечественной войны за колючей проволокой фашистских концлагерей. И большая часть из них это женщины и дети. Ведь

именно детям в то время было сложнее, чем взрослым. Они многого не понимали, но чувствовали, что пришла большая беда. Об этой стороне войны поделились своими воспоминаниями детства перед собравшимися Сергей Никитьевич Козлов, ребенок войны.

Вспоминания на этой встрече и о той деревне Темкинского района, которая всего за сутки до освобождения, 8 марта 1943 года, была сожжена. Конечно же, это деревня Колодезки, в которой погибло 96 мирных жителей. И память всех, кто погиб в годы этой страшной войны, почтили минутой молчания.

Хоть и прошло много лет, но до сих пор остаются те, о судьбах и смерти которых не известно до сих пор. Ведь кроме «похоронок» к родственникам приходили и такие документы, в которых были строчки «...Ваш муж, сын, отец, пропал без вести...». И вот именно для того, чтобы «вызвать солдат из бессмертия» существуют в наши дни поисковые отряды. На территории нашего района это отряд «Надежда», который действует с 2000 года. О работе отряда и его достижениях рассказала присутствующим И.А.Таначова, заместитель командира отряда.

Далее всем присутствующим были подарены небольшие подарки от детей. А на протяжении всего мероприятия гостей радовали вокальными и танцевальными выступлениями. Продолжилась встреча общением гостей друг с другом за чашечкой чая.

Спасибо вам всем, кто общими усилиями и в тылу, и на фронтах войны «ковал» Победу и спасал мир!  
**М.Белицкая**



Четвертый раз 14 марта в России отмечается День православной книги. Этот праздник был утвержден Священ-

Дела духовные

# Книга - учитель жизни



ным Синодом Русской Православной Церкви в декабре 2009 года. Дата праздника – 14 марта (1 марта по старому стилю) выбрана не случайно. Именно в этот день в 1564 году в России увидела свет первая печатная книга «Апостол». А имя первопечатника Ивана Федорова хорошо известно многим со школьной скамьи.

В рамках празднования Дня Православной книги в Темкинской библиотеке состоялось открытие Кафедры Православной литературы.

Такие кафедры по договору о сотрудничестве между Смоленской Епархией Русской Православной Церкви и Администрацией Смоленской области открыты уже во многих библиотеках Смоленщины. В Темкино это уже 36-я по счету Кафедра Православной литературы. Задачей кафедры будет развитие и формирование духовной культуры, нравственного возрождения, формирования фонда религиозной и духовной литературы, пробуждение интереса населения к духовной православной

культуре, религии, сохранение русских народных традиций.

На открытии кафедры присутствовали В.С.Касмачова, заместитель Главы Администрации МО «Темкинский район»; представители духовенства; работники библиотеки, жители Темкинского района.

С приветственным словом к собравшимся обратилась В.С.Касмачова. В своем выступлении она поздравила всех собравшихся с Днем к православной книге и отметила, что значение книги

переоценить невозможно. Далее перед присутствующими выступили протойер Михаил Горовой и игумен Александр. Они поздравили темкинцев с праздником, посвященным Дню Православной книги. В их выступлении прозвучало, что книга великий дар человеку от Бога. В книгах издавна сохранялась и передавалась информация от поколения к поколению, от отдельного человека – автора к его читателям. Книга – главный источник культуры, мудрый учитель жизни. Она определяет духовное рождение и становление личности, определяет историческую память в каждом человеке. Обра-

которым мы стремимся, и найти ответы на многие насущные вопросы. Еще они отметили, что книга существует века. Как бы хороши не были электронные носители, они все же не вечны. И если произойдет что-то непредвиденное: какой-то катаклизм или стихийное бедствие, то их невозможно будет использовать, а книгу можно читать и при свече.

Также они поблагодарили всех, кто участвовал в организации открытия Кафедры Православной литературы и выразили надежду на то, что духовные книги будут востребованы, а не станут пылиться на полках.

В завершение мероприятия был дан небольшой концерт, подготовленный учащимися



щение к Православной Темкинской музыкальной школе. переосмыслить идеалы, к

Г.Жукова

## Решение районного Совета депутатов №24 от 22.03.2012 г.

### О внесении изменений в решение Темкинского районного Совета депутатов от 21 декабря 2012 года № 138 «Об утверждении местного бюджета на 2013 год и на плановый период 2014 и 2015 годов»

Рассмотрев информацию Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области «О внесении изменений в решение Темкинского районного Совета депутатов от 21 декабря 2012 года № 138 «Об утверждении местного бюджета на 2013 год и на плановый период 2014 и 2015 годов», 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 экономическому развитию, бюджету, налогам и финансам Темкинского районного Совета депутатов решил:

1. Внести изменения в подпункт 1 пункта 1 статьи 1 изложив его в следующей редакции:  
1) общий объем доходов местного бюджета на 2013 год в сумме 132592,6 тыс. рублей, в том числе объем безвозмездных поступлений в сумме 120679,7 тыс. рублей, из которых объем получаемых межбюджетных трансфертов - 120474,7 тыс. рублей.
2. Внести изменения в подпункт 2 пункта 1 статьи 1 изложив его в следующей редакции:  
2) общий объем расходов местного бюджета на 2013 год в сумме 132592,6 тыс. рублей.
3. Внести изменения в Приложение 1 к решению Темкинского районного Совета депутатов от 21.12.2012 г. № 138 «Об утверждении местного бюджета на 2013 год и на плановый период 2014 и 2015 годов» изложив его в следующей редакции:

Код	Наименование кода группы, подгруппы, статьи, вида источника финансирования дефицитов бюджетов, кода классификации операций сектора государственного управления, относящихся к источникам финансирования дефицитов бюджетов	Сумма (тыс. руб.)
01 00 00 00 00 0000 000	Источники внутреннего финансирования дефицитов бюджетов	0,00
01 05 00 00 00 0000 000	Изменение остатков средств на счетах по учету средств бюджета	0,00
01 05 00 00 00 0000 500	Увеличение остатков средств бюджетов	-132592,6
01 05 02 00 00 0000 500	Увеличение прочих остатков средств бюджетов	-132592,6
01 05 02 01 00 0000 510	Увеличение прочих остатков денежных средств бюджетов	-132592,6
01 05 02 01 05 0000 510	Увеличение прочих остатков денежных средств бюджетов муниципальных районов	-132592,6
01 05 00 00 00 0000 600	Уменьшение остатков средств бюджетов	132592,6
01 05 02 00 00 0000 600	Уменьшение прочих остатков средств бюджетов	132592,6
01 05 02 01 00 0000 610	Уменьшение прочих остатков денежных средств бюджетов	132592,6
01 05 02 01 05 0000 610	Уменьшение прочих остатков денежных средств бюджетов муниципальных районов	132592,6

4. Внести изменения в Приложение 4 к решению Темкинского районного Совета депутатов от 21.12.2012 г. № 138 «Об утверждении местного бюджета на 2013 год и на плановый период 2014 и 2015 годов» дополнив его строкой следующего содержания:

Код бюджетной классификации РФ главного администратора доходов местного бюджета	Наименование главного администратора доходов местного бюджета, являющегося главным распорядителем средств местного бюджета, источника доходов местного бюджета	Сумма (рублей)
901	Администрация муниципального образования «Темкинский район»	
901 2 02 04999 05 0000 151	Прочие межбюджетные трансферты, передаваемые бюджетам муниципальных районов	

5. Внести изменения в Приложение 6 к решению Темкинского районного Совета депутатов от 21.12.2012 г. № 138 «Об утверждении местного бюджета на 2013 год и на плановый период 2014 и 2015 годов»:

Код бюджетной классификации РФ	Наименование групп, подгрупп и статей доходов	Сумма (тыс. рублей)
1 00 00000 00 0000 000	Налоговые и неналоговые доходы	0,0
1 05 00000 00 0000 000	Налоги на совокупный доход	0,0
1 05 02000 02 0000 110	Единый налог на вмененный доход для отдельных видов деятельности	+22,8
1 05 03000 01 0000 110	Единый сельскохозяйственный налог	-22,8

6. Внести изменения в Приложение 8 к решению Темкинского районного Совета депутатов от 21.12.2012 г. № 138 «Об утверждении местного бюджета на 2013 год и на плановый период 2014 и 2015 годов»:

Код	Наименование кода вида доходов	Сумма (рублей)
	Прогнозируемые безвозмездные поступления в местный бюджет на 2013 год	

2 00 00000 00 0000 000	Безвозмездные поступления	+205000,00
2 02 00000 00 0000 000	Безвозмездные поступления от других бюджетов бюджетной системы Российской Федерации	+205000,00
2 02 04999 05 0000 151	Прочие межбюджетные трансферты, передаваемые бюджетам муниципальных районов	+205000,00

7. Внести изменения в распределение бюджетных ассигнований по разделам, подразделам, целевым статьям и видам расходов классификации расходов бюджетов Приложение 10 к решению Темкинского районного Совета депутатов от 21.12.2012 г. № 138 «Об утверждении местного бюджета на 2013 год и на плановый период 2014 и 2015 годов»:

Наименование	Раздел	Подраздел	Целевая статья расходов		Сумма (рублей)
			Вид расходов	Сумма (рублей)	
Общегосударственные вопросы	01	00			-9488,00
Функционирование Правительства Российской Федерации, высших исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации, местных администраций	01	04			-9488,00
Руководство и управление в сфере установленных функций органов государственной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления	01	04	002 00 00	200	-9488,00
Центральный аппарат	01	04	002 04 00		-9488,00
Закупка товаров, работ и услуг для государственных (муниципальных) нужд	01	04	002 04 00	200	-9488,00
Иные закупки товаров, работ и услуг для государственных (муниципальных) нужд	01	04	002 04 00	240	-9488,00
Прочая закупка товаров, работ и услуг для государственных (муниципальных) нужд	01	04	002 04 00	244	-9488,00
Образование	07				+184488,00
Дошкольное образование	07	01			+95000,00
Межбюджетные трансферты	07	01	521 00 00	600	+95000,00
Исполнение наказов избирателей	07	01	521 03 03	610	+95000,00
Предоставление субсидий государственным (муниципальным) бюджетным, автономным учреждениям и иным некоммерческим организациям	07	01	521 03 03	612	+95000,00
Субсидии бюджетным учреждениям	07	01	521 03 03	612	+95000,00
Субсидии бюджетным учреждениям на иные цели	07	02			+80000,00
Общее образование	07	02			+80000,00
Межбюджетные трансферты	07	02	521 00 00		+80000,00
Исполнение наказов избирателей	07	02	521 03 03		+80000,00
Предоставление субсидий государственным (муниципальным) бюджетным, автономным учреждениям и иным некоммерческим организациям	07	02	521 03 03	600	+80000,00
Субсидии бюджетным учреждениям	07	02	521 03 03	610	+80000,00
Субсидии бюджетным учреждениям на иные цели	07	02	521 03 03	612	+80000,00
Высшее и послевузовское профессиональное образование	07	06			+9488,00
Расходы бюджета муниципального образования, возникающие при выполнении полномочий органов местного самоуправления по вопросам местного значения при получении субсидий в рамках долгосрочной областной целевой программы «Государственная поддержка развития кадрового потенциала органов местного самоуправления муниципальных образований Смоленской области»	07	06	522 08 01		+9488,00
Закупка товаров, работ и услуг для государственных (муниципальных) нужд	07	06	522 08 01	200	+9488,00
Иные закупки товаров, работ и услуг для государственных (муниципальных) нужд	07	06	522 08 01	240	+9488,00
Прочая закупка товаров, работ и услуг для государственных (муниципальных) нужд	07	06	522 08 01	244	+9488,00
Культура и кинематография	08				+30000,00
Культура	08	01			+30000,00
Межбюджетные трансферты	08	01	521 00 00		+30000,00
Исполнение наказов избирателей	08	01	521 03 03		+30000,00
Предоставление субсидий государственным (муниципальным) бюджетным, автономным учреждениям и иным некоммерческим организациям	08	01	521 03 03	600	+30000,00
Субсидии бюджетным учреждениям	08	01	521 03 03	610	+30000,00
Субсидии бюджетным учреждениям на иные цели	08	01	521 03 03	612	+30000,00

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

9. Контроль за исполнением настоящего решения возложить на постоянную комиссию по экономическому развитию, бюджету, налогам и финансам (председатель Молотиллина А.В.).

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



# Здоровье



## Великий пост: новичкам на заметку

В жизни многих людей однажды наступает такой день, когда они осознают свою готовность держать Великий пост. Что же нужно знать об этом тем, кто делает это впервые?

Важно понимать, что Великий пост характеризуется не только пищевыми ограничениями, но и духовными. Если вы воспринимаете его лишь как диету и тем более хотите за это время похудеть, лучше даже не начинать поститься, а за диетическими рекомендациями обратиться к специалисту. Впрочем, посоветоваться с врачом прежде, чем начинать поститься, необходимо любому человеку — хронические заболевания далеко не каждому позволяют так надолго отказываться от мясной и молочной пищи. Поэтому и предумотрены послабления болящим, беременным и тем, кто находится в пути.

В целом отказ от животной пищи в весеннее время медики приветствуют. Благодаря этому возрастает употребление овощей и фруктов, которые, пролежав с осени в хранилищах, несколько растеряли свою витаминную

ценность. Поэтому, чтобы восполнить потребности организма, их долю в рационе разумно увеличить. Однако нелишним будет и прием витаминно-минеральных комплексов, все-таки современные продукты из-за особенностей их выращивания изначально содержат меньше полезных веществ, чем раньше.

Важно не допускать белкового голодания и регулярно включать в рацион бобовые, орехи, цельнозерновые продукты, грибы.

Нужно проявить осторожность при употреблении различных солений: они очень разнообразят постный рацион, но задерживают воду в организме и могут приводить к повышению давления.

Желательно питаться четыре-пять раз в день, что позволит избежать острого чувства голода, которое лишает возможности контролировать свой аппетит и количество съеденного.

Необходимо регулярно добавлять в пищу нерафинированное растительное масло - в нем содержится множество биологически активных веществ, необходимых организму. Ассорти-

мент масел очень велик: помимо привычного подсолнечного и оливкового это могут быть тыквенное, льняное, миндальное и многие другие. Они способны внести разнообразие и украсить постный рацион, обогатив его ценными витаминами и микроэлементами.

Необходимо помнить о чувстве меры и не доводить себя до полного истощения - это не пойдет на пользу здоровью и в целом не является целью поста. Важно проявлять бдительность и внимательно относиться к своему организму: если чувствуете упадок сил или дискомфорт со стороны желудочно-кишечного тракта, то стоит обсудить это со специалистом.

Подкрепить пищевые ограничения желательным отказом от вредных привычек, выключением телевизора и доброжелательным отношением к окружающим. Уныние, раздражение и агрессивность превращают пост в неудачную диету, небезразличную для здоровья.

И нужно ли держать пост, если все мысли сосредоточены на колбасе? Это большой вопрос.

## Железный ли у вас организм?

Знаете ли вы, что в организме человека нет ни одного органа, ни одной ткани, способной нормально работать без участия железа? Больше всего его содержится в крови, где этот элемент является важной составной частью гемоглобина, который доставляет кислород к каждой клетке тела. Кроме крови железо встречается в относительно большом количестве в печени, селезенке, костном мозге, сердце, легких и головном мозге. Всего организм взрослого человека содержит около трех - пяти граммов железа.

В зависимости от возраста человека и индивидуальных особенностей его обмена суточная потребность в железе составляет от десяти до пятидесяти мг. И если его недостаточно (а это становится очевидно, если поступает менее 1 мг в сутки), начинает страдать весь организм. Хватает ли вам железа - узнать об этом можно, ответив на следующие вопросы.

Беспокоят ли вас постоянная усталость, частые головные боли и головокружения? Появляются ли у вас сердцебиение и одышка даже при незначительно физической нагрузке? Беспокоит ли вас шум в ушах? Появились ли у вас в углах рта небольшие трещины? Каково состояние волос, не секутся ли они, достаточно ли быстро растут, не выпадают ли? Отмечается ли у вас бледность кожных покровов, не стали ли синеватыми белки глаз? Появляется ли у вас иногда необычное желание съесть зубной порошок, мел и т.

п.? Не стали ли ломкими ногти, а кожа более сухой и чувствительной? Тяжелее ли, чем обычно, у вас протекают простуды?

Чем больше положительных ответов вы дали, тем выше вероятность того, что организм страдает от нехватки железа. Для более точного диагноза необходимо сделать общий анализ крови и обратиться к врачу. Кроме того, придется пересмотреть свой рацион. Наибольшее количество железа содержится в продуктах животного происхождения: мясе, рыбе, печени, яичном желтке. Из них усваивается до десяти — двадцати процентов этого важного микроэлемента. Из растительной пищи (рис, шпинат) железо усваивается сложнее в количестве от одного до шести процентов. Важно и то, с чем поступает железо в организм: витамин С, добавляемый к растительным продуктам до их кулинарной обработки, витамины группы В, медь, кобальт существенно улучшают процесс всасывания железа. Недостаток белковых продуктов и избыток жира и молока, наоборот, ухудшают.

Однако злоупотреблять железом тоже ни к чему, это может нанести вред здоровью. В частности, особую осторожность при приеме лекарственных препаратов или БАДов с железом нужно проявлять страдающим ревматоидным артритом, так как возможно обострение заболевания.

## Витамин А -первенец витаминной азбуки

Ретинол, который мы привыкли называть витамином А, был открыт в далеком 1920 году раньше других витаминов возможно потому, что выполняет огромное количество важных «работ» в организме. Он оберегает слизистые оболочки рта, носа, горла и легких от инфекции и воспаления. Следит за состоянием всего зрительного аппарата: предотвращает расстройств зрения, утомление глаз, возникновение ячменей. Как очень активный антиоксидант, он защищает наш организм от влияния техногенного мира, последствий загрязнения окружающей среды, воздействия автомобильных выхлопов и смога. Способствует росту и укреплению костей, обеспечивает здоровье кожи, волос, зубов и десен. Он значительно улучшает усвоение витамина С. Это напрямую сказывается на иммунитете, а значит, на периодичности, с которой к нам цепляются болячки, и на том, как тяжело они протекают.

Есть немало людей, которых можно условно отнести к «ретиноловой группе риска». Это, прежде всего последователи модных диет, долго и осознанно обедняющие свое меню в соответствии с непроверенными рекомендациями шарлатанов. Дети до пяти лет, за рационом питания которых

плохо проследили родители. Любители регулярно расслабиться в обществе рюмки и сигареты. И наконец, впечатлительные натуры, находящиеся в состоянии постоянного стресса, - самая обширная «дефицит»-компания нашего времени.

Кроме того, потребность организма в ретиноле повышается при серьезных проблемах со здоровьем. Помимо желудочно-кишечных болезней это любые хронические заболевания с длительно повышенной температурой, тяжелые травмы и ожоги, все хирургические операции. Возможна нехватка витамина А также при приеме некоторых лекарств. Недавно выяснилось, что многие анальгетики и противовоспалительные средства резко ускоряют выведение из организма витамина С (например, аспирин - в 3 раза), который за собой «утягивает» и ретинол. Без него слизистые оболочки рта и носа не могут справиться с воспалением — из-за этого болезнь тянется намного дольше.

При первых признаках незначительного дефицита витамина А бежать стоит не в аптеку, а в магазин - он содержится во многих продуктах. Суточная доза бета-каротина, из которого в организме синтезируется ретинол, содержится в 50—100 г красной моркови, 200—300 г помидоров, 100 г шавеля, 30-60 г листьев петрушки, 100-130

г шпината, 50-100 г зеленого лука, 40 г красного перца и молодой крапивы, 25 г облепихи, 40 г сухих плодов шиповника, 400 г абрикосов.

А вот с аптечными препаратами нужно быть поаккуратнее. Особенность витамина А в том, что он может накапливаться в организме. С одной стороны, это хорошо — некоторый витаминный запас всегда с тобой. С другой - плохо: при слишком активном и неграмотном стремлении к здоровью ретинолом можно просто отравиться!

В медицине есть такие понятия, как профилактическая и лечебная дозы витаминов. Профилактические установлены в соответствии со средней потребностью здорового человека. Витамин А измеряется в Международных единицах (МЕ) и в Ретиноловых эквивалентах (КЕ). 1 МЕ = 5 КЕ. Средняя суточная доза для мужчины - 5000 МЕ (или 1000 КЕ), для женщины - 4000 МЕ (или 800 КЕ). В таком количестве ретинол набрать не так уж несложно и из обычных продуктов. Но при определенных условиях возникает необходимость увеличить профилактическую норму до лечебной (не больше 100 000 МЕ для взрослых и 20 000 МЕ в сутки для детей). Вот тут самостоятельности проявлять не стоит, все действия можно проводить только под контролем врача.

может быть целебным для всего организма. На ладонь и пальцы проецируется весь организм, считает китайская народная медицина. Поэтому ношение колец небезразлично для организма, особенно если их много и хозяйка не снимает их на ночь. Ситуация ухудшается, если колечко стало тесновато. Особого внимания заслуживают кольца, пережимающие нервные окончания безымянного пальца, что приводит к эндокринным заболеваниям и гормональным нарушениям.

### Мозговой штурм

Кому из нас не хочется до глубокой старости сохранить хорошую память, способность логически мыслить и схватывать всё на лету так же, как в юности? А что для этого нужно? Быть может, избежать перенапряжения и больше отдыхать? Вовсе нет - «недогрузки» мозга так же опасны, как и перегрузки. Ведь резервные нейроны, которые не заполняются информацией,

### Калейдоскоп

погибают. Поэтому медики всячески приветствуют разгадывание кроссвордов, решение с внуками математических задач и прочие виды «интеллектуальной гимнастики».

### Колечко лучше снять

Ни для кого уже не секрет, что ладонь насыщена огромным количеством нервных окончаний, воздействие на которые

## Что нужно знать о педикулезе

Честно говоря, знать о педикулезе не хочется ничего. Но, к сожалению, это необходимо, потому что вши, несмотря на все инновационные и нанотехнологии, и в XXI веке продолжают успешно шествие по головам наших современников.

Вопреки распространенному заблуждению педикулез вовсе не является болезнью асоциальных элементов, хотя среди них количество зараженных достигает 90 и более процентов. Но в последние годы появился даже термин «педикулез благополучных»: первичное заражение обычно происходит во время путешествия, например в экзотические страны.

Особенно часто заражению подвергаются дети, поскольку - они в течение дня находятся в тесном контакте и пользуются большим количеством общих вещей — вне тела человека вошь может сохранять жизнеспособность в течение суток.

Заподозрить, что ребенок заразился, можно, если он постоянно чешет голову и жалуется на зуд. Внимательно присмотревшись, можно обнаружить паразитов и их яйца на корнях волос - обычно на темных они более заметны, чем на светлых.

Обнаружив вошь, не стоит скрывать этот факт от окружающих и тайком ликвидировать неприятность. Если не пролечить всех заразившихся в детском коллективе, то педикулез будет длительное время обнаруживаться то у одного, то у другого ребенка.

Сейчас в аптеках продается множество безрецептурных педикулицидных средств, ко-

торые по сравнению с ранее использовавшимися керосином более удобны в применении и менее токсичны. Важно тщательно соблюдать инструкцию и точно выдерживать сроки обработки. Для полной уверенности в победе над паразитами процедуру обычно рекомендуют проводить дважды. Современные препараты полностью убивают взрослых насекомых, но нет гарантий, что они справятся со всеми личинками. Поэтому их рекомендуется удалить механическим путем, ведь даже одной выжившей достаточно для того, чтобы неприятность повторилась.

Проще всего удалять личинок с влажных волос - их смачивают либо раствором столового уксуса (пополам разбавленным водой), либо растительным маслом. Неоценимую услугу здесь окажет расческа с частыми зубьями, кроме того, специальные гребешки также продаются в аптеках. Подобную обработку лучше всего проводить в ванной, где легко потом всё можно помыть.

Тому, кто проводит процедуру, стоит позаботиться и о собственной безопасности, надев косынку или убрав волосы под шапочку для душа.

Считается, что вшей отпугивает запах лаванды, эвкалипта и чайного дерева - при отсутствии аллергии можно добавлять несколько капель эфирных масел этих растений в шампунь, чтобы хоть в какой-то мере обезопасить себя и ребенка от заражения.

### Расписание богослужений

30 марта. **Поминовение усопших. (Родительская суббота)**  
 9.00 часов - исповедь.  
 10.00 часов - литургия Иоанна Златоуста.  
 30 марта 17.00 часов - **Всенощное бдение.**  
**Исповедь.**  
 31 марта. **Неделя 2-я Великого поста.**  
 9.00 часов - исповедь.  
 10.00 часов - литургия Василия Великого  
 6 апреля 17.00 часов - **Всенощное бдение.** Исповедь.  
 7 апреля. **Благовещение Пресвятой Богородицы.**  
 9.00 часов - исповедь.  
 10.00 часов - литургия Василия Великого.  
 13 апреля. **Поминовение усопших. (Родительская суббота)**

9.00 часов - исповедь.  
 10.00 часов - литургия Иоанна Златоуста.  
 13 апреля. 17.00 часов - **Всенощное бдение.** Исповедь.  
 14 апреля. **Неделя 4-я Великого поста**  
 9.00 часов - исповедь.  
 10.00 часов - литургия Василия Великого  
 18 апреля. 17.00 часов - канон «стояние Марии Египетской».  
 20 апреля. **Похвала Пресвятой Богородицы.**  
 9.00 часов - исповедь.  
 10.00 часов - литургия Иоанна Златоуста.  
**Настоятель: иерей Ростислав.**  
**Тел.: 8 920 330 69 51; 8 910 117 08 02.**

### Куда пойти учиться

Уважаемые старшеклассники! Областное государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Смоленский политехнический колледж» 30 марта приглашает на День открытых дверей. Начало в 11.00 часов. Колледж - одно из старейших учебных заведений Смоленщины. Образован в 1930 году как электротехнический техникум. В 1967 году переименован в Смоленский техникум электронных приборов (СТЭП). Как Смоленский политехнический колледж существует с 2008 года.

В 2013 году будет осуществляться прием студентов на следующие специальности: техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования, техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники, программирование в компьютерных системах, радиоаппаратостроение, техническая эксплуатация оборудования в торговле и общественном питании, профессиональное обучение. Обучение бесплатное по очной и заочной форме.

Наш адрес: Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Ленина, д. 37  
 тел.: (4812) 38-32-13 (секретарь директора), тел.: (4812) 38-16-31 (приёмная комиссия)  
 e-mail: smolpolytech@gmail.com, сайт: www.sppk.edu.ru

**Приезжайте! Будем рады видеть вас студентами нашего учебного заведения.**

### Полиция предупреждает

## Не верьте мошенникам

В последнее время мошенничество становится одним из наиболее распространённых видов преступлений в области. Существует много его видов, например, пресловутые телефонные звонки с предложением передать деньги для компенсации ущерба в якобы случившемся ДТП, виновником которого является ваш сын или другой родственник, или смс о блокировании банковской карты.

В качестве примера можно привести два наиболее распространённых случая.

В первом случае у потерпевшей ночью дома раздался телефонный звонок. Звонил мужчина, который назвал ее сыном. Голос был похож, поэтому сомнений у женщины не возникло. «Сын» сообщил, что в ДТП сбил женщину, которая с телесными повреждениями госпитализирована. Далее трубку передала мужчине, который представился следователем. Тот пояснил, что в данной ситуации можно избежать уголовной ответственности, если заплатить потерпевшей стороне 150 тысяч рублей. Женщина ответила, что такой суммы у нее нет, есть только 20 тысяч рублей.

После этого на том конце

провода ей продиктовали номер сотового телефона, на который через терминал нужно перечислить деньги. Потерпевшая приняла попытку дозвониться сыну, но тот не отвечал. Поэтому женщина, переживая за близкого человека, выполнила требования. Когда ей через некоторое время позвонил сын, она поняла, что стала жертвой мошенников.

В другом случае мошенничества потерпевшему на сотовый телефон поступило сообщение: «Пластиковая карта заблокирована». Там же был указан номер телефона службы безопасности, по которому можно получить необходимую информацию и решить возникшую проблему. Владелец пластиковой карты воспользовался этим вместо того, чтобы позвонить в официальную службу поддержки банка. По телефону ему подтвердили, что была предпринята попытка несанкционированного снятия денежных средств. Потерпевший должен был срочно пройти к ближайшему банкомату и вновь перезвонить. По телефону ему продиктовали, какие именно комбинации нужно выполнить. В итоге с карты были похищены деньги в сумме 18 тысяч рублей.

Как вести себя в ситуации, если вам позвонили и от имени

ваших родственников или сотрудников правоохранительных структур просят заплатить некоторую сумму за непривлечение к уголовной ответственности, а также предлагают разблокировать банковскую карту, поясняют сотрудники Управления уголовного розыска УМВД России по Смоленской области:

- не верьте подобным звонкам, мошенники, чаще всего тонкие психологи, пытаются сыграть на ваших чувствах к близким;
- чтобы убедиться, что с родственниками все в порядке, перезвоните им;
- незамедлительно сообщите в полицию о подобном звонке. Это поможет сотрудникам правоохранительных органов изобличить преступника;
- никому не сообщайте данные своей пластиковой карты;
- в случае необходимости воспользуйтесь телефоном официальной службы поддержки банка, номер которого, как правило, указан на самой пластиковой карте;
- обратитесь за помощью к сотрудникам банка.

Прием и регистрация заявлений и сообщений граждан производится круглосуточно в пункте полиции по Темкинскому району. Телефоны 2-11-54, 02, 112.

**Н.М.Терехин, начальник ПП по Темкинскому району**



**А вы знаете,**

**можно ли уволить работника по собственному желанию позднее двух недель с момента получения заявления, если в нем нет даты увольнения?**

**Нет, нельзя.**

Суды считают увольнение работника в данной ситуации неправомерным ...

**Полный текст ответа:**

**Путеводитель по трудовым спорам**

**КОМПАНИЯ АЛЬЯНС**  
ПРАВО НА УВЕРЕННОСТЬ  
☎ (4812) 624-624

put.consultant.ru

**КонсультантПлюс**  
надежная правовая поддержка

**Принимаются**

заказы на изделия из ПВХ, окна, двери, жалюзи.  
 Недорого. ИП Горячева Т.А.  
**Телефон 8-910-786-47-88**

---

**Требуются**

Индивидуальному предпринимателю требуются продавцы в магазины «Агро+» в д.Булгаково и с.Темкино  
**Телефон 8-910-786-47-88**

А.Н.Васильев, Глава муниципального образования «Темкинский район» и депутаты Темкинского районного Совета депутатов выражают искренние соболезнования депутату районного Совета депутатов Панскову Игорю Евгеньевичу в связи со смертью его матери.

**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  
 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