

**16+**

# ЗАРЯ

ТЕМКИНСКАЯ РАЙОННАЯ ГАЗЕТА

Учредители: Администрация МО «Темкинский район»,  
Аппарат Администрации Смоленской области**ВТОРНИК,  
25****ИЮНЯ  
2013 г.**№ 53 (7263)  
Цена свободная**Налоговая служба информирует****Уважаемые налогоплательщики!**

Межрайонная ИФНС России №2 по Смоленской области доводит до вашего сведения, что в соответствии с пунктом 2 статьи 397 и с пунктом 2 статьи 363 Налогового Кодекса Российской Федерации, в течение налогового периода налогоплательщики должны уплачивать в бюджет

соответствующие суммы авансовых платежей по земельному и транспортному налогам.

Уплата налога для налогоплательщиков - организаций производится авансовыми платежами в срок не позднее последнего числа месяца, следующего за истекшим отчетным периодом.

**Имущественные налоги за 2012 год**

Налоговые органы Смоленской области завершают работу по расчету имущественных налогов физических лиц и формированию налоговых уведомлений за 2012 год. Более 380 тысяч писем с платежными документами уже направлено в адрес налогоплательщиков.

В июне еще 120 тыс. уведомлений появятся в почтовых ящиках граждан. Завершение кампании по рассылке налоговых уведомлений запланировано на июль.

Межрайонная ИФНС России №2 по Смоленской области напоминает, что дожидаться получения налогового уведомления не обязательно.

Уплатить налоги за дом, квартиру, гараж, земельный участок или транспортное средство уже сейчас можно, воспользовавшись Интернет-сервисом «Уплата налогов физических лиц». Воспользоваться Интернет-сервисом

можно, обратившись на сайт Управления <http://www.g67.nalog.ru/ns/4184023/www.g67.nalog.ru>. Он располагается в разделе «Электронные услуги» («Заплати налоги»).

Информационный ресурс поможет, не выходя из дома, формировать платежные документы на уплату налога на имущество физических лиц, земельного и транспортного налогов до получения единого налогового уведомления или оплатить задолженность за предыдущие годы.

Для подготовки Интернет-версии платежного документа нужно лишь ввести ИНН, личные данные, вид налога и адрес объекта налогообложения. Остальные реквизиты формируются автоматически.

С помощью указанного сервиса можно не только распечатать сформированные документы для оплаты в любой кредитной организации, но и осуществлять безналичную оплату с помощью онлайн-сервисов банков.

Бухгалтер - правильно заполняй платежный документ на перечисление налогов в бюджет.

Ошибки в платежном документе - деньги не в бюджете.

Реквизиты для уплаты налогов, программа правильной подготовки платежных документов и их печати - размещены на сайте УФНС России по Смоленской области [www.g67.nalog.ru](http://www.g67.nalog.ru).

Межрайонная ИФНС России №2 по Смоленской области

Глава Администрации МО «Темкинский район»

**Р.В.Журавлев**

продолжает проводить  
**выездные приемы граждан**  
по личным вопросам.

Следующие встречи будут проходить:  
**8 ИЮЛЯ** в Кикинском сельском поселении  
в 15.00 часов.

**15 ИЮЛЯ** в Долматовском сельском поселении  
тоже в 15.00 часов.

**22 ИЮЛЯ** в Батюшковском сельском поселении  
в 15.00 часов.

Приемы будут проходить в зданиях  
местных Администраций

В соответствии с Федеральным законом «О ветеранах», областным законом «О порядке и условиях присвоения звания «Ветеран труда» в Смоленской области», протоколом заседания комиссии по решению вопросов о присвоении звания «Ветеран труда» №507 от 13.05.2013 г. звание «Ветеран труда» присвоено:

**НИКОЛАЕВОЙ Нине Алексеевне**

В прошедший четверг состоялось очередное совещание Р.В.Журавлева, Главы Администрации МО «Темкинский район», начальников отделов и руководителей организаций и предприятий района с главами сельских поселений. В начале совещания Роман Владимирович поблагодарил всех глав за активное участие в празднике, посвященном 1150-летию г.Смоленска, который проходил 15 июня в нашем районе и от Администрации всем им были вручены Благодарственные письма.

Далее совещание продолжилось обсуждением вопросов, стоявших в повестке дня. Н.М.Терехин, начальник пункта полиции по Темкинскому району, доложил об обстановке в районе связанной с выращиванием, употреблением и распространением наркотических средств и обратился к главам с просьбой оказывать посильную помощь участковым инспекторам при работе по выявлению фактов культивирования наркотических растений. Также Николай Михайлович призвал глав

**В администрации района****У сельских глав забот не убывает**

активизировать работу по представлению кандидатур в добровольную народную дружину для охраны общественного порядка, которая планируется создаваться в Темкинском районе уже в ближайшее время.

О напряженной обстановке в Смоленской области, связанной с выявлением вируса африканской чумы в Сычевском районе, доложил С.И.Земляков, начальник Темкинской ветеринарной станции. Сергей Иванович подробно разъяснил план мероприятий при обнаружении вируса и на время карантина. Также было принято решение в срок до 1 июля предоставить данные о наличии и количестве свиней у жителей нашего района. А жителям, у которых в хозяйствах есть поголовье свиней, было предложено застраховать своих животных.

Опроходившем 18 июня в здании Администрации семинаре-совещании по вопросам охраны

окружающей среды, внесения платежей за негативное воздействие на окружающую среду юридическими лицами и индивидуальными предпринимателями, докладывала А.Н.Ручкина, начальник отдела экономики, имущества и земельных отношений. Алла Николаевна подробно разъяснила главам поселений кто именно, и по каким нормам должен платить за негативное воздействие на окружающую среду. Также проинформировала о том, какие нормативно-правовые акты помогут им более подробно разобраться в этом вопросе. Также главам было предложено проинформировать об этом вопросе всех юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, осуществляющих свою деятельность на территории их поселений.

М.Белицкая

**Есть проблема****Заклучайте договора**

Человека встречают по одежке и чем она чище и аккуратнее, тем лучше отношение к человеку. Ведь первое впечатление бывает самое устойчивое. Все это можно сказать и об отдельном доме и даже о целом городе, деревне или поселке. Впервые попадающий в населенный пункт человек в первую очередь обращает внимание на чистоту и красоту домов, улиц, дорог. А если обочина усеяна мусором, то о каком порядке может идти речь. Проблем с мусором немало в любом населенном пункте и решать их нужно ежедневно.

С 1 июля 2012 года на территории села Темкино вывоз мусора стало производить ООО «Коммунальщик». Любая деятельность требует определенных затрат и «по-щучьему велению» ни техника, ни люди не работают. Это значит, что услуги по уборке мусора должны быть оплачены. А вот платить хотят не все, хотя почти все жители с.Темкино пользуются этой услугой. Администрация ООО «Коммунальщик» обращается ко всем жителям с.Темкино с просьбой проявить сознательность и заключить договора на

вывоз ТБО. Сделать это можно очень просто. Для этого нужно обратиться в бухгалтерию ООО «Коммунальщик».

О том, какие затраты несут коммунальщики, говорят вот эти цифры - на 1 июня 2013 года заключен 231 договор на вывоз ТБО, а ведь в с.Темкино проживает более двух тысяч человек...

И ещё одна убедительная просьба к уважаемым односельчанам и гостям с.Темкино. Не складировать крупногабаритный мусор (доски, мебель, шифер и тому подобное) в мусорные контейнеры и рядом с ними. Для вывоза подобных отходов у ООО «Коммунальщик» есть специальная услуга - можно заказать транспорт для вывоза крупного мусора. Также не нужно выливать в мусорные контейнеры жидкие отходы, они для этого не предназначены. К тому же в зимнее время это делает очистку контейнера практически не возможной.

Надеемся, что сбор и вывоз мусора будет проблемой не только властей райцентра, но будет волновать и всех жителей. Ведь с.Темкино наш «общий дом» и хотим мы того или нет, но порядок в нем нужно поддерживать. А без общих усилий это не возможно. Ведь чисто не там где убирают, а там, где мусор где попало не бросают.

И.Олейник, ген.директор  
ООО «Коммунальщик»

**ЗАРЯ**

Продолжается подписка на второе 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.

Желаем впрямь задачи  
благородные  
Решать всегда легко  
и без проблем,  
Успехов вам, признания  
народного,  
Удач, любви, здоровья,  
счастья всем!

От всей души

## Это праздник людей внимательных и заботливых



В празднично украшенном зале СОГБУ «Темкинский КЦСОН» 6 июня 2013 года собрались все работники Центра на торжественное мероприятие, посвященное

Дню социального работника. На мероприятие был приглашен Глава муниципального образования «Темкинский район» Васильев А.Н.

Начала свое выступление

праздничными и душевными поздравлениями директор Центра - Л.Д. Горькова. Она вкратце рассказала о работе и деятельности Центра, поздравила всех присутствующих с профессиональным праздником.

Любовь Дмитриевна отметила, что этот профессиональный праздник отмечают те, кто не жалеет времени, терпения и сил для того, чтобы помогать нуждающимся, дарить им заботу и внимание. Далее программа продолжилась вручением наград лучшим работникам Центра. Благодарственные письма от Департамента

Смоленской области по социальному развитию были вручены социальному работнику Комиссаровой Р.В.; специалисту по кадрам Ефимовой В.П. Благодарностями и ценными подарками от СОГБУ «Темкинский КЦСОН» были поощрены работники Центра: Мазина А.С., Немилостивая Е.Н., Горбатова Т.А., Бранькова С.Г., Афанасьева М.А.

Далее с поздравлениями ко всем присутствующим обратился Васильев Александр Николаевич. Он поздравил всех с профессиональным праздником и пожелал здоровья, терпения в этом нелегком труде и всех благ во имя человечества.

-Большое спасибо за ваш благородный труд, за доброту и внимание, готовность прийти на помощь, разделять радость и печаль людей! Верим, что и в дальнейшем вашу работу будут отличать высокий профессионализм, чуткость и сострадание - с такими сло-

вами Александр Николаевич обратился к виновникам торжества.

За доброту, милосердие, чуткость, трудолюбие и помощь в преодолении жизненных трудностей обслуживаемым гражданам от Смоленского регионального отделения Всероссийской политической партии «Единая Россия» были вручены Благодарности работникам учреждения: Афанасьевой М.А., Комиссаровой Р.В., Журавлевой Т.В., Сидорчук Н.А., Зверевой О.Н., Чеботаревой Л.П., Пучкаевой Л.Л.

Весело и интересно праздник продолжился развлекательно - юмористической программой, которую вела К.В. Горькова. Тепло от вечера оставило след в сердцах работников Центра, поэтому с уверенностью можно сказать: «Праздник удался!»

Низкий поклон вам, уважаемые социальные работники! Пусть всегда и везде вам покровительствует удача. Пусть по плечу вам будет каждая задача!

**В.Ефимова, специалист по кадрам СОГБУ «Темкинский КЦСОН»**

### В прокуратуре района

#### Об оплате труда

Прокуратурой Темкинского района проведена проверка исполнения норм трудового законодательства, регулирующих вопросы выплаты заработной платы в СПК «Темкинский», в ходе которой выявлены нарушения трудового законодательства об оплате труда.

В соответствии со ст. 22 Трудового кодекса РФ работодатель обязан выплачивать в полном размере причитающуюся работникам заработную плату в сроки, установленные ТК РФ, коллективным договором, правилами внутреннего трудового распорядка организации, трудовыми договорами.

Согласно ст. 136 ТК РФ заработная плата выплачивается не реже чем каждые полмесяца в день, установленный правилами внутреннего трудового распорядка организа-

ции, коллективным договором, трудовым договором.

Однако, в нарушение указанных требований трудового законодательства, председателем СПК «Темкинский» Казаковым И.Н. по состоянию на 1 июня не выплачена начисленная заработная плата работникам СПК «Темкинский» с января по июнь 2013 года, срок выплаты заработной платы установлен 8 числа каждого месяца. К настоящему времени, общая задолженность заработной платы перед работниками СПК «Темкинский» составляет 189 407 рублей, кроме того, заработная плата на предприятии выплачивается один раз в месяц.

По факту выявленных нарушений прокурором района возбуждено дело об административном правонарушении в отношении председателя СПК «Темкинский» Казакова И.Н. по ч. 1 ст. 5.27 КоАП РФ.

#### О охоте и животном мире

Прокуратурой Темкинского района на поднадзорной территории проведена проверка соблюдения требований Федерального закона от 24.04.1995 № 52-ФЗ «О животном мире».

В соответствии с ч.1 ст. 20 Федерального закона № 209-ФЗ охотником признается физическое лицо, сведения о котором содержатся в государственном охотхозяйственном реестре, или иностранный гражданин, временно пребывающий в Российской Федерации и заключивший договор об оказании услуг в сфере охотничьего хозяйства.

На основании ч.1 ст. 21 Федерального закона № 209-ФЗ охотничий билет выдается физическим лицам, обладающим гражданской дееспособностью в соответствии с гражданским законодательством, не имеющим непогашенной или неснятой судимости за совершение умышленного преступления и ознакомившимся с требованиями охотничьего минимума.

Согласно п. 1 ч. 8 ст. 21 Федерального закона № 209-ФЗ охотничий билет аннулируется на основании несоответствия физического лица требованиям части 1 настоящей статьи.

Проведенной проверкой установлено, что Титов В., зарегистрирован в государственном охотхозяйственном реестре как имеющий охотничий билет единого федерального образца.

Согласно приговора Гагаринского районного суда Смоленской области Титов В. признан виновным в совершении преступлений, предусмотренных УК РФ. Указанный приговор вступил в законную силу.

С целью устранения выявленных нарушений прокуратурой района направлено исковое заявление в Гагаринский районный суд об аннулировании охотничьего билета принадлежащего Титову В.

Заявление рассмотрено, требования прокурора удовлетворены.

**Д. Макаров, заместитель прокурора Темкинского района**

Прокуратурой Темкинского района в июне 2013 года проводилась проверка соблюдения законодательства РФ по результатам которой выявлены нарушения законодательства об охране окружающей среды и Федерального закона от 6 октября 2003 г. «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации».

В силу ч.1 ст. 7 Федерального закона от 10.01.2002 г. № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды», как и п. 18 ч. 1 ст. 14 Федерального закона от 06.10.2003 г.

#### О противодействии коррупции, в части размещения сведений о доходах

Прокуратурой Темкинского района проведена проверка соблюдения органами местного самоуправления Темкинского района законодательства о противодействии коррупции, в части размещения сведений о доходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера лиц, замещающих должности муниципальной службы и членов их семей, на официальных сайтах органов местного самоуправления и предоставления этих сведений общероссийским средствам массовой информации для опубликования.

Пунктами 1 и 4 ст. 8 Федерального закона от 25.12.2008 № 273-ФЗ «О противодействии коррупции» предусмотрено, что сведения о своих доходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера,

а также о доходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера своих супруги (супруга) и несовершеннолетних детей обязаны представлять представителю нанимателя (работодателю) граждане, претендующие на замещение должностей муниципальной службы, включенных в перечни, установленные нормативными правовыми актами Российской Федерации и лица, замещающие указанные должности.

В силу п. 6 ст. 8 Федерального закона от 25.12.2008 № 273-ФЗ «О противодействии коррупции» сведения о доходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера, представляемые вышеуказанными лицами, размещаются в информационно-телекоммуникационной сети Интернет на официальных сайтах органов

#### Об охране окружающей среды

«Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» № 131-ФЗ к вопросам местного значения поселения относится организация сбора и вывоза бытовых отходов и мусора.

В ходе проверки установлено, что администрациями Павловского, Селенского, Кикинского сельских поселений не организован регулярный сбор и вывоз бытовых отходов - мусора на

территории поселения, в связи с чем, на территории указанных поселений образовались несанкционированные свалки бытового мусора на площади более 10х10 метров.

По результатам проверки прокуратурой Темкинского района в адрес глав вышеуказанных сельских поселений внесено 3 представления, которые находятся в стадии рассмотрения.

местного самоуправления, и предоставляются для опубликования средствами массовой информации в порядке, определяемом нормативными правовыми актами Российской Федерации.

Проведенной проверкой установлено, что сведения о доходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера муниципальных служащих Администрациями 7 сельских поселений Темкинского района Смоленской области, а также сведения о доходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера их супругов и несовершеннолетних детей в сети Интернет на официальном сайте органа местного самоуправления не размещены.

Прокуратурой района в адрес глав сельских поселений Темкинского района внесено 7 представлений, которые находятся в стадии рассмотрения.

#### Об энергосбережении

и повышению энергетической эффективности и контроль за их проведением муниципальными учреждениями, муниципальными унитарными предприятиями.

Статьей 16 Федерального закона № 261-ФЗ установлено, что проведение энергетического обследования является обязательным для органов местного самоуправления, наделенных правами юридических лиц.

Лица, указанные в части 1 настоящей статьи, обязаны организовать и провести первое энергетическое обследование в период со дня вступления в силу настоящей Федерации закона до 31 декабря 2012 года,

последующие энергетические обследования - не реже чем один раз каждые пять лет.

В нарушение вышеуказанных требований законодательства Администрациями 7 сельских поселений Темкинского района Смоленской области до настоящего времени первое энергетическое обследование не проведено.

Прокуратурой района в адрес глав сельских поселений Темкинского района внесено 7 представлений, которые находятся в стадии рассмотрения.

**Д.Бестаев, помощник прокурора Темкинского района**



# Здоровье



## Внимание, родители, пришло лето!

*Наступившее лето для детей - бесценное время для познания мира. Но не стоит забывать, что познание неизбежно таит в себе некоторые опасности для малышей. Поэтому мы, взрослые, должны быть все время начеку, чтобы в случае чего быстро помочь любимому крохе.*

### Солнечные ожоги

**Проблема.** Самая частая проблема летом, особенно с началом пляжного сезона - это солнечные ожоги. Кожа детей тонкая и более чувствительна к вредным воздействиям, поэтому ожоги возникают у детей чаще и степень их более выражена. Они вызывают сильную боль, поднимается температура и портится самочувствие, нарушается сон и аппетит. При очень сильных ожогах кожа пораженных областей резко краснеет, очень болезненна, возникают пузыри с красным основанием, отечностью кожи и прозрачным содержимым. После схождения красноты и отека, кожа начинает шелушиться и облезать.

Обычно ожоги от солнца проходят быстро и бесследно, но на время лечения и некоторое время после него нельзя выходить на открытое солнце - кожа еще слишком чувствительна.

**Помощь.** Боль облегчит прохладная вода, которой смачивают пострадавший участок и легкое болеутоляющее и жаропонижающее. Если у ребенка поднялась высокая температура, у него озноб и очень плохое самочувствие - вызывайте скорую помощь.

Помните, солнечные ожоги проще предотвратить, чем лечить. Деткам до трех лет не рекомендовано вообще находиться под прямыми лучами солнца, только в кружевной тени деревьев. Если же малыш выходит на солнце - на нем обязательно должен быть головной убор и легкая одежда из натуральных тканей светлых цветов.

### Тепловой удар

**Проблема.** Нахождение на солнце без головного убора или выход на улицу в сильную жару могут привести к тепловому удару. Он может развиваться сразу после воздействия или спустя 4-8 часов после него. Появляются недомогание, головные боли, возможны головокружение и шум в ушах. Присоединяется тошнота и часто рвота, кожа головы и лица краснеет, учащаются дыхание и пульс, ребенок потеет, повышается температура, могут быть кровотечения из носа.

**Помощь.** Понятно, что в тяжелых случаях без скорой не обойтись. До ее приезда отведите ребенка в тень, снимите с малыша большую часть одежды, дайте выпить прохладной воды, если есть рвота - мелкими глотками каждые 5 минут. К области лба приложить холодный компресс, обернуть тело пленкой, смоченной в воде.

### Кишечное расстройство

**Проблема.** Летом чаще обычного возникают расстройства кишечника. Причин тому много: малыши тянут в рот грязные руки, едят песок, гладят кошек и собак. Наиболее опасными проблемами являются острые кишечные инфекции, которые проявляются тошнотой, рвотой, диареей, температурой и тяжелым общим состоянием.

**Помощь.** Появление любого из данных симптомов требует вызова врача, и только врач решит, как и где нужно будет лечить малыша - дома или в стационаре. До прихода врача малышу потребуется много пить, чтобы не допускать обезвоживания. Профилактикой являются соблюдение простых мер гигиены - мытье рук, правильное хранение скоропортящихся продуктов, тщательное мытье овощей и фруктов перед едой.

65% кишечных расстройств у детей вызвано ротавирусом. Чаще всего эта бяка начинается с отчаянного урчания в правой половине живота.

Чтобы сделать изучение окружающего мира для ребенка приятным, родители должны быть начеку и не оставлять малыша без присмотра. Только в этом случае вы сможете быть уверены в безопасности своего малыша. Удачного и безопасного отдыха вам и вашему ребенку!

### Незнакомые растения и ягоды

**Проблема.** Ребенок может отравиться или обжечься растениями или грибами - особенно яркими и необычными. Поэтому не нужно оставлять малыша без присмотра, не допускать попадания в рот ребенка сомнительных ягод.

**Помощь.** Если такое произошло, спокойно, без истерик, чтобы не напугать ребенка, попросите малыша показать, какую точно травку или ягоду он съел. Расцениваем все растения как заведомо ядовитые. Вызовите рвоту, дав выпить раствор соды или просто побольше воды и надавив пальцем на корень языка, и очистите желудок ребенка от съеденного. Тщательно осмотрите рот и кожу ребенка на предмет обнаружения аллергии или ожогов, красноты, волдырей. При ухудшении состояния ребенка срочно доставьте его в ближайшую больницу.

### Укусы насекомых

**Проблема.** Если малыша кусали комары, муравьи или

мошки, обычно возникают зудящие волдыри, отек и покраснение кожи. Это неприятные явления, но большей частью неопасные. Большую опасность для детей представляют жалящие насекомые - осы, пчелы, шмели. Возникают острая боль и сильный отек тканей, а иногда может развиться и общая аллергическая реакция организма.

**Помощь.** Не паникуйте, удалите жало, на место укуса положите лед, обработайте волдыри водой с мылом, раствором соды либо противовоспалительными и антисептическими лосьонами или мазями. Снять отечность помогают настой календулы, сок лука, подорожника, листья петрушки, нашатырный спирт. При выраженном зуде от множества укусов можно дать ребенку внутрь противоаллергическое средство. Если отмечаются нарушение общего состояния, поднимается температура, появляются отеки - звоните в скорую.

### Готовимся к асфальтовой болезни

Помните, как в детстве неизменным последствием гуляния во дворе были счищенные колени и локти? Мама промоет ранку, намажет зеленкой - щиплет! Современные дети тоже не застрахованы от «встреч» с асфальтом, но для их лечения у нас есть более щадящие средства.

Итак, что должно быть у мамы наготове на случай «асфальтовой болезни» у ребенка?

1. Перекись водорода в качестве кровоостанавливающего средства.
2. Ранозаживляющие мази и гели («Спасатель», «Арника», «Скорая помощь» и т.п.), спрей (например, «Пантенол») или порошок («Банеоцин»).
3. Стерильные бинты и повязки.

### Правильная обработка раны должна быть такой:

1. Промыть рану перекисью водорода, чтобы удалить грязь. Ни в коем случае не промывайте водой! Перекись и грязь удалит, и кровь остановит поможет. Если требуется удалить значительное загрязнение, сделайте это с помощью стерильного бинта или повязки. Убирайте грязь от центра раны к краям.
2. Обработать антисептическим средством.
3. Если рана небольшая, можно оставить ее заживать на свежем воздухе. Если же площадь поражения значительная, лучше прикрыть ее поверхность во избежание возможного инфицирования пластырем или стерильной повязкой.

*Вы думаете, что речь пойдет о страшных начёсах, безумных «химиях» или окрашивании в кислотные цвета? Отнюдь. Трихологи (специалисты по волосам) считают, что нет ничего опаснее традиционных пучка и «конского хвоста».*

## Прически, которых нужно бояться

### «Удобно» - не значит «полезно»

Современная женщина как заклинание готова произносить слово «удобно» при каждом удобном (простите за тавтологию!) случае. И в самом деле - что может быть проще и быстрее, чем взмахнуть пару раз расчёской, перевязать хвостик резинкой - и вперед, навстречу насыщенным событиям жизни. А вы задумывались, что в это самое время происходит у вас на голове? Корни волос испытывают колоссальную нагрузку,

стараясь удержаться в коже головы. Представьте себе, что вы висите на турнике и держитесь за него руками, а к ногам при этом привязан груз килограммов в 10-15. Конечно, какое-то время вы продержитесь, но потом пальцы начнут предательски соскальзывать с турника. Груз будет казаться всё более тяжёлым, и однажды земное притяжение победит. Примерно так ощущают себя волосы, сбранные в хвост или в пучок.

### Заглянем в корень

Конечно, единичное испытание «конским хвостом» волосы выдержат легко. Опасность такая причёска начинает представлять тогда, когда её делают ежедневно в течение нескольких месяцев. Давайте заглянем внутрь волоса и представим, что там происходит.

Корень. Питание корню обеспечивают мелкие кровяные сосуды, подходящие к нему из кожи головы. Именно благодаря этому клетки эпителия (а волосы, как известно, часть кожного покрова, то есть эпидермиса) делятся, теряют

ядро и кератинизируются, составляя волос расти. Искусственно вытягивая его, мы лишаем корень полноценного питания. Постепенно волосы слабеют и начинают выпадать.

Стержень. Страдает от стягивающих резинок и стержень волоса. Особенно если «конский хвост» или пучок делается всё время на одном и том же участке головы. Повторяющиеся заломы приводят к тому, что волос становится хрупким и ломается. Вот вам и посечённые кончики.

### Свободу волосам!

Решение проблемы очевидно: причёски нужно регулярно менять. Не страшно, если два-три раза в неделю вы будете делать хвостик или пучок. В остальные дни постарайтесь

разнообразить свой образ: косами или даже просто распущенными волосами. Для выходных последний вариант - лучший. Отдыхаете сами - дайте отдохнуть и волосам.

## Ода обычной овсянке

*Проверенный временем, оценённый поколениями предков и одобренный официальной наукой - вот какой продукт овсянка. К тому же недорогой, несложный в приготовлении и натуральный. Что может быть лучше?*

### Здоровье изнутри

**Ни один список рекомендаций по здоровому образу жизни не обходится без овсянки! Она входит в рацион спортсменов, худеющих барышень, больных сахарным диабетом, детей, взрослых, англичан и не англичан - словом, всех, кто заботится об укреплении своего здоровья. И всё это - благодаря её уникальным свойствам:**

- Овсянка практически не имеет противопоказаний (она запрещена только людям, страдающим целиакией - непереносимостью злаковых).
- Этот злак обладает ярко выраженным противовоспалитель-

ным и обволакивающим действием на желудочно-кишечный тракт. Он рекомендован при гастритах и язвенной болезни, потому что отлично снижает раздражение слизистой.

- На кишечник овсянка действует как щётка: вычищает шлаки и токсины, активизирует его нормальную работу.

- Благодаря сочетанию железа и минералов, овсянка полезна для укрепления сердечно-сосудистой системы.

- Овсянка - источник кальция, поэтому рекомендована людям, которым необходимо укрепить кости и зубы.

Чтобы оценить все эти свойства овсянки, диетологи рекомендуют включать её в рацион 3-4 раза в неделю. Если делать это реже, системной пользы от неё не будет. Если чаще - возможна обратная реакция, когда кальций из организма будет постепенно вымываться.

### Важно!

В данном материале речь идет об овсянке и овсяных хлопьях, которые требуют варки не меньше 8 минут. В «быстрокашах» полезных свойств гораздо меньше.

## Внимание - фотоконкурс

Фотоконкурс «Моя семья», посвященный Дню семьи, любви и верности проводится с 24 июня по 6 июля 2013 года.

В фотоконкурсе могут принять участие жители Темкинского района, не зависимо от возраста, согласные с условиями фотоконкурса.

Заявки и фотографии предоставляются до 4 июля 2013 года в Комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав (здание администрации, 2-ой этаж). В заявке должны быть указаны данные: фамилия, имя участника, возраст автора работы, домашний адрес, контактный телефон, название работы.

Для участия в фотоконкурсе принимаются цветные и черно-белые сюжетные фотографии размером 20x30 см. (формат А-4) в количестве не более 3-х экземпляров от одного автора в каждой из номинаций.

**Конкурс проводится по следующим номинациям:**

- «Вместе дружная семья» - (фотографии членов семьи);

- «Многомама» - (фотографии мамы с двумя и более детьми);

- «Золотой союз» - (фотографии, отражающие связь поколений).

**Требования к работам:**

- Принимаются фотографии, не нарушающие права и достоинства граждан и не противоречащие законодательству РФ.

- Оформление должно быть с указанием названия работы, фамилия, имя, возраста автора работы, адрес.

- Каждая фотография сопровождается небольшим текстовым описанием, включающим в себя информацию о том, кто изображен на фото. Конкурсные работы и авторские права на фотографии должны принадлежать исключительно лицам, которые их представляют на конкурс.

- На фотоконкурс не принимаются работы, содержащие элементы насилия, расовой, национальной или религиозной нетерпимости. А также фотографии обнаженной натуры.

- Фотомонтажи и коллажи не принимаются.

- Фотографии, не отвечающие условиям конкурса, не рассматриваются.

- В случае показа представленных на конкурс фотографий на выставке, организаторы конкурса не несут ответственности по претензиям и жалобам со стороны лиц, фигурирующих на этих фотографиях.

**Критерии оценки:**

- Соответствие тематике фотоконкурса (наиболее яркое отображение семьи в различных аспектах жизнедеятельности);

- композиционное решение;

- выразительность;

- оригинальность;

- новизна творческого решения;

- качество исполнения и оформления.

Награждение победителей фотоконкурса «Моя семья!» пройдет на праздничном концерте, посвященном Дню семьи, любви и верности в Темкинском СДК.

**Специите!**

**Ждем ваших работ!**

**Комиссия по делам несовершеннолетних**

**Хозяйке на заметку**

## Секреты вегетарианских супов

Может ли суп без мяса быть вкусным? Подавляющее большинство мужской аудитории дает на этот вопрос уверенный отрицательный ответ. Однако многим хозяйкам, которые в силу различных обстоятельств решают накормить семью постным супом, удается переубедить сильную половину человечества в обратном. В чем же секрет вкусного и сытного супа без мяса?

Очень важно соблюдать последовательность закладки ингредиентов, чтобы они не переварились и к финишу подошли одновременно. При этом закладывать овощи нужно только в кипящую воду. И подвергать их термической обработке следует минимально возможное время, чтобы они сохранили свой вкус и аромат.

Овощи, предназначенные для супа, можно предварительно запечь в духовке, тогда они приобретут особый вкус, а в кастрюле их достаточно будет лишь довести до кипения.

Морковку и лук нужно обязательно пассировать отдельно в растительном масле - жир обволакивает кусочки овощей,

пропитывается их эфирными маслами и потом отдает их супу. Пассированные овощи добавляются в суп в самом конце варки, долго кипятить их совершенно не нужно.

Свёклу для постного борща тоже лучше потушить отдельно с добавлением не только растительного масла, но и уксуса, чтобы она сохранила цвет.

Если вы кладете в суп свежие помидоры, то обязательно добавьте чуть-чуть сахара - он подчеркнет вкус томатов и уравнивает их кислотку. При использовании томатной пасты или кетчупа в этом нет необходимости, в их состав сахар уже входит.

Сделать суп более сытным помогает увеличение доли картофеля, добавление обжаренной муки или вермишели, загущение различными крупами. Если используете для этого пшено, то обязательно его вымочите, чтобы удалить горечь.

Особенно питательны супы из бобовых, к тому же они обладают собственным очень насыщенным вкусом, так что отсутствия мяса мужчины могут и не заметить. Есть смысл удивить семью чечевичным супом, кото-

рый сейчас стал настоящий экзотикой, а когда-то был частым гостем в меню наших предков. В отличие от других бобовых чечевица разваривается довольно быстро - конкретное время зависит от ее обработки и обычно приводится на упаковке вместе с рецептом.

Любой суп покажется семье значительно более вкусным, если отправить в него сухарики или подать отдельно чесночные гренки.

Зелень в супы лучше добавлять в два приема - в начале варки крупные и толстые стебли, например, петрушки или укропа, а в самом конце - нежные мелко нарубленные листочки.

Оригинальным получается суп с мятой, только экспериментировать с ней нужно осторожно, не всем она приходится по вкусу в таком виде.

Лавровый лист обладает очень сильным ароматом, который при долгой варке становится чрезмерным и неприятным. Так что его отправляют в кастрюлю в конце варки, дают ему «искупаться» в кипятке и вынимают, чтобы он не забил тонкий вкус других ингредиентов.



Поздравляю с днём рождения

дорогую доченьку!

**БЕКЕТОВУ**

**Олесю**

Тебе всего лишь 20 лет  
 Вся жизнь и счастье - впереди,  
 Сумей найти, сумей дожидаться  
 И в суете не прогляди  
 Зажги в огне призывный свет -  
 И в миг к тебе придет удача.  
 Ты так юна, а это значит -  
 Тебе преград на свете нет!

**Мама**



Поздравляем с днём рождения  
 нашу любимую

**БЕКЕТОВУ**

**Олесю**

Приходит он с подарками, теплом  
 И к юбилею светом полон дом.  
 Ведь что такое эти 20 лет?  
 Конечно, радость, песня, солнца свет!  
 Поэтому желаем мы тебе  
 Всегда хозяйкой быть в своей судьбе.  
 И пусть ведет тебя издалека  
 Любви волшебная рука!  
 Денис, Снежана,  
 Аделя, Поля

**ОАО «Темкиноагротехсервис»**  
 проводит общее собрание акционеров  
 25.07.2013 года в 11.00 часов  
 в здании администрации:

**Повестка дня:**

1. Отчет общества по итогам работы за 2010-2012 годы.
2. Отчет директоров.
3. Отчет ревизионной комиссии.
4. Избрание Совета директоров.
5. Избрание Генерального директора.
6. Избрание ревизионной комиссии.

**Продается**

автомобиль Volkswagen Транспортер Т-4, 1991 года выпуска,  
 двигатель 2,4. **Телефон 8-915-651-23-73**

**Продается** дом в с. Темкино 51 кв.м. Коммуникации подведены (газ, свет, вода в 15 м. от крыльца), баня, теплый сарай, сад, огород. Площадь участка 27 соток.

Телефоны: **2-19-53 с 19.00 до 24.00 часов, 8-910-726-13-56**

**Продается** 3-х комнатная квартира по ул. Дзержинского. Газовое отопление, вода, туалет в доме. Цена договорная.

Телефоны **8-906-519-34-68, 2-19-08**

**Купон**

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

Обязательно адрес или телефон дающего объявления

**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 НАУВЕРЕННОСТИ  
 (4812) 624-624

put.consultant.ru

**КонсультантПлюс**  
 надежная правовая поддержка

Реклама

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  
 Гл. редактор Белицкая М.Н. Телефоны редакции: 2-12-55, 2-12-81  
 Адрес: 215350, с. Темкино, Смоленской обл., ул. Андреева, д.2

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

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