

**16+**

# Заря

ТЕМКИНСКАЯ РАЙОННАЯ ГАЗЕТА

Учредители: Администрация МО «Темкинский район»,  
Аппарат Администрации Смоленской области**ВТОРНИК,  
27  
АВГУСТА  
2013 г.**№ 71 (7281)  
Цена свободная**РАСПОРЯЖЕНИЕ Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области № 258-р от 14.08.2013 г.****О мерах по обеспечению пожарной безопасности на территории муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области в осенне-зимний период 2013/14 годов**

В целях предупреждения возникновения пожаров в осенне-зимний период 2013/14 годов и своевременной организации их тушения:

1. Рекомендовать главам сельских поселений, руководителям организаций, расположенных на территории муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области, независимо от организационно-правовых форм собственности:

1.1. В срок до 15 сентября 2013 года разработать планы противопожарных мероприятий по подготовке населенных пунктов и организаций к работе в условиях осенне-зимнего периода 2013/14 годов, в том числе:

- по обеспечению содержания в исправном состоянии и своевременной очистке от льда, снега дорог, проездов, подъездов и проходов к зданиям, сооружениям и водоисточникам, а также подступов к пожарному инвентарю;

- по подготовке источников противопожарного водоснабжения к эксплуатации в зимний период (устройство незамерзающих прорубей на открытых водоемах в местах, оборудованных для забора воды, утепление и очистка от снега люков колодцев пожарных гидрантов и др.);

- по проверке работоспособности, ремонту и очистке дымоходов печного отопления, систем вентиляции газового отопления;

- по очистке подвальных и чердачных помещений, технических подпольев от мусора и других горючих материалов, обеспечению запрета доступа в них посторонних лиц;

- по проведению ремонтных и регламентных работ на объектах электрооборудования и приведению их в пожаробезопасное состояние;

- по подготовке к эксплуатации в зимний период пожарной техники и оборудования.

1.2. Назначить лиц, ответственных за реализацию разработанных планов противопожарных мероприятий по подготовке населенных пунктов и организаций к работе в условиях осенне-зимнего периода 2013/14 годов.

1.3. Во избежание распространения пожаров весной 2014 года на жилые и хозяйственные постройки, объекты различного назначения в срок до 15 сентября 2013 года организовать очистку прилегающей к ним территории от сухой травы, сгораемого мусора, а также освежение минерализованных полос.

1.4. Организовать ведомственный, муниципальный и общественный контроль соблюдения требований пожарной безопасности на подведомственных территориях и объектах.

1.5. Назначить лиц, ответственных за своевременную очистку и содержание в надлежащем состоянии внутривозовых проездов с учетом возможности подъезда пожарной и специальной техники, незамерзающих прорубей на открытых водоемах в местах, оборудованных для забора воды, люков колодцев пожарных гидрантов.

1.6. Рассмотреть вопрос о возможности создания добровольных пожарных формирований в организациях и сельских поселениях, удаленных на большое расстояние от подразделений Государственной противопожарной службы.

1.7. В октябре 2013 года организовать и провести с лицами, ответственными за обеспечение пожарной безопасности, совещание по вопросам готовности объектов жизнеобеспечения, объектов с массовым пребыванием людей, систем отопления и электроснабжения к работе в осенне-зимний период 2013/14 годов.

1.8. В октябре 2013 года провести месячник пожарной безопасности.

1.9. В срок до 15 сентября 2013 года организовать проведение внепланового противопожарного инструктажа с руководителями подведомственных объектов, лицами, ответственными за обеспечение пожарной безопасности указанных объектов и населения, с учетом особенностей осенне-зимнего периода.

2. Комиссии по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности при Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области:

2.1. Рассмотреть повторно в I квартале 2014 года на заседаниях комиссии вопросы соблюдения требований пожарной безопасности на подведомственных территориях и объектах, заслушивать информацию лиц, ответственных за обеспечение пожарной безопасности, о выявленных нарушениях пожарной безопасности и мерах, принимаемых для их устранения.

2.2. Организовать на подведомственной территории координацию деятельности сельских поселений, организаций по выполнению настоящего распоряжения.

3. Отделу сельского хозяйства и продовольствия Администрации (Муравьев А.М.) совместно с 45ПЧ (Козлов А.Д.):

3.1. Организовать проведение обучения правилам пожарной безопасности рабочих и служащих предприятий переработки грубых кормов и зерновых культур, а также работников животноводческих ферм.

4. Рекомендовать 45ПЧ (Козлов А.Д.):

4.1. Организовать проведение обучения должностных лиц и населения мерам пожарной безопасности, а также проведение пропагандистских мероприятий, направленных на недопущение пожаров на территории муниципального образования «Темкинский район».

4.2. Организовать проверку противопожарного состояния мест проведения новогодних и рождественских праздников.

4.3. Организовать в средствах массовой информации подготовку публикаций по противопожарной тематике.

5. Данное распоряжение опубликовать в районной газете «Заря».

6. Контроль исполнения настоящего распоряжения оставляю за собой.

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



22 августа в Администрации МО «Темкинский район» состоялось рабочее совещание под руководством Р.В. Журавлева, Главы Администрации МО «Темкинский район». На совещании также присутствовали В.И. Волков, заместитель Главы Администрации, представители подрядных организаций ведущих строительные работы в нашем районе, руководители и представители организаций Темкинского района. На совещании обсуждались проблемы и пути решения связанные с реконструкцией водопроводной сети, строительством теплотрассы, замены системы отопления в дошкольной группе Темкинской школы и многое другое.

Г.Жукова

**Центр занятости информирует**

## Уважаемые работодатели!

Федеральным законом от 2.07.2013 года № 162-ФЗ «О внесении изменений в Закон Российской Федерации «О занятости населения в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации (далее – Федеральный закон), вступившим в силу 14 июля 2013 года в целях недопущения дискриминации на рынке труда установлен запрет на распространение информации о свободных рабочих или вакантных должностях, содержащих сведения о каком бы то ни было прямом или косвенном ограничении прав или об установлении прямых или косвенных преимуществ в зависимости от пола, расы, цвета кожи, национальности, языка, происхождения, имущественного, семейного, социального и должностного положения, возраста, места жительства, отношения к религии, убеждений, принадлежности или непринадлежности к общественным объединениям или каким-либо социальным группам, а также других обстоятельств, не связанных с деловыми качествами работников, за исключением случаев, в которых право или обязанность устанавливать такие ограничения или преимущества предусмотрены федеральными законами (далее – информация о свободных рабочих местах или вакантных должностях, содержащих сведения дискриминационного характера).

Лица, распространяющие информацию о свободных рабочих местах или вакантных должностях, содержащую ограничения дискриминационного характера, привлекаются к административной ответственности, установленной законодательством Российской Федерации об административных правонарушениях.

Указанное административное правонарушение влечёт наложение административного штрафа на граждан – от пятисот до одной тысячи рублей; на должностных лиц – от трёх тысяч до пяти тысяч рублей; на юридических лиц – от десяти тысяч до пятнадцати тысяч рублей.

Введение запрета предусматривается на распространение данной информации гражданами, должностными лицами, юридическими лицами в любых формах и пределах без каких-либо исключений. Под распространением информации о свободных рабочих местах или вакантных должностях, содержащих ограничения дискриминационного характера, следует понимать опубликование таких сведений в печати, трансляцию по радио и телевидению, демонстрацию в кинопрограммах и других средствах массовой информации, распространение в сети интернет, а также с использованием иных средств телекоммуникационной связи, распространение в виде печатной продукции, в том числе в виде листовок и буклетов, рекламной продукции, совмещающей информацию о свободных рабочих местах или вакантных должностях, содержащую ограничения дискриминационного характера, а также аудиовизуальной продукции, в виде объявлений на досках в общественных местах и т. д. В свою очередь, следует отметить, что если интернет-сайт не зарегистрирован в качестве средства массовой информации, то данный факт не освобождает владельца сайта от административной ответственности за распространение информации о свободных рабочих местах или вакантных должностях, содержащей ограничения дискриминационного характера.

К административной ответственности также могут быть привлечены граждане, распространяющие информацию о свободных рабочих местах или вакантных должностях, содержащую ограничения дискриминационного характера, например, промоутеры, осуществляющие раздачу листовок, расклейщики объявлений и другие.

Согласно ст. 14.1 КоАП РФ административная ответственность также может быть привлечена к лицам, осуществляющим производство и выпуск средств массовой информации, владельцы сайтов или уполномоченные ими лица, которые ответственны за размещение информации на этих сайтах, за сам факт размещения сведений, распространённых третьими лицами, должностные лица. В случае, если редакция средства массовой информации не является ни физическим, ни юридическим лицом, то к административной ответственности может быть привлечён учредитель данного средства массовой информации.

Согласно ст. 14.1 КоАП РФ административная ответственность также могут быть привлечены граждане, распространяющие информацию о свободных рабочих местах или вакантных должностях, содержащую ограничения дискриминационного характера, например, промоутеры, осуществляющие раздачу листовок, расклейщики объявлений и другие.

**СОГКУ «Центр занятости населения Гагаринского района» в Темкинском районе**

**31 августа в 12.00 часов****на площади у здания Темкинского Дома культуры**  
будет проходить акция «День памяти» посвященная празднованию 70-летия освобождения Смоленщины от немецко-фашистских захватчиков.

- Каждый житель Темкинского района может принести увеличенные и распечатанные фотографии своего родственника - ветерана Великой Отечественной войны и разместить на стенде Большого альбома памяти.

- На мероприятии будет предоставлена уникальная возможность найти сведения о пропавших на войне родственниках.

- Будут показаны фильмы о подвигах наших земляков.

**Решение районного Совета депутатов №90 от 23.08.2013 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, Темкинский районный Совет депутатов решил:

1. Внести изменения в подпункт 1 пункта 1 статьи 1 изложения в следующей редакции:  
1) общий объем доходов местного бюджета на 2013 год в сумме 168201,0 тыс. рублей, в том числе объем безвозмездных поступлений в сумме 129741,4 тыс. рублей, из которых объем получаемых межбюджетных трансфертов – 129741,4 тыс. рублей.
2. Внести изменения в подпункт 2 пункта 1 статьи 1 изложения в следующей редакции:  
2) общий объем расходов местного бюджета на 2013 год в сумме 169056,8 тыс. рублей.
3. 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»:

**Распределение бюджетных ассигнований по разделам, подразделам, целевым статьям и видам расходов классификации расходов бюджетов на 2013 год**

Наименование	Раздел	Подраздел	Целевая статья	Вид	Сумма (рублей)
Общегосударственные вопросы	01	00			-179000,00
Резервные фонды	01	11			-179000,00
Резервные фонды	01	11	070 00 00		-179000,00
Резервные фонды местных администраций	01	11	070 05 00		-179000,00
Иные бюджетные ассигнования	01	11	070 05 00	800	-179000,00
Специальные расходы	01	11	070 05 00	880	-179000,00
Другие общегосударственные вопросы	01	13			-149500,00
Учреждения по обеспечению хозяйственного обслуживания	01	13	093 00 00		-149500,00
Обеспечение деятельности подведомственных учреждений	01	13	093 99 00		-149500,00
Закупка товаров, работ и услуг для государственных (муниципальных) нужд	01	13	093 99 00	200	-149500,00
Иные закупки товаров, работ и услуг для государственных (муниципальных) нужд	01	13	093 99 00	240	-149500,00
Прочая закупка товаров, работ и услуг для государственных (муниципальных) нужд	01	13	093 99 00	244	-149500,00
Межбюджетные трансферты	01	13	521 00 00		+149500,00
Субсидии бюджетам муниципальных образований для софинансирования расходных обязательств, возникающих при выполнении полномочий органов местного самоуправления по вопросам местного значения	01	13	521 01 00		+149500,00
Субсидии для софинансирования расходов бюджетов муниципальных районов Смоленской области на финансирование расходов, связанных с осуществлением финансового обеспечения деятельности муниципальных казенных учреждений и финансового обеспечения выполнения муниципального задания бюджетными и автономными муниципальными учреждениями	01	13	522 01 03		+149500,00
Закупка товаров, работ и услуг для государственных (муниципальных) нужд	01	13	522 01 03	200	+149500,00
Иные закупки товаров, работ и услуг для государственных (муниципальных) нужд	01	13	522 01 03	240	+149500,00
Прочая закупка товаров, работ и услуг для государственных (муниципальных) нужд	01	13	522 01 03	244	+149500,00
Национальная экономика	04	00			0,00
Другие вопросы в области национальной экономики	04	12			0,00

Реализация государственных функций в области национальной экономики	04	12	340 00 00		+200000,00
Мероприятия по землеустройству и землепользованию	04	12	340 03 00		+200000,00
Закупка товаров, работ и услуг для государственных (муниципальных) нужд	04	12	340 03 00	200	+200000,00
Иные закупки товаров, работ и услуг для государственных (муниципальных) нужд	04	12	340 03 00	240	+200000,00
Прочая закупка товаров, работ и услуг для государственных (муниципальных) нужд	04	12	340 03 00	244	+200000,00
Ведомственные целевые программы	04	12	622 00 00		-200000,00
Ведомственная целевая программа «Развитие инвестиционного потенциала муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области»	04	12	622 01 00		-200000,00
Закупка товаров, работ и услуг для государственных (муниципальных) нужд	04	12	622 01 00	200	-200000,00
Иные закупки товаров, работ и услуг для государственных (муниципальных) нужд	04	12	622 01 00	240	-200000,00
Прочая закупка товаров, работ и услуг для государственных (муниципальных) нужд	04	12	622 01 00	244	-200000,00
Образование	07	02			0,00
Общее образование	07	02			+135500,00
Межбюджетные трансферты	07	02	521 00 00		+135500,00
Субсидии бюджетам муниципальных образований для софинансирования расходных обязательств, возникающих при выполнении полномочий органов местного самоуправления по вопросам местного значения	07	02	521 01 00		+135500,00
Субсидии для софинансирования расходов бюджетов муниципальных районов Смоленской области на финансирование расходов, связанных с осуществлением финансового обеспечения деятельности муниципальных казенных учреждений и финансового обеспечения выполнения муниципального задания бюджетными и автономными муниципальными учреждениями	07	02	522 01 03		+135500,00
в части оплаты коммунальных услуг	07	02	522 01 03	600	+135500,00
Предоставление субсидий государственным (муниципальным) бюджетным, автономным учреждениям и иным некоммерческим организациям	07	02	522 01 03	610	+135500,00
Субсидии бюджетным учреждениям	07	02	522 01 03	610	+135500,00
Субсидии бюджетным учреждениям на финансовое обеспечение государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнение работ)	07	02	522 01 03	611	+135500,00
Ведомственные целевые программы	07	02	622 00 00		-135500,00
Ведомственная целевая программа «Организация предоставления общедоступного и бесплатного начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования по основным общеобразовательным программам в муниципальных общеобразовательных учреждениях, расположенных на территории муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области»	07	02	622 04 00		-135500,00
Предоставление субсидий государственным (муниципальным) бюджетным, автономным учреждениям и иным некоммерческим организациям	07	02	622 04 00	600	-135500,00
Субсидии бюджетным учреждениям	07	02	622 04 00	610	-135500,00
Субсидии бюджетным учреждениям на финансовое обеспечение государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнение работ)	07	02	622 04 00	611	-135500,00
Межбюджетные трансферты бюджетам субъектов Российской Федерации и муниципальных образований общего характера	14	00			+179000,00
Иные дотации	14	02			+179000,00
Дотации	14	02	517 00 00		+179000,00
Поддержка мер по обеспечению сбалансированности бюджетов	14	02	517 02 00		+179000,00
Межбюджетные трансферты	14	02	517 02 00	500	+179000,00
Дотации	14	02	517 02 00	510	+179000,00
Дотации бюджетам субъектов Российской Федерации и муниципальных образований на поддержку мер по обеспечению сбалансированности бюджетов	14	02	517 02 00	512	+179000,00

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

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

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

**8 сентября - выборы депутатов Смоленской областной Думы****Земляки, смоляне!**

Если Слон ведёт себя как Моська, то с ним и обращаются как с Моськой! Это – о нас, жителях Смоленщины. Об отношении местных властей к нам и нашим повседневным бедам.

Местные власти напрочь потеряли совесть: из-за их непрофессионализма и наплевательского отношения мы вынуждены жить в городах и селах, которые будто еще раз пережили Великую Отечественную. В сотнях домов месяцами нет горячей воды. В других – текущие, как решето, крыши и кишачи паразитами подвалы с прогнившими трубами канализации.

Мы тонем во время дождей из-за забитых ливнёвок и заваливаемся мусором, который неделями не вывозится на свалку. Ломаем ноги на разбитых до обуха тротуарах и шархаемся от каждой тени на улицах разбитых фонарей.

Мы задыхаемся от выхлопных газов машин. А власти с маниакальным упорством вырубают последние из оставшихся деревьев. Уничтожают парки и скверы, отдавая их под строительство очередных торговых центров. И это – на Смоленщине, которая когда-то славилась своими самыми зелёными и уютными городами!

Местные власти, погрязшие в интригах и разборках, вспоминают о нас лишь тогда, когда им выгодно. Да и то – для того, чтобы навешать нам лапши на уши, какие они заботливые, как им трудно с нами, нетерпеливы мы и неразумны.

Смоляне, земляки! Мы – слишком долготерпеливы. Слишком уступчивы перед бесстыжими и ленивыми нахалами, прихватившими власть в наших городах и районах.

ЛДПР доказала, что с ней приходят перемены к лучшему. Это увидели мы все. Только ЛДПР или терпи дальше!

Владимир Жириновский: «Для рядовых граждан России лицом российской власти являются главы муниципальных образований. Именно они в первую очередь представляют для людей власть. К сожалению, мы видим в городах и районах России диаметрально противоположное: тотальный произвол, беспредел и коррупцию со стороны глав».

Агитационный материал размещен на бесплатной основе

**ВАШ КАНДИДАТ в депутаты Смоленской областной Думы**  
**Атрощенко Михаил Валерьевич**



Родился 28.11.1971 года.  
В 1988 году окончил среднюю школу № 5 им. М.Г. Ефремова города Вязьмы.  
С 1988 по 1991 год - обучение в Смоленском автотранспортном техникуме. Трудовую деятельность начал рабочим сборочного цеха «Двигатель-1» завода ЗИЛ. Затем рабочим-бетонщиком в ОАО «Смоленск-агропромэнерго».

С 1993 по 1999 год работал в строительной компании «Антал».

В 1999 году основал группу компаний «Стальпром», занимающуюся экологической очисткой, сбором и утилизацией ТБО, переработкой вторичного сырья и нетоварной древесины.

В 2007 году создал и возглавил общественную организацию Объединение работодателей Вяземского района «Научно-Промышленный Союз».

В марте 2009 г. избран депутатом Вяземского районного Совета.

Председатель попечительского совета Вяземского благочиния Смоленской епархии. Председатель совета Некоммерческого партнерства «Православный центр по оказанию помощи в физическом и духовно-нравственном развитии несовершеннолетних и молодежи «Исток».

За благотворительную деятельность награжден орденом Святого благоверного князя Даниила Московского и другими наградами Русской Православной Церкви.

Член экспертного совета при Комитете по ЖКХ Государственной Думы РФ.

Помощник депутата Государственной Думы от Смоленской области А.В.Казакова. Член Бюро Регионального политсовета партии «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ».

В 2004 году получил высшее юридическое образование.

В 2010 году окончил Орловскую академию государственной службы по программе «государственное и муниципальное управление».

Вся моя жизнь связана со Смоленщиной. Если Бог дал силы, их надо приложить на благо родного края, людей и православия.

Совместно с единомышленниками уже сделано многое.  
Открыт детский эколого-туристический лагерь «Чепчугово». Построена часовня Аркадия Вяземского с парадной лестницей к Свято-Троицкому Собору, открыт социально-реабилитационный центр «Спасение» для людей, попавших в трудную жизненную ситуацию, мост через реку «Бебря». Без бюджетного участия реализуется долгосрочная программа «Благоустроенный город», которая ставит 5 детских площадок в год. На организованных местным отделением Партии «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ» компьютерных курсах «Возраст сети не помеха» обучено более 300 человек старшего поколения в Вяземском и Темкинском районе.

Сейчас решение значимых проблем, связанных с ЖКХ, экологией, преобразованием системы социальных учреждений, посылить только для депутата областной Думы. Если избиратели окажут мне поддержку, в областной Думе внесу законопроекты по следующим направлениям:

- жесткий надзор за предприятиями, ухудшающими экологию Смоленщины;
- поддержка местных сельхозпредприятий, путем передачи им госзаказа на производство сельхозпродукции, молока и мяса для питания в детских садах, школах и больницах Смоленской области (более 700 млн.рублей в год);
- реализация программы строительства типовых ФАПов, сельских домов культуры и жилых домов на территории сельских поселений Вяземского и Темкинского районов.

Агитационный материал размещен на бесплатной основе



# Здоровье



## Подушка – подружка

Помните мультфильм «Как Маша поссорилась с подушкой»? - «Кровать у меня неудобная, подушка - душная, одеяло - кусачее, никак не уснуть!» - жалуется она всем. А может, дело не в капризах Маши, а в неправильной подушке? Какой она должна быть, чтобы сон приносил нам только приятные ощущения?

### Читайте «паспорт»

Обычно покупатели в магазине обращают внимание только на две пространственные характеристики подушки - длину и ширину. Но правильное всего - учитывать ещё высоту, жёсткость и форму. И вот почему.

**Высота.** Подушка не должна быть не слишком высокой, не очень низкой. Оптимальной считается подушка, высота которой равна плечу человека. Многие подушки имеют размер 10-15 см,

но если вы обладатель широких плеч, то выбирайте подушку повыше - 15-17 см. Также имейте в виду, что к мягкому матрасу подбирается более низкая подушка, а к твердому - более высокая.

**Жёсткость.** У каждого человека есть любимая поза для сна. Поэтому, если вы привыкли спать на животе, то ищите подушку помягче. На спине - потребуется более жёсткая подушка. А для любителей спать на

боку подойдет подушка повыше и максимально жёсткая.

**Размер и форма.** Подушка не должна быть больше ширины матраса, и она должна поддерживать не только голову, но и шею - шея также должна располагаться на подушке. Форму подушки лучше выбирать классическую прямоугольную, в крайнем случае, квадратную. Круглые, рулонные и прочие не дадут полного расслабления спине и шее во время сна.

### А что внутри?

Наполнитель для подушки важен так же, как мука для выпечки. В зависимости оттого, какой результат вам нужен, и выбирайте наполнитель.

- **Натуральные животные материалы:** гусиный пух, овечья или верблюжья шерсть.

**Плюс.** Подушки из пуха мягкие и легкие. Подушки из шерсти более долговечные, кроме того легко проветриваются и влагостойкие.

**Минус.** Для некоторых людей натуральные наполнители могут стать причиной аллергии. К тому же в них могут поселиться пылевые клещи.

- **Растительные материалы:** гречиха, бамбук, хлопок, лечебные травы и тому подобное.

**Плюс.** Экологичные, не вызывают аллергии, воздухопроницаемые, отлично поддерживают голову во время сна, повторяя ее форму. В дополнение вы получите мягкий массаж головы.

**Минус.** Подушки из рас-

тительных материалов недолговечны - каждые 2-3 года их следует менять. И ещё: не все люди могут привыкнуть к небольшому шуршанию, которое издадут растительные наполнители при движении человека во сне

- **Искусственные наполнители:** меморикс, холофайбер и др.

**Плюс.** Меморикс: имеет свойство проминаться, подстраиваясь под тело хозяина, а затем восстанавливает исходную форму.

**Минус.** Меморикс: подушки из него нельзя стирать - может пострадать материал.

**Плюс.** Холофайбер: подушки из него гипоаллергенны, экологичны, долговечны и устойчивы к стирке

**Минус.** холофайбер: если наполнитель в виде шариков, то они через некоторое время собираются в комки. Выбирайте, что вам по душе. И запомните основное правило, справедливое для всех подушек: их надо проветривать не реже, чем раз в месяц, и менять каждые 4-5 лет.

### Подходит ли вам подушка?

Если во время сна вы, как правило, подкладываете руки под голову либо под саму подушку, - то, скорее всего, подушка низковата для вас. Чересчур высокая подушка тоже будет приносить дискомфорт, а если при этом у вас жёсткий матрас, то можно заработать боль в шее и одеревенение плеч.

### Полезна ли ортопедическая подушка?

Существуют противоречивые мнения по поводу ортопедических подушек. Одни полагают, что их можно использовать для кратковременного отдыха. Жёсткая форма и высокий валик могут стать причиной шейных болей. Другие считают, что форма подушки дает нужную поддержку шеи и головы во время сна. В любом случае, останавливаясь на ортопедической подушке, не лишним будет посоветоваться с врачом, а также протестировать ее: полежать и понять, подходит ли именно вам ее форма, жесткость и высота.

## Здоровью не бывать коли мёда не едят

Нет ничего удивительного в том, что любимое лакомство Винни Пуха по вкусу многим. Мёд недаром величают «жидким золотом», ведь его пользу просто невозможно переоценить.

Как правило, пчелы собирают мёд с разных видов растений-медоносов. И даже если мёд называют акациевым, липовым или гречишным, имеется ввиду, что не менее половины нектара собрана с конкретного медоноса.

Существует более тридцати видов мёда. Вы удивитесь, но мёд бывает и каштановый, и молочайный, и клекованный и даже из верблюжьей колючки!

**Акациевый** - собранный с цветов жёлтой и белой акации. Считается одним из лучших сортов. Свежий мёд - прозрачный, практически бесцветный, может иметь желтоватый оттенок. Кристаллизуясь, ста-

новится белым и мелкозернистым. Имеет тонкий приятный аромат и нежный вкус, долгое время остается в жидком виде. Полезен при авитаминозе, бессоннице, желудочно-кишечных и почечных заболеваниях, заболеваниях желчного пузыря и желчевыводящих протоков. Не вызывает аллергии.

**Луговой** - в основном золотистого цвета, очень ароматный и приятный на вкус. Это полифлёрный мёд, собранный пчелами из нектара различных видов луговых трав. Полезен для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта и гастритов.

**Гречишный** - имеет темный, красновато-коричневый окрас, терпкий вкус сильный

аромат, быстро кристаллизуется. В своем составе содержит железо. Этот мёд полезен при авитаминозе, ревматизме, болезнях сердца и желудка.

**Липовый** - светло-желтого или даже с зеленоватым оттенком, почти прозрачный, очень душистый. Это замечательное лекарство для лечения простуды, болезней сердца, желудочно-кишечного тракта. Оказывает местное действие при лечении гнойных ран и ожогов. Обладает сильными антибактериальными свойствами.

Врачи рекомендуют съедать не больше двух чайных ложек мёда в день. В противном случае вы рискуете перегрузить поджелудочную железу.

Понятие «острый живот» для обывателей звучит забавно, а для медиков - совсем наоборот. Этим термином обозначается комплекс симптомов (в первую очередь - боль), указывающих на обострение какого-то опасного заболевания в брюшной полости. Что делать, если у вас или ваших близких случился тот самый «острый живот»?

## Берегитесь, «острый живот»

### Одна боль – много диагнозов

Главный симптом «острого живота» - внезапная боль: режущая, ноющая, приступами или постоянная, похожая на схватки, локализованная в одном месте или «разливающаяся» по всему животу.

Дополнительные симптомы - тошнота, рвота, слабость, испарина, учащенное сердцебиение, позывы в туалет.

О чём эти симптомы могут свидетельствовать? Да о чём угодно! Это может быть и приступ

аппендицита, и обострение язвы (которая, кстати, может протекать бессимптомно), и внепочечная беременность, и панкреатит, и сердечный приступ, и ещё ряд заболеваний. Что именно за болью прицепилась к человеку, сказать точно не смогут даже врачи скорой. Их задача - доставить страдальца в больницу. Только в больничных условиях можно будет поставить диагноз и назначить лечение, вплоть до операции.

### Кстати

Даже если у вас уже случались подобные приступы, которые прошли сами собой или после приёма обезболивающих, не стоит полагаться на удачу. На этот раз положение может оказаться гораздо серьёзнее, и счёт может идти на часы. Вызов скорой будет единственным шансом на спасение! Подробно расскажите врачу обо всех симптомах.

### Что делать до приезда скорой?

У врачей на этот случай есть короткая и очень ёмкая рекомендация: голод, холод и покой!

1 **Холод.** Ледяная грелка или, на худой конец, завернутый в полотенце пакет с замороженными полуфабрикатами из морозилки помогут приостановить возможный воспалительный процесс. Такой компресс помогает также хоть немного уменьшить боль. Прикладывать его нужно максимум

на 15 минут.

2 **Голод.** Если боли вызваны нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта, пища явно будет лишней.

3 **Покой.** Когда болит живот, человек инстинктивно принимает максимально удобную позу - позу эмбриона. Он ложится на бок, подтягивает колени к животу, а руки - к груди. И противиться природе в данном случае не стоит.

### Что не делать до приезда скорой?

1. Не принимать обезболивающее! Во-первых, это затруднит постановку верного диагноза. Во-вторых, в случае внутреннего кровотечения, обезболивающее может быть просто губительным. Особенно если в состав обезболивающего входит ацетилсалициловая кислота. Максимум, что

врачи разрешают принять, - спазмолитики. Например, но-шпу.

2. Не прикладывать к больному месту грелку!

3. Не делать массаж!

4. Не делать клизму, промывание желудка и т. п.!

5. Отказаться от употребления пищи.

### Что делать, когда голова болит?

В народе говорят - «Если голова болит, значит она есть». Головная боль - это признак многих болезней и в большинстве самостоятельное заболевание. Сегодня головная боль, это наиболее частая жалоба, с которой люди в основном обращаются к врачам. Причин головной боли множество и первым делом нужно выявить эту причину. В первую очередь это постоянный стресс, постоянное недосыпание, малоподвижный образ жизни, остеохондроз и постоянное напряжение, в чем либо. Естественно, причину вашей головной боли может понять только врач. Но как выяснилось, лишь у трех пациентов из десяти головная боль проявляется в связи с другими разными заболеваниями и болезнями. В остальных же случаях это просто последствия от стрессов, напряжений, переживаний. Так что же делать если болит голова?

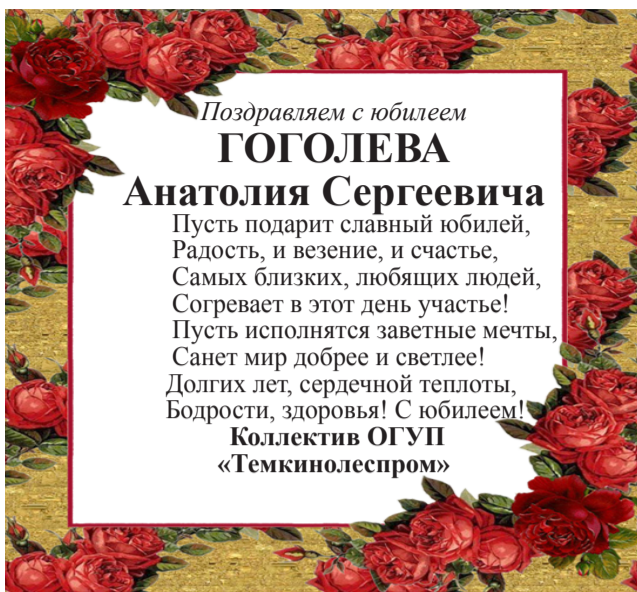
#### Способы избавления от головной боли

Если вы знаете, что головная

боль возникла от напряжения, то в первую очередь вам нужно расслабиться. Выделите себе время, около 10 минут. И начинайте делать 2-3 дыхательных упражнения. Наклоните голову вправо и влево, гимнастику для глаз, и точный массаж. Иногда достаточно выпить лишь стакан чистой воды или принять расслабляющую ванну с разными лечебными маслами и желательным с солью.

Народные средства от головной боли применяются очень широко, ведь это действительно помогает. Например, справиться с хронической головной болью можно съедая натощак яблоко с солью. Также спасет арбузный сок с сахаром и желательным с мятой.

Итак, если болит голова, то избегайте резких звуков, запахов и вкусов. Если на улице холодно, одевайте головной убор. И наконец, не изматывайте себя работой. И если у вас болит голова, то не спешите пить таблетки.



Администрация муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области сообщает, что 16.08.2013 года состоялся аукцион по продаже земельных участков расположенных по адресу:

- Смоленская область, Темкинский район, Селенское сельское поселение, д. Селенки, ул. Центральная, из категории земель: земли населенных пунктов, общей площадью 1230 кв.м., с кадастровым номером 67:20:0900101:465, с разрешенным использованием: для ведения личного подсобного хозяйства, победителем признана Молоховская Людмила Даниловна;
- Смоленская область, Темкинский район, Кикинское сельское поселение, д. Базулино, из категории земель: земли населенных пунктов, общей площадью 994 кв.м., кадастровый номер 67:20:0930101:201, с разрешенным использованием: для ведения личного подсобного хозяйства, победителем признан Тарасов Сергей Васильевич;
- Смоленская область, Темкинский район, Вязищенское сельское поселение, д. Прудки, из категории земель: земли населенных пунктов, общей площадью 1412 кв.м., кадастровый номер 67:20:0000000:307, с разрешенным использованием: для ведения личного подсобного хозяйства, победителем признан Жуков Дмитрий Владимирович.

Продается 3-х комнатная квартира в 3-х квартирном доме. Общая площадь 68,4 кв.м. Газовое отопление, вода, телефон. Земельный участок - 748 кв.м.  
Обращаться по телефону:  
8-910-727-09-40

Продается корова  
Обращаться по телефону:  
2-13-09

Полезные советы

Как выбрать арбуз?

Чтобы выбрать вкусный и спелый арбуз нужно знать, в какое время года его лучше покупать и какими внешними характеристиками он должен обладать.

Также, важное значение имеет то, где вы приобретаете арбуз. Лучше покупать арбузы в магазинах и в местах, где арбуз находится под навесом. Не рекомендуется приобретать арбузы на дорогах, ведь там на арбузы попадает много пыли и грязи, которые содержат токсические вещества. Эта пыль и грязь потом просачивается внутрь арбуза. И такой арбуз вместо пользы принесет только вред. А никто же не заинтересован в том, чтобы себе вредить, поэтому и нужно знать, как правильно выбирать арбуз.

В какое время лучше покупать арбузы в России? Самые вкусные и спелые арбузы появляются в России в конце августа и осенью. Поэтому лучше покупать арбузы не раньше середины августа, чтобы насладиться самой спелой и вкусной арбузной ягодой, а не ее еле сладким аналогом. Да и спелый продукт – он намного полезнее неспелого.

Несколько советов, как выбрать арбуз:

1. При похлопывании ладонью спелый арбуз издает звонкий звук.
2. Если арбуз треснутый, то следует отказаться от его покупки.
3. Даже при небольшом надавливании спелый арбуз начинает хрустеть.
4. Лучше выбирать арбузы среднего размера. Слишком большой арбуз – скорее переспел или содержит много нитратов. Маленький арбуз обычно неспелый.
5. О спелом арбузе может сказать небольшое белое пятно на боку. И наоборот, большое белое

пятно, расположенное на боку арбуза говорит о его неспелости.

6. Легко царапается ногтем спелый арбуз.
7. Не является показателем спелости наличие засохшего хвостика.
8. Если вам разрежали арбуз (хотя лучше этого не делать), то волокна должны иметь белый цвет. А если волокна желтого цвета, то значит в арбузе много нитратов. Про разрезанный арбуз – его лучше не покупать, так как, неся домой такой арбуз в него через разрезанное отверстие способна попасть пыль и прочая грязь, которая в итоге его всеми этими загрязнениями отравит (то есть, он уже станет не такой полезный).
9. Можно определить уже дома – отравлен ли нитратами ваш арбуз. Для этого вырезаем из арбуза кусок мякоти и помещаем его в стакан с водой. Порошеватая вода скажет о том, что арбуз подкрашен (был использован краситель). Есть такой покрашенный арбуз опасно.

10. Большое количество нитратов в арбузе располагаются ближе к кожуре и у начала плода – плодоножке. Поэтому детям лучше не грызть арбуз до самой корки (корки), либо давать им только мякоть арбуза.

11. Не ешьте арбуз, который издает кислый запах.

12. Спелый арбуз должен быть еще и сладким на вкус, а не только иметь красный цвет внутри, который можно легко сделать. Обычно, чтобы придать незрелому арбузу красный цвет в него шприцем вводят инъекцию, которая состоит из мочевины, но эта инъекция не придает арбузу должный вкус. Поэтому определяйте спелость арбуза еще и на вкус.

**График выездов передвижной флюорографической установки по Темкинскому району**

- 28.08.2013 - д.Селенки
- 29.08.2013 - д.Нарытка
- 30.08.2013 - д.Замыцкое
- 3.09.2013 - д.Булгаково
- 4.09.2013 - д.Павловское
- 5.09.2013 - д.Горки
- 6.09.2013 - д.Васильевское

КонсультантПлюс  
надежная правовая поддержка

**Простой и быстрый ПОИСК**

камеральная проверка декларация не сдана

Найти

Учитывает профессиональную лексику и распространенные сокращения

Дает точный и надежный результат

www.consultant.ru/super

(4812) 700-100  
www.alliancesm.ru

АЛЛИАНС  
ПРАВО НА УВЕРЕННОСТЬ

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  
Эл.почта zarjatemkino@mail.ru. 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