

16+

Заря

ТЕМКИНСКАЯ РАЙОННАЯ ГАЗЕТА

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

ВТОРНИК,
22
ИЮЛЯ
2014 г.

№ 59 (7373)
Цена свободная

Обратите внимание

Охранять общественный порядок может каждый желающий

В соответствии с вступившим в силу Смоленским областным законом от 30.04.2013 года № 33-з «Об участии граждан в охране общественного порядка на территории Смоленской области» в Смоленске и районах области продолжается набор граждан в добровольные народные дружины.

Напомним, 30 апреля 2013 года Смоленской областной Думой во втором чтении был принят закон «Об участии граждан в охране общественного порядка», инициатива издания которого принадлежит руководству областного Управления МВД. В соответствии с законом граждане могут участвовать в охране общественного порядка вместе с сотрудниками полиции в составе добровольных народных дружин.

Чтобы не искать виновных, не осуждать кого-то, не критиковать и не сетовать на отсутствие возможностей изменить ситуацию к лучшему, а сделать свой родной город более безопасным, привлекательным и комфортным для всех, гражданам нужно самим выйти на улицы города и плечом к плечу встать вместе с полицией на защиту своей безопасности в составе добровольных народных дружин.

Основными задачами народной дружины являются совместная работа с правоохранительными органами в охране общественного порядка и участие в предупреждении и пресечении правонарушений. Приятно осознавать, что в нашем районе есть люди, способные пожертвовать своими интересами и личным временем ради спокойствия своей семьи в частности и жителей всего района в целом.

В охране общественного порядка может принимать участие гражданин Российской Федерации, достигший возраста 18 лет и способный по своим моральным и деловым качествам, уровню подготовки и состоянию здоровья исполнять возложенные на него обязанности по охране общественного порядка.

Члены добровольной народной дружины вправе участвовать совместно с сотрудниками органов внутренних дел в мероприятиях по охране общественного порядка на улицах, площадях, в парках и других местах массового пребывания населения; требовать от граждан и должностных лиц прекращения правонарушения; оказывать содействие сотрудникам органов внутренних дел в задержании лиц, подозреваемых в совершении правонарушений, и в пресечении правонарушений.

Члены добровольной народной дружины обязаны выполнять законные распоряжения

сотрудников органов внутренних дел; не допускать необоснованного ограничения прав и свобод человека и гражданина, не совершать действий, имеющих целью унижение чести и достоинства человека и гражданина; принимать меры по оказанию помощи, в том числе первой помощи, гражданам, пострадавшим от преступлений, административных правонарушений или несчастных случаев, а также находящимся в беспомощном или ином состоянии, опасном для их жизни и здоровья. В случае обращения гражданина с сообщениями о событиях или фактах, угрожающих безопасности граждан, правопорядку и общественной безопасности, либо в случае непосредственного обнаружения указанных событий или фактов члены ДНД должны сообщать об этом в ближайший орган внутренних дел и принимать меры совместно с сотрудниками полиции по спасению людей, пресечению преступлений или административных правонарушений.

Законом также предусмотрены социальные гарантии и формы поощрения граждан, участвующих в охране общественного порядка. За особые заслуги в охране общественного порядка, проявленные при этом личное мужество и героизм добровольцы могут представляться к награждению государственными наградами Российской Федерации. В законе прописаны и размеры денежной компенсации в случае получения гражданином материального или физического вреда в связи с его участием в охране общественного порядка.

Постановлением администрации муниципального образования «Темкинский район» от 4 июля 2013 года № 388 «О создании добровольной народной дружины на территории муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области», на территории нашего района создана добровольная народная дружина, этим же постановлением утверждено положение о добровольной народной дружине на территории муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области. Теперь граждане нашего района могут активно участвовать в охране общественного порядка.

Для того, чтобы стать членом дружины, необходимо подать личное заявление и справку о состоянии здоровья в органы местного самоуправления по месту жительства.

По указанным номерам телефонов вы можете больше узнать о ДНД:

УМВД России по Смоленской области - тел.: 77-32-45.

Пункт полиции по Темкинскому району – тел. 2-11-54.

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



В Администрации района

Профилактика преступности и занятость подростков

18 июля в здании администрации под руководством Р.В.Журавлева, Главы Администрации состоялось рабочее совещание по вопросу состояния подростковой преступности, организации легкого отдыха несовершеннолетних, в том числе состоящих на учете в комиссии по делам несовершеннолетних и занятости подростков в летний период на территории Темкинского района.

В повестке дня стояло два вопроса. По вопросу «Состояние подростковой преступности на территории МО «Темкинский район» по итогам первого полугодия 2014 года» докладывала О.В.Чернова, инспектор по делам несовершеннолетних по Темкинскому району. Оксана Викторовна сообщила, что за первое полугодие текущего года на территории района количество преступлений совершенных несовершеннолетними и при их соучастии по сравнению с прошлым годом уменьшилось. Одним несовершеннолетним было совершено одно преступление. Инспектором по делам несовершеннолетних за отчетный период было выявлено и поставлено на профилактический учет 1 несовершеннолетнего и 5 родителей, не уделяющих должного внимания своим детям. 9 несовершеннолетних сняты

с учета, из которых 6 по направлению. По данным на 1 июля на учете состоит 5 несовершеннолетних и 19 родителей. За шесть месяцев текущего года было выявлено 30 правонарушений, из которых 2 совершены несовершеннолетними. В отношении четырех несовершеннолетних взрослыми лицами совершено 4 преступления. С целью профилактики преступности несовершеннолетних инспектором было проведено 32 лекции и беседы, 37 рейдов в места массового скопления молодежи, опубликовано 4 статьи.

По вопросу «Организация летнего отдыха и занятости несовершеннолетних, состоящих на профилактическом учете в КДН и ЗП и ПП по Темкинскому району Смоленской области» докладывала Л.В.Малинина, начальник отдела по образованию администрации. Любовь Васильевна отметила, что в целях обеспечения эффективного отдыха, оздоровления и занятости детей и подростков в период летней оздоровительной кампании на базе 6 общеобразовательных школ в июне месяце функционировали оздоровительные лагеря с дневным пребыванием детей, в которых был организован отдых и оздоровление 75 учащихся, из которых 48 детей находятся в трудной жизнен-

ной ситуации. Также центром занятости населения было трудоустроено 38 подростков. Н.В.Якутович, секретарь комиссии по делам несовершеннолетних добавила, что в настоящее время на учете в комиссии состоят 18 семей, находящихся в социально-опасном положении. В них проживают 34 ребенка и 26 родителей, не исполняющих свои обязанности по воспитанию, обучению и содержанию детей. 11 родителей употребляют спиртные напитки. Всего в первом полугодии 7 несовершеннолетних состоящих на учете отдохнули в оздоровительных учреждениях. 4 из них были направлены на военно-патриотическую смену «Патриот» на базе туристического комплекса «Соколя гора» по линии МВД России.

Все предоставленные информации были приняты к сведению и было решено активизировать работу по проведению рейдов массового скопления молодежи с привлечением всех органов профилактики правонарушений несовершеннолетних. Также решили рассмотреть возможность увеличения количества путевок для оздоровления детей в летний период.

М.Белицкая

Окажите помощь!

Администрацией МО «Темкинский район», организован пункт приема гуманитарной помощи предметов первой необходимости гражданам восточной Украины.

Пункт расположен по адресу: с.Темкино, ул.Советская, д.26, при СОГБУ «Темкинский КЦСОН» с 9.00 до 17.00 часов. Телефон: 8(48136)2-16-82.

Вести из сельских Домов культуры

О, как прекрасна – эта любовь... Девичий переполох



Для души семья – отрада!
 Дети есть – и счастье есть!
 Это таинство влюбленных,
 Клятвой верности сплоченных,
 Общим счастьем окрыленных,
 Ведь семья – всему венец!

8 июля в Булгаковском Доме культуры состоялась концертно-развлекательная программа, посвященная Дню семьи, любви и верности. Более семи сотен лет русская православная церковь вспоминает в этот день святых-благочестивых князя Петра и княгиню Февронию Муромских – покровителей любви и семейного счастья. В этот день принято поздравлять тех, кто прожил долгую жизнь вдвоем с любимым человеком. Несмотря на трудности, препятствия, разногласия. Именно про таких людей говорят – две половинки. И на нашу программу пришло много семейных пар. Для них звучали песни и поздравления. Но, несмотря на возраст, они активно принимали участие в разных конкурсах и играх, как «Пойми меня без слов», узнавали свои вторые половинки с завязанными глазами по руке. Программа прошла весело и задорно. Каждая семейная пара получила букет ромашек, ведь ромашка символ этого праздника и поощрительные призы. Программа закончилась праздничной дискотечкой.

Материалы публикуются в рамках проведения районного конкурса. Стиль и текст материалов остается за авторами.

Я знаю, есть большие города,
 Где оживленно жизнь ведет круженье.
 Но где бы ни был, отдаю всегда
 Родной деревне предпочтенье.

21 июня булгаковцы отмечали день рождения деревни. Праздник проходил в Булгаковском Доме культуры, народу собралось очень много. Гостей встречала Матушка со своими дочками Олюшкой и Полюшкой, где устроила девичий переполох. На ее двор зашел Глава Павловского сельского поселения Семенов А.Е., чтобы поздравить односельчан с праздником. Заходили к Матушке на ее двор гости со своими песнями, частушками, инсценировками. Но

на этом праздничная программа не закончилась.

Для малышей работала батут, а взрослых ждала игровая программа и чаепитие. Затем прошли соревнования по лапте среди молодежи и взрослых, где победила дружба и все получили поощрительные призы.

Вечером прошла праздничная дискотека. А закончился праздник шествием со свечами на памятник, где выступила с речью учитель истории Т.Митичкина и жители деревни почтили наших воинов минутой молчания.

Хочется сказать большое спасибо всем участникам, которые принимали участие в



празднике, а также спасибо за помощь спонсорам: В.Буханцеву, Г.Горячевой, Н.Шелестинской.

Г.Машукова, директор Булгаковского Дома культуры

Предоставляются участки в аренду

Администрация муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области доводит до сведения граждан о том, что формируются земельные участки для предоставления в долгосрочную аренду:

- участок расположенный по адресу: Смоленская область, Темкинский район, Батюшковское сельское поселение, д. Бекрино, ул. Центральная, с разрешенным использованием: для размещения гаража, площадью – 382 кв.м;

- участок расположенный по адресу: Смоленская область, Темкинский район, Вязищенское сельское поселение, д. Замыщкое, с разрешенным использованием: для ведения личного подсобного хозяйства, площадью – 1500 кв.м;

- участок расположенный по адресу: Смоленская область, Темкинский район, с. Темкино, пер. Мирный, участок № 7, с разрешенным использованием: для ведения огородничества, площадью – 1500 кв.м;

- участок расположенный по адресу: Смоленская область, Темкинский район, с. Темкино, ул. Гагарина, участок № 15, с разрешенным использованием: для ведения личного подсобного хозяйства, площадью – 1500 кв.м;

- участок расположенный по адресу: Смоленская область, Темкинский район, Кикинское сельское поселение, д. Базулино, с разрешенным

использованием: для индивидуального жилищного строительства, площадью – 760 кв.м;

- участок расположенный по адресу: Смоленская область, Темкинский район, Кикинское сельское поселение, д. Базулино, с разрешенным использованием: для ведения личного подсобного хозяйства, площадью – 680 кв.м;

- участок расположенный по адресу: Смоленская область, Темкинский район, с. Темкино, ул. Дорожная, с разрешенным использованием: для ведения личного подсобного хозяйства, площадью – 707 кв.м;

- участок расположенный по адресу: Смоленская область, Темкинский район, с. Темкино, ул. Гагарина, участок № 17, с разрешенным использованием: для ведения личного подсобного хозяйства, площадью – 1500 кв.м;

- участок расположенный по адресу: Смоленская область, Темкинский район, с. Темкино, ул. Октябрьская, с разрешенным использованием: для ведения личного подсобного хозяйства, площадью – 1500 кв.м;

- участок расположенный по адресу: Смоленская область, Темкинский район, Медведевское сельское поселение, д. Новая Селиба, с разрешенным использованием: для ведения личного подсобного хозяйства, площадью – 2500 кв.м;

- участок расположенный по адресу: Смоленская область, Темкинский район, Медведевское сельское поселение, д.

Новая Селиба, с разрешенным использованием: для ведения личного подсобного хозяйства, площадью – 2500 кв.м;

- участок расположенный по адресу: Смоленская область, Темкинский район, Павловское сельское поселение, д. Булгаково, ул. Старая деревня, с разрешенным использованием: для индивидуального жилищного строительства, площадью – 704 кв.м;

- участок расположенный по адресу: Смоленская область, Темкинский район, с. Темкино, ул. Октябрьская, с разрешенным использованием: для ведения огородничества, площадью – 391 кв.м;

- участок расположенный по адресу: Смоленская область, Темкинский район, Селенское сельское поселение, д. Селенки, с разрешенным использованием: для обслуживания магазина, площадью – 560 кв.м;

- участок расположенный по адресу: Смоленская область, Темкинский район, Медведевское сельское поселение, д. Левкино, с разрешенным использованием: для ведения огородничества, площадью – 208 кв.м, с КН 67:20:1180101:197.

Подать заявки и получить подробную информацию о земельном участке можно в Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области по адресу: Смоленская область, Темкинский район, с. Темкино, ул. Советская, д. 27, кабинет №11, тел (848136)2-18-45.

Памятка

Плавание в шторм

Купаться в штормовую погоду не рекомендуется. Но если вы все-таки оказались в воде, постарайтесь как можно быстрее вернуться на сушу. Если вы заплыли далеко от берега, то ваши действия должны быть следующими:

1. Не тратьте силы и не боритесь с волнами, пусть они сами несут вас к берегу.

2. С приближением волны начинайте энергично работать руками и ногами, стараясь продвигнуться на ее гребне как можно дальше.

3. Как только волна уйдет, нужно расслабиться и ждать следующую. Для продвижения вперед используйте также технику, которая состоит в следующем:

- следите через плечо за приближением очередной волны;

- когда она подхватит вас, напрягите все тело, поднимите го лову, выставив подбородок вперед, и вытяните руки перед собой или прижмите их к туловищу под себя;

- добравшись до берега, выходите на него только после того, как гребень волны уйдет из-под вас;

- оказавшись на суше, сразу же ухватитесь за что-нибудь крепкое, чтобы следу-

ющая волна не утащила вас назад в море.

Если вы плаваете возле берега:

- Обратите внимание, что волны, сталкиваясь друг с другом и ударяясь о камни, образуют на поверхности воды буруны и водовороты.

- Преодолевайте их не сверху, а снизу.

- Нырните навстречу волне за мгновение до того, как белая пена на ее гребне коснется вас.

Если вы оказались вдали от берега во время прилива (например - прогуливаясь по морскому побережью в часы отлива, вы можете забрести в пещеру, прибрежный грот или бухточку и не успеете выбраться до начала прилива) - ваши действия:

- Заберитесь повыше на камни, чтобы даже при максимальном подъеме вода не доставала вас.

- Постарайтесь привлечь к себе внимание людей криками, взмахами рук.

- Не спускайтесь вниз, пока не придут спасатели или не закончится прилив, и вода спадет.

В.Гусев, ст.госинспектор ФКУ «ЦГИМС МЧС по Смоленской области»



Здоровье



Грыжа: не запускайте болезнь!

Позвоночник-дискобол

Старость – процесс неминуемый. А одним из признаков естественного изнашивания организма служит обветшание нашего позвоночника и образование межпозвонковых грыж. В норме позвонки соединяют между собой и удерживают их от смещения при нагрузке своеобразные «гидравлические» амортизаторы – упругие хрящеподобные прокладки. Эти «шайбочки», состоящие на 85% из воды, при беге, ходьбе, прыжках, наклонах спасают наш становой хребет от излома. Но с течением времени, годам к 30-50, питание хрящевой ткани ухудшается, диски теряют свою эластичность, сплющиваются и даже выдавливаются, образуя грыжу.

Если диск вытесняется вбок или вперед от позвоночного столба, то это происходит практически безболезненно. А если назад, то грыжа передавливает спинномозговые корешки и сосуды, вызывая боль. Мы по старинке называем такое явление остеохондрозом, хотя этот рентгенологический термин обозначает лишь уменьшение

то недуга. И редко понимает, что под маской этих болезней скрываются неполадки в позвоночнике. Поэтому, если боли в спине мучают вас более двух недель, необходимо обратиться к специалисту – неврологу, вертебрологу, травматологу, нейрохирургу и пройти обследование, лучше всего – магниторезонансную или рентгеновскую томографию. Ведь без определения причин не может быть соответствующего лечения. На ощупь же обнаружить грыжу даже более 6 мм и вблизи спинного мозга, которая, собственно, и подлежит операции, практически невозможно.

Начинаем лечиться

Комплексное лечение межпозвонковой грыжи обычно идет по нескольким направлениям. Помимо лекарственных назначений врач использует физиотерапию, иглоукалывание, массаж и лечебную физкультуру, а также витаминные курсы и определенный рацион питания.

Если пациента мучают постоянные боли, то необходимо лечение нестероидными противовоспалительными препаратами вроде диклофенака (ортофена).

чинает полноценно выполнять свои функции.

Этот спасительный момент освобождения от боли испытывают обычно многие пациенты под руками умелого массажиста или мануального терапевта, обладающих особо чувствительными пальцами. Конечно, для снятия болевой «блокады» не всегда хватает одного сеанса, но главное – предотвратить дальнейшее увеличение выроста и освободить спинномозговые нервы от патологического защемления. В среднем бывает достаточно примерно 5-6 процедур через день, чтобы избавиться от грыжи размером в 2-5 мм.

Поскольку патологический процесс в позвоночнике и «усыхание» дисков происходят в связи с ухудшением питания тканей, врач назначает витаминные группы В, преимущественно в виде инъекций. Естественно, следует заботиться и о корректировке рациона. Советуют налегать на холоднлюбивую рыбу (макрель, сельдь, лосось), которые содержат вещества с противовоспалительными свойствами. Не возбраняются всевозможные каши, использование отрубей, сои, грецких орехов. Про острое, соленое, копченое и алкоголь забудьте.

А употребление животных жиров надо резко ограничить из-за наличия в них арахидоновой кислоты, способствующей воспалениям. Вообще ожирение и приверженность к курению плохо сказываются на нежной ткани дисков. Отдавайте предпочтение кисломолочным продуктам и богатым калием (курага, чернослив, изюм, картофель, капуста, баклажаны). Придется умерить свое пристрастие к сладкому и выпечке. Основной принцип готовки – все отварное и почти без соли.

Хочешь жить – умей вертеться

Главное лекарство от грыжи – это физкультура, поскольку именно неподвижность губит наш позвоночник. Таблетками можно снять воспаление, убрать отек, но наладить обмен веществ и питание в тканях главного опорного столба без двигательной активности нельзя. В зависимости от проблемной зоны подбираются упражнения для шейного или пояснично-крестцового отделов. Кстати, при грыже в поясничном отделе упражнения на скручивание противопоказаны. При боли в спине избегайте ударных видов нагрузки – бега, прыжков, степ-аэробики и всего, что связано с постоянным приземлением на пятки. Поэтому отдайте предпочтение ходьбе, плаванию и вело-

сипеду. А вообще следует придерживаться щадящей методики занятий в медленном темпе, без резких рывков и поворотов.

Приведем несколько простых, общедоступных упражнений

• Встаньте спиной к стене, прижмитесь, как бы вдавливая себя в нее затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Все тело, кроме брюшных мышц, рассла-

мягком кресле, надолго застываете в одной позе на конвейерном производстве, перед компьютером, у станка или за рулем автомобиля, то наилучшие условия для деформации позвоночника, считайте, созданы. Нужна пауза, чтобы встать, встряхнуться, поднять плечи вверх, немного походить и сделать приседания.



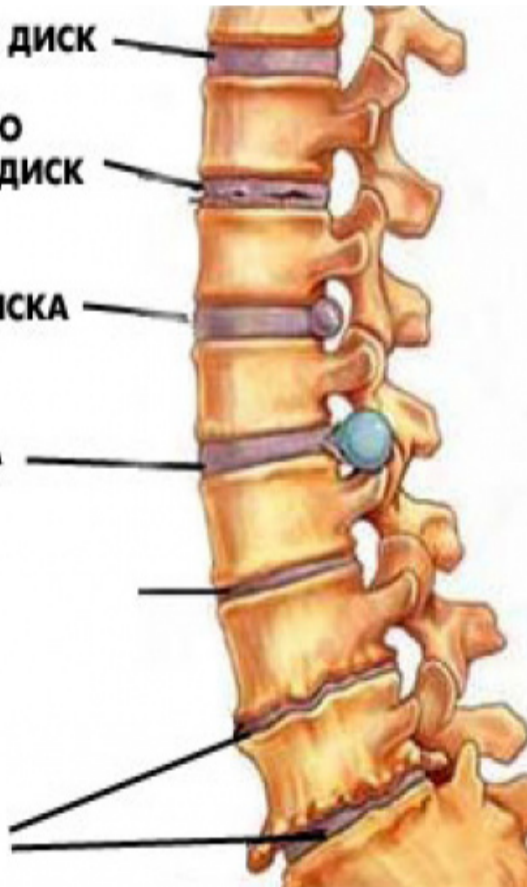
НОРМАЛЬНЫЙ ДИСК

ДЕГЕНЕРАТИВНО ИЗМЕНЕННЫЙ ДИСК

ПРОТРУЗИЯ ДИСКА

ГРЫЖА ДИСКА

ОСТЕОФИТЫ



диска.

Если деформированная прокладка ущемляет близлежащие нервные волокна, то связанные с ними соответствующие органы перестают работать нормально. Происходит, например, атрофия нижних конечностей или нарушается мочеиспускание. Проблемы с позвоночником могут спровоцировать развитие язвы желудка, образование камней в желчном пузыре, болей в за грудиной области и приступы депрессии.

В зависимости от того, куда по ощущениям транслируется боль, человек спешит лечить обострение ишемии, астмы, простатита или еще какого-

Для улучшения спинномозгового кровообращения подойдет кавинтон, а венозному оттоку способствует троксевазин.

Уменьшают болевой синдром и снимают воспаление физиотерапевтические процедуры – магнитотерапия, лечение лазером, водо- и грязелечение.

Иглоукалывание, массаж и мануальная терапия в опытных руках творят чудеса. Ведь пока грыжа мелкая, она вполне поддается излечению, то есть самоликвидируется при восстановлении гибкости и подвижности позвоночника. Стоит освободить участок между двумя позвонками от чрезмерного сдавливания, как диск тотчас на-

блено. Засеките время, сколько удастся продержаться в этой позе, и ежедневно прибавляйте по 5 сек. Цель – 5 минут.

• Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. Прижав подбородок к груди, потянуть один носок на себя, другой от себя, потом то же обоими носками. Развести и свести носки. По 3-4 раза.

• Лежа на спине и согнув ноги в коленях, поочередно отклонять колени в сторону, разводить и сводить колени. По 6-8 раз.

• Лежа на спине, поднять таз, опираясь на пятки и лопатки, и опуститься. 5-6 раз.

• Лежа на боку, делать махи прямой ногой вперед-назад, 6-8 раз каждой ногой.

• Стоя на четвереньках с опорой на согнутые в локтях руки, прогнуть спину вниз, сведя лопатки и подняв голову, затем выгнуть спину дугой и голову опустить вниз. 6-8 раз.

• Лежа на спине, сцепить руки на затылке, ноги согнуть в коленях. Подтягивать левое колено к правому локтю, потом правое – к левому локтю. По 6-8 раз.

Очень полезны всевозможные висы, растяжения, лежа на животе и спине с отрывом от пола конечностей и головы или лежа спиной на табурете в положении «мостик».

Ежедневные упражнения должны стать частью вашего образа жизни, несмотря на семейные тяготы, телесные слабости и трудовой энтузиазм. Тогда мышцы, работающие на растяжение, станут сильнее сжимающих, и грыжа пойдет на убыль.

Соблюдайте правила движения

Предотвратить формирование грыж помогает соблюдение правил повседневных движений. Если вы сидите, утопая в

Такая элементарная разминка – прекрасный способ обороны от «одеревенения» позвоночника. Вы можете оказать огромную услугу спине, когда сидите в офисе, подложив под ноги толстую телефонную книгу, выдвинув нижний ящик стола для подножки. Привычный зарубежный кинокадр – ноги на стол – это вовсе не дань «их нравам», а хороший способ релаксации.

Для поддержания нормального поясничного изгиба никогда не стойте на двух ногах, если можно поставить одну ногу на табурет или подставку. И почаще меняйте позу. При работе, требующей наклона над верстаком или мойкой, сгибайте колени, а не тело в пояснице. Меняя спущенное колесо, присядьте на корточки.

Вы знаете, что человек без вреда для здоровья может приподнять и переставить автомобиль, поскольку межпозвонковый диск выдерживает нагрузку 420 кг/см²? При одном условии – если сгибать не спину, а ноги в коленях, иначе нагрузка на диск возрастает в 20 раз. Поэтому любые предметы с пола полагается поднимать, опустившись на одно колено. А на огороде работать надо, либо стоя на коленях, либо сидя на скамеечке.

При подъеме и переносе тяжестей удерживайте груз возможно ближе к телу, перекладывая большую часть нагрузки на мышцы ног. Тяжелую ношу распределите на обе руки и вместо сумки на одном плече используйте рюкзак. Только применяя такой запас нехитрых приемов профилактики, уберете себя от «вырачивания» грыжи

