

Официально

На Смоленщине созданы центры активации простой электронной подписи

В Смоленской области завершен пилотный проект по организации центров активации простой электронной подписи граждан с использованием автоматизированного рабочего места ЕСИА (Единая система идентификации и аутентификации). Данная работа была проведена по поручению Губернатора Алексея Островского в соответствии с письмом министра связи и массовых коммуникаций Российской Федерации Николая Никифорова.

На начало пилотного проекта планировалось открытие 38 центров обслуживания по активации простой электронной подписи граждан, однако было открыто 44 таких центра (из них 43 отображаются на карте Единого портала госуслуг). Пилотный проект в Смоленской области выполнен на 100 %.

Центры обслуживания по активации простой электронной подписи граждан открыты на базе:

- 8 центров занятости населения Смоленской области;
- 15 секторов социальных выплат, приема и обработки информации;
- 21 администрации муниципальных образований.

В рейтинге российских регионов, опубликованном Минкомсвязью, по количеству жителей на одну точку активации учетных записей для Единого портала госуслуг Смоленская область занимает 23 место (1 центр обслуживания на 19132 человека).

Электронная подпись нужна для подтверждения личности, без чего невозможно в полном объеме воспользоваться некоторыми видами электронных услуг, в частности в сферах социальной защиты, регистрации актов гражданского состояния, образования, занятости населения.

Справка

Электронную подпись можно использовать при совершении гражданско-правовых сделок, оказании государственных и муниципальных услуг, в том числе при обращении через Единый

портал государственных и муниципальных услуг, исполнении государственных и муниципальных функций и при совершении иных юридически значимых действий. Различают два вида электронной подписи: простую электронную подпись и усиленную электронную подпись. Последняя в свою очередь подразделяется на усиленную неквалифицированную электронную подпись и усиленную квалифицированную электронную подпись.

Основное отличие простой электронной подписи от усиленной электронной подписи в том, что она создается без криптографического преобразования подписываемой информации.

Министерство связи и массовых коммуникаций Российской Федерации внедряет реализованные механизмы упрощенной регистрации в федеральной государственной информационной системе ЕСИА в целях исполнения пункта «в» Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 года № 601 «Об основных направлениях совершенствования системы государственного управления».

Упрощенная регистрация в ЕСИА предоставляет возможность реализовать право создания (замены) и выдачи ключа в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 25 января 2013 года № 33 органам и организациям, подключенным к инфраструктуре электронного правительства. Это органы, предоставляющие государственные и муниципальные услуги, при обращении за получением которых допускается использование простой электронной подписи, а также организации, участвующие в предоставлении или организующие предоставление этих услуг, при обращении за получением которых допускается использование простой электронной подписи. Сюда же относятся иные органы и организации, подключенные к инфраструктуре, в том числе многофункциональные центры.

Пресс-служба
по Смоленской области

В нашем районе 10 сельских поселений. Каждое из них индивидуально. Мы решили поинтересоваться у глав сельских поселений о работе и их планах.

Первым ответил на вопросы С.А.Петров, глава Батюшковского сельского поселения.

– Чем сегодня живет Батюшковское сельское поселение?

– Из производства у нас СПК «Бекрино», МУП «Бекрино», единственное СПК в районе, которое сумело сохранить свое животноводческое стадо. У нас МУП работает круглогодично, в наличии пять тракторов, зимой занимаются заготовкой леса, оказывают помощь в очистке деревень от снега, летом заготавливают сено. Так же у нас два магазина, есть школа и имеется школьный автобус, им осуществляется подвоз детей из д. Дубенск, при школе есть дошкольная группа. В плане есть одно перспективное крестьянско-фермерское хозяйство которое летом начнет разводить коз, в несколько десятков голов. А МУП «Бекрино» засеивает порядка 150 га посевных площадей, это озимые и яровые. Больше просто возможности нет. Функционируют на территории поселения два карьера, один принадлежит «Смоленскавтодору». Второй выкуплен частной организацией. И если раньше они заключали договоры аренды и в поселение шли хоть какие-то деньги, то теперь они платят с 2014 года налог на добычу, и данный налог уходит в область и в район. В поселение ничего не приходит, но обещают по крайней мере помогать нам в ремонте дорог. Они только начали работать, и уже был проведен аукцион одного карьера, но разработка его не ведется, не знаю по каким причинам. В ближайшее время у нас еще будет открыт один карьер на 166 га.

– Расскажите, что было сделано в 2014 году в рамках благоустройства сельского поселения и что планируется сделать в этом году?

– В рамках благоустройства, начнем с того что остро стоит проблема - это дороги, причем, что не только дороги внутри, но и между населенными пунктами. Внутри населенных пунктов был проведен ремонт дорог по д. Шатеша, правда не до конца он еще закончен. С 2014 года, есть дорожный фонд - это подспорье хорошее, но в том объеме в котором планировалось, область денег не дала. И фонд был израсходован более чем на восемьдесят процентов плюс по д. Бекрино была отремонтирована до конца улицы Береговая, так же проведен ремонт дороги до д. Юрково и одна межмуниципальная дорога, ее тоже частично отремонтировали между деревнями Чаль и Подселье. В д. Юрково выкопан шахтный колодец, потому что в деревне вообще колодцев не было, люди брали воду из родников. По благоустройству еще были пове-

Интервью с Главами сельских поселений

Работаем по всем направлениям

шены дополнительно уличные фонари, родник в д. Юрково отремонтирован, вкапывали кольцо. Зимой расчищают дороги от снега. На средства спонсора приобретена детская площадка, которую будем устанавливать в 2015 году. А так же на средства спонсора заложена Часовня, фундамент уже залит и рубится сруб, в этом году сруб будет уже поставлен, а в 2016 году Часовня будет введена в эксплуатацию.

– На какие основные направления, на Ваш взгляд, надо обратить внимание в Вашем сельском поселении в первую очередь? Какие приоритеты Вы выделили бы для себя?

– Основные направления – это прежде всего социальное направление, сохранение школы, потому что если школа будет закрыта, то деревня начнет угасать, вокруг школы строится фундамент социальной политики, в школе работает около 20 человек, она еще служит фундаментом в плане работы. В культурном плане – это клуб, который сейчас мы ремонтируем своими силами. Приоритеты: хочется развивать сельское хозяйство, мы каждый год стараемся оказывать МУП «Бекрино» помощь, в финансовом плане, принимаем программы по развитию сельского хозяйства и вот уже на протяжении нескольких лет, оказываем помощь в размере порядка около сорока тысяч рублей, в основном она идет на приобретение горюче – смазочных материалов. Конечно же, хотелось бы привлечь инвесторов, с этим проблемы большие, хотя люди обращаются в плане сельского хозяйства, то есть по земле, но дальше разговоров пока дело не идет, хотя в перспективе было строительство дачных поселков.

– На решение столь разнообразных задач необходимы средства. Каким бюджетом поселения на этот год?

– На этот год в пределах трех миллионов, причем, что из этих трех миллионов около пятисот пятидесяти тысяч - это собственные доходы, они складываются из земельного налога, налога на имущество. Затем это предприятия, которые работают на территории сельского поселения, налог с доходов идет тоже в поселение, еще продажа земли, потихонечку каждый год удается продать, небольшое количество участков, земли в черте населенного пункта, они идут в категории «Разрешенного использования для личного подсобного хозяйства». А так же поселение является глубоко дотационным, то есть свои доходы, если мы собираем, и к концу года выходим на сто процентную собираемость налогов, а так до-

таци (субвенции) на выравнивание бюджета поступают через финансовое управление Администрации Темкинского района.

– В полномочия администрации сельского поселения входит не только благоустройство населенных пунктов, но и содержание мест захоронения, обеспечение противопожарной безопасности населенных пунктов и многое другое. Как выполняются данные работы, и что будет сделано в этом направлении в 2015 году?

– К сожалению, у нас люди умирают, действующих кладбищ у нас предостаточно, одно из таких больших в д. Чаль, оно отмежевано, там больше гектара, и в д. Шатеша. Каждую весну мы проводим субботники на этих двух кладбищах, проводим очистку от мусора. Кладбище в д. Шатеша находится около леса, поэтому приходится еще деревья вырубать. По противопожарной безопасности: мы стараемся повысить противопожарную опашку деревень, но к сожалению населения в деревнях достаточно мало, и люди умирают, а наследники появляются очень редко, вокруг своих домов не окашивают траву. Весной ее поджигают очень часто. И делают, это, оказывается, не местные жители. В этом году было достаточно проблематично с деревнями Чаль, Юрково, там мы принимали участие в тушении этой травы. Три, четыре часа приходилось там дежурить, в общем, собственными силами с этим справлялись. По мере возможности ходим в дома, и объясняем правила, и в тетради люди расписываются, что они знакомы с правилами пожарной безопасности.

– Сергей Александрович, чтобы Вы хотели сказать в заключение жителям поселения?

– Хотелось бы пожелать им здоровья прежде всего, терпения и будем надеяться, что Батюшковское сельское поселение просуществует еще не один год. Чтобы они относились с пониманием к администрации все - таки она старается делать все возможное, пусть не всегда это вовремя получается, на это тоже есть свои определенные причины. Где - то финансовых средств не хватает, где - то не всегда удается договориться с организациями.

Чувствуется, что Вы с большим желанием взялись за сложную работу главы сельского поселения, успехов Вам на этом поприще!

Т. Лыскова

30 января
с 11.00 до 13.00 часов
 по адресу ул. Октябрьская, д.23 будет
 проводить прием граждан депутат
 Смоленской областной Думы
А.С.Василевич
 Предварительная запись по телефонам:
 2-12-79, 2-18-44

Каждый человек имеет predisposition к различным видам деятельности, которые он превращает в предмет самовыражения. Это та самая деятельность, к которой его никто и ничто не принуждает, это не доставляет ему дискомфорта, на это порой тратится много времени и средств. Но в процессе этой деятельности происходит главное - человек находит себя и своё счастье.

Современный мир загоняет нас в серые будни, где важным показателем в оценке людей всё больше становится материальная составляющая - уровень дохода и марка автомобиля. Поэтому приоритетной для основной массы людей становится задача по обустройству себя именно материально.

Не многие задумываются о том, чего они хотят на самом деле, становясь в общую очередь за материальными благами, выходя на нелюбимую работу, тратя свою жизнь на такие вещи, от которых следовало бы отказаться. Редки случаи, когда человек отказывается от работы, которая ему не по душе, уезжает из шумного города в тихую деревню, занимается любимым делом, в этом находит отдушину, развивается в выбранном деле и достигает успеха.

Есть люди, которым нравится возиться с автомобилями - они целыми днями готовы просидеть в гараже по локти в мазуте. Возможно, им стоило бы выходить на работу, но они настолько хороши в своем деле, что к ним идут люди за советом, им предлагают вполне оплачиваемую работу по ремонту автомобилей, а им это только в радость. Это возможно при любой

Родом из нашего района

Этот интересный Филлимонов

лантливом человеке просто невозможно.

Зовут его Филлимонов Владимир. Родился 27 июня 1988 года, в д. Васильевское, позже семья переехала д. Федотково. С 1995 г. по 2000 г. учился в Васильевской школе, с 2000 г. по 2003 г. в Федотковской, с 2003 г. по 2005 г. в Тёмкинской - везде был отличником.

Владимир благодарен учителям за их пример, за их настойчивость, а самое главное - за общение. Ведь разные учителя отличаются не только преподаваемой дисциплиной. Каждый из них - взрослый человек, с которым необходимо наладить контакт помимо изучаемого предмета. Это очень важный и интересный процесс - ученик должен научиться общаться со взрослым человеком и возвращать ему полученные знания для оценки. Особую благодарность Владимир выражает преподавателю геометрии и алгебры в Тёмкинской средней школе - Субботиной Любови Васильевне. Её индивидуальный подход к подаче материала настолько укрепил знание изучаемых наук, что многие дисциплины, изучаемые Владимиром позже, давались ему с завидным успехом и выразительным результатом.

После окончания школы поступил в Вяземский политехнический техникум на специальность - «Автоматизированные

рабры находилась у пирса, становился «Начальником секретного делопроизводства» и выполнял особо важные поручения, связанные с документооборотом, от которого часто зависела судьба корабля.

В учебном отряде участвовал в строевом смотре части - из 2500 военнослужащих был отобран в десятку лучших для выступления перед командованием Тихоокеанского флота. Участвовал в учебной операции «Анти-террор» в должности химика и за особые заслуги в день празднования годовщины Великой Победы (9 мая 2009 года) был удостоен очередного воинского звания «старший матрос».

После первого недельного выхода в море для выполнения поставленных боевых задач 28 ноября 2009 года вместе со всем экипажем малого противолодочного корабля «Советская Гавань» прошёл традиционное посвящение в моряки Тихоокеанского флота, выпив забортовой морской воды из плафона от лампы

ябрь того же 2010 года, благодаря сослуживцу с корабля, Владимир уволился и перебрался в Москву на должность технического специалиста по системам безопасности. В свободное от работы время подыскивал подработку в сфере кино, но не из-за заработка, а возможности приблизиться к этому искусству.

Первые попытки снимать



самому уже были и давали результаты - осенью 2011 года знаменитый актёр, продюсер и шоумен Михаил Галустян объявил о начале творческого конкурса. На конкурс принимались любые проявления творческой стороны личности - стихи, песни, видеоработы, рисунки и т.д.

Я отправил на конкурс несколько своих короткометражек, оформил несколько стихотворений и переписал в рифму целую серию про персонажа «Нашей Раши» - Александра Бородача. К Новому 2012 году были объявлены результаты. Я занял 2-е место, выиграв приз iPhone 4. Но 2-е место не для меня. Весной 2012 был опять объявлен творческий конкурс у М. Галустяна с темой «Стихотворение о весне». Я участвовал и занял 1-е место. В качестве приза получил 2 билета на съёмки юмористического шоу «Comedy Club». Почти сразу же был объявлен и 3-й конкурс - лучшее видеопоздравление с 8 Марта. Я использовал снятую в январе короткометражку - отремонтировал её, доснял некоторые сцены с поздравлениями и отправил на конкурс. Третья победа принесла мне iPhone 4S, два билета на премьеру фильма «Тот ещё Карлсон» и личную встречу с Михаилом Галустяном (нижнее фото), во время которой и был вручен приз, а также автограф актёра. Победы быстро стали историей. А впереди снова была работа.

Так как стали появляться финансовые накопления, Владимир решил заняться воплощением детской мечты о кино, тем более после такого признания самым известным КВНщиком. Он приобрёл видеокамеру, видеоштатив, свет, микрофон (а позже и другую технику) и начал снимать короткометражные фильмы, уже целенаправленно отмечая их, как кино под говорящей вывеской «Filimonov Studio». Но впер-

еди было опять много нового в плане изучения этого тонкого дела.

Иногда удавалось сниматься в массовке в сериалах - так я попал в сериал «Чемпионки», затем в «Красные горы», «Студенты» и ходил на несколько кастингов. В 2013 году принял участие в съёмках судебной программы «По делам несовершеннолетних», исполнив главную роль - преступника, 17-летнего подростка, который пытается своими силами избавиться от педофилов - этот сюжет уже дважды выходил в эфир на канале «Домашний».

Продолжая самообучаться, в начале 2014 года выпустил 4 серии собственного сериала «Кабинет директора». Летом было снято ещё два короткометражных фильма «Маленькая война» и «My green love». В крайней работе Владимир участвовал как второй режиссёр, оператор, актёр и автор монтажа по приглашению знакомой с телевидения. Сейчас идёт работа над 5-й серией «Кабинета директора».

Есть желание снять документальный фильм об истории района, - говорит Владимир - объехать деревеньки, поговорить с местным населением, поработать с архивными документами, и всё культурно, красиво оформить с применением схем, компьютерной графики и анимации. Тут же достаточно много загадочных мест - курганы, городища, реки, по которым ходили корабли, вся территория района принимала на себя крупные войны и т.д. вплоть до посещения района инопланетянами - не шутка. Это стоит того, чтобы оформить, если не серию документальных фильмов, то хотя бы один полноценный, который и в школе можно показать на уроке истории.

Владимир сказал, что даже если не будет какого-то грандиозного успеха в съёмках, то это всё равно интереснее, полезнее, чем пить спиртное, курить и употреблять всякую заразу, вести разгульный образ жизни.

Результат моего творчества - видеопроduct, который не стареет, им можно поделиться в социальной сети вместо фотографии, в нём можно раскрыть тревожную тему, в нём можно отобразить на контрастах свои размышления - это огромный выдуманный мир, который можно перенести на экран посредством съёмки и монтажа! Поэтому для меня это очень интересно, я постоянно учусь, развиваюсь, а каждый новый результат обычно лучше предыдущего. Не скажу, что уже сейчас можно бежать с результатом на фестивали, есть планы по развитию - останавливаться пока не собираюсь.

Помимо своего главного увлечения - кинематографии, этот талантливый молодой человек ведёт здоровый образ жизни, занимается лёгкой и тяжёлой атлетикой, боевыми искусствами и философией.

Хотим пожелать Владимиру успехов на его творческом пути, развития и широкой публики! Надеемся, что в скором будущем увидим нашего земляка на экранах телевизора!

Не забывайте, что жизнь подобна постоянному потоку ситуаций, в которых необходимо делать свой выбор снова и снова. И только тогда Вы не ошибётесь в выборе, когда делаете его честно по отношению к самим себе.

Н. Петрова



выбранной вами деятельности! Если Вы пишете портреты - к Вам пойдут люди за портретом; если Вы поёте не хуже всемирной знаменитости - Вас заметят, пригласят и дадут вам шанс; если Вы хороший костоправ - тропа к вашему дому точно никогда не зарастёт! Даже игроки в компьютерные игры (казалось бы - бездельники) участвуют в различных турнирах и выигрывают крупные денежные призы. Важно лишь развиваться, выражать себя в этой деятельности!

Недавно, я познакомилась с очень интересным молодым человеком - уроженцем нашего района, промолчать о таком та-

системы обработки информации и управления (по отраслям)». 30 июня 2008 года, получив единственный в группе диплом с отличием, Владимир закончил обучение в ВПТ.

В декабре 2008 году он был призван в ряды Вооружённых Сил Российской Федерации. В Смоленске был отобран для прохождения службы во Владивостоке на Военно-Морском флоте. Прошёл обучение по военно-учебной специальности «Торпедист», перешёл на корабль в должность гидроакустика, позже был переведен в радиометристы. В море исполнял обязанности радио-триста штурманского, а когда ко-

Перед увольнением в запас, за добросовестное несение воинской службы, был удостоен звания «старшина 2й статьи».

После увольнения в запас Владимир вернулся на Смоленщину в родной район. Не найдя ни работы с достойной оплатой, ни работы по специальности, отправился в соседний Вяземский район, где, игнорируя все образовательные и служебные успехи, стал работать грузчиком на складе стройматериалов. Работал почти без выходных и порой в две смены, чтобы заработать чуть больше, чем это предлагалось работодателем изначально.

Проработав с февраля по но-



Здоровье



В основном эта боль возникает в результате вирусной инфекции. Вирусные бактерии могут попасть в человеческий организм либо через нос (когда происходит вдыхание частиц, которые имеются в воздухе из-за кашля или чихания больного), либо через рот таким же образом. А также заражение может произойти, если пользоваться одними предметами с больным, будь то посуда, полотенца, игрушки и множество других, прикоснувшись к своему носу или глазам.

Также причиной неприятных ощущений в области горла может быть аллергия, сухой и загрязнённый воздух, напряжённые мышцы горла, например в результате пения или повышения голоса и курение.

Попадание в здоровый организм этой инфекции может быть следствием тяжёлого заболевания. Следовательно, нужно отнестись к лечению с серьёзностью, потому что могут возникнуть опасные последствия.

Советы о том, что нужно делать, когда болит горло

1. Не стоит сразу же при первых симптомах боли в горле бежать к доктору. Для начала нужно использовать проверенные средства, не выходя из дома. Если болезнь находится на ранней стадии, то чтобы не дать ей развиваться, нужно полоскать горло, несколько раз в день. Раствор для полоскания может быть разным. Это и тёплая вода с солью, и настойка календулы в определённых пропорциях, либо раствор фурацилина.

Перед тем, как лечь спать, нужно попарить ноги, хорошо их вытереть, надеть тёплые носки, в которые предварительно необходимо засыпать горчичный порошок, теп-

Что делать, если сильно болит горло?

Каждому человеку известно это неприятное чувство, когда болит горло. Данный симптом может возникать несколько раз в год, но особенно часто осенью или зимой, что является крайне неприятным ощущением и сбивает с привычного жизненного ритма. При этом проявляться он может у каждого человека по-разному. У кого-то может просто вызывать неприятные ощущения в момент, когда горло дерёт, у кого-то повышается температура, возникает чувство усталости и постоянно хочется спать.

ло укутаться и постараться уснуть. Наутро должно стать легче.

2. Также прекрасным средством от неприятного ощущения в горле служит полезный и вкусный чай, с добавлением чайной ложечки мёда и одной дольки лимона. При этом не стоит пить слишком горячий чай, иначе это может спровоцировать ещё большее воспаление.

3. Прекрасно помогают избавиться от боли в горле горячие ванны для ног, добавив в воду горчицу, соль и крапиву. Чтобы вода не остыла, следует постоянно подливать в неё кипятки. Параллельно с этим нужно пить горячий чай, для того чтобы пропотеть. Вся процедура должна длиться примерно 30 минут. Затем нужно тщательно вытереть ноги, переодеться во всё сухое, надеть на ноги шерстяные носки и лечь в постель. Через день, если возникла необходимость, то процедуру желательно повторить.

4. Ещё очень хорошо помогает зарядка для шеи и горла. Нужно делать круговые движения головой, движения из стороны в сторону, постепенно создавая необходимый ритм. С помощью таких движений начинаются сокращаться мышцы

шеи, к горлу начнёт приливаться кровь и тем самым будет повышаться местный иммунитет,

в этом случае нужно обратиться за помощью к врачу, который наверняка пропишет антибио-



в результате чего подавляется инфекционный очаг.

5. Если же все народные средства всё равно не дают результата и не помогают, значит, болезнь стала слишком прогрессировать, вредоносные бактерии полностью поселились в горле, не давая ни малейшего шанса на выздоровление. В

этом случае нужно обратиться за помощью к врачу, который наверняка пропишет антибиотик, потому что с этой болезнью обычным травяным растением справиться уже не под силу. Все вышеперечисленные средства только помогут снять на время боль, но возбудители болезни продолжают делать своё дело, и эффект может быть только в случае применения антибиотика. Следует помнить,

что вирусные инфекции с помощью антибиотиков не лечатся. Их назначают, только при инфекциях, вызванных бактериями. Принимать антибиотики по времени нужно столько, сколько назначил врач, то есть пройти полный курс лечения. Если этого не сделать и остановиться на полпути, как некоторые делают в большинстве случаев, когда им становится сразу легче, то болезнь может снова вернуться. Это может произойти потому, что бактерии ещё не полностью были нейтрализованы, они могут начать размножаться и снова атаковать организм, спровоцировав обострение болезни, а также вызвав осложнения или перейдя в хроническое состояние. А в дальнейшем, при повторном назначении данного антибиотика он может просто уже не подействовать должным образом и не оказать нужной помощи. Так что лучше полностью вылечиться и не переживать о возвращении болезни.

6. Если возникла срочная необходимость выйти на улицу, то обязательно нужно следить за своим горлом, чтобы оно находилось в тепле, укутав его в тёплый шарф. Если на улице зима и сильный мороз, то желательно дышать носом, можно даже через шарф, и стараться на морозе вообще не разговаривать, чтобы в рот не попадал холодный воздух. Также важно носить хорошую и тёплую обувь, которая не будет промокать, а ноги не будут мёрзнуть.

И всё-таки, чтобы не доводить себя до лечения антибиотиками, лучше сразу прибегнуть ко всем возможным методам лечения в домашних условиях сразу, при обнаружении первых симптомов болезни, и поддерживать свой иммунитет.

Как не заболеть простудой

Зима (хотя в некоторых странах и осень с зимой) – это период холода и повышенной чувствительности нашего организма. Иммунитет снижается, и хотя бы раз в три месяца мы успеваем заболеть. Многие думают, что это свойственно морозному периоду года и не уделяют особое внимание заботе о своём здоровье. Некоторые для того, чтобы не заболеть, принимают витамины или специальные капли, но этого не достаточно. Чтобы не оставить болезни никаких шансов ещё до начала заражения, чтобы предотвратить заболевание во время зимы, необходимо следовать всего нескольким правилам, которые усилят ваш иммунитет и защитят вас от болезней.

Как не заболеть гриппом, простудой и другими заболеваниями?

Прежде всего, в борьбе с зимними простудами и гриппом на помощь придет правильное, здоровое, регулярное и сбалансированное питание. Непрерывный синтез иммуноглобулинов в нашем организме способствует постоянному укреплению и возобновлению иммунной системы. Именно поэтому нам необходимо добавлять в пищу нужное количество белков как растительного, так и животного происхождения. Они не только помогают процессу синтеза, но и улучшают кровообращение и повышают прочность костей. 100 граммов белков в день будет достаточно для поддержания равновесия. Жиры тоже позитивно влияют на организм. Необходимо добавлять в ежедневный рацион не менее 10-15 граммов сливочного масла и 20 граммов растительного масла. Несомненно, несомневаемыми источниками витаминов и питательных веществ являются фрукты. Важно помнить,

что лучше всего употреблять фрукты с той страны, в которой вы живете, а не тепличные или экзотические. Поэтому сделайте акцент на яблоках, мандаринах, хурме и гранатах. Пользу принесут натуральные соки, а особенно томатный и гранатовый.

Зимой лучше отказаться от

Очень важно подбирать одежду под температуру воздуха. Если температура не опускается ниже нуля, тогда рекомендуется носить теплую куртку, шапку и шарф, чтобы защитить самые чувствительные к холоду части тела. Если же температура очень низкая, то ноги и руки нужно утеплять особенно тщательно. Без перчаток и хорошей зимней обуви шансы заболеть, значительно возрастают.

употребления различной уличной еды, такой как чипсы, соленые орешки, газированная вода и, конечно же, фастфуд. В них нет полезных веществ, запас которых необходимо пополнять каждый день. Вместо этого лучше употреблять молочные продукты, мясные бульоны и блюда

из овощей и отварного мяса.

Для того чтобы отпугнуть болезнь нужно пополнять быстро истощаемые запасы витаминов и минералов. Легче всего это сделать с помощью мультивитаминных комплексов, которые продаются в каждой аптеке. Важно, чтобы в их основе была аскорбиновая кислота. Она не только повышает иммунитет, но и добавляет сил всему организму.

Грипп – это одно из самых неприятных заболеваний холод-

неоднократно было доказано, что именно прививка от гриппа является наиболее эффективным иммунокорректирующим средством. Благодаря ей вы сможете забыть о болезнях на долгие месяцы.

Еще с давних времен было известно, что болезни боятся целебных отваров и настоек. В зимнее время врачи рекомендуют пить экстракты эхинацеи и Melissa, а также такие повышающие иммунную систему средства, как настойка из шиповника, чеснок, лук и лимон.

Несомненно, активный образ жизни улучшает иммунную систему, снижает воздействие стрессов на организм и повышает защитное поле против болезней. Заниматься спортом желательно ежедневно, однако, без переутомления. Если организм ослабевает и перестает быть опорой для человека в борьбе с заболеваниями, то иммунитет падает. Спорт не должен приводить к слабости или бессоннице – он должен бодрить и поднимать настроение.

Следуя этим советам, вы останетесь здоровыми и бодрыми этой зимой.

Это полезно и интересно!

Почему НЕЛЬЗЯ фотографироваться в зеркале

На страницах социальных сетей, столь популярных в наше время, мы часто можем увидеть снимки людей, сделанные в зеркале. Фото в отражении стало новым пиком моды, и, делая очередной лифтолук, молодые люди вряд ли вспоминают о давних суевериях, которые гласят, что фотографироваться в зеркале может быть опасно. Давайте попробуем разобраться, чем обусловлены подобные запреты.

Немного о зеркалах

Казалось бы, что такого необычного и мистического может быть в этом предмете, ведь он, по сути, всего лишь кусок стекла, одна сторона которого покрыта амальгамой и слоем черной краски. Но почему именно зеркало уже многие века окружено ореолом тайны? Отчего многие колдуны, ведьмы и шаманы предпочитают использовать этот предмет в качестве магического атрибута для своих ритуалов? И даже люди, имеющие непосредственное отношение к науке, называют зеркала «уникальной многослойной структурой». Найти достоверные ответы на эти вопросы пока не удалось, но определенно ясно одно: зеркало – это нечто большее, чем просто отражающая стеклянная поверхность.

Все мы настолько привыкли использовать зеркала в быту, что уже не представляем без них своей жизни. И уж наверняка не многие из нас задумываются над тем, что подобный предмет обладает уникальными свойствами. Считается, что зеркало имеет своеобразную память – оно сохраняет информацию, когда-либо отраженную в его поверхности. А особенно надолго этот предмет запечатлевает картины и образы, обладающие мощной, сильной энергетикой, и при этом не всегда положительной.

Возможно, вы когда-нибудь замечали, что в разных зеркалах вы выглядите совершенно по-разному. Например, «домашнее» отражение может казаться вам гораздо симпатичнее, чем образ, который вы видите в офисном зеркале. Все дело в том, что данные предметы запоминают не только внешний вид людей, которые в них смотрелись, но также их характеры, души, энергетику и мысли. И если в вашем жилище царят мир и согласие, то, любясь сво-

им отражением перед уходом из дома, вы будете видеть привлекательного, бодрого, отдохнувшего и приветливого человека. А вот мимо зеркал, установленных в общественных местах, ежедневно проходит масса людей с самыми разными настроениями и мыслями. И если перед вами в стеклянную гладь взглянул человек, таящий злость, обиду или грусть – его энергетика с легкостью может передаться вам, испортив настроение на весь день.

Почему нельзя фотографироваться в зеркале: научный подход

Люди, предпочитающие выкладывать подобные фото в социальных сетях, зачастую тратят много времени, подбирая красивую позу, улыбку, взгляд, ракурс и т. п. Казалось бы, в этом нет ничего опасного, но это лишь на первый взгляд. Ученые одного американского института потратили 15 лет, изучая действие зеркал на человека. Опыты, проведенные с использованием высокочувствительного магнитно-волнового детектора, показали, что отражающая поверхность является своего рода энергетическим вампиризм. Те, кто проводит значительное количество времени перед зеркалом, часто чувствуют усталость, разбитость, ухудшение настроения и памяти. Это кажется невероятным, но люди, обожающие любоваться собой, стареют немного быстрее тех, кто относится к своему отражению более равнодушно.

Народные приметы

С зеркалами связано огромное количество примет и суеверий. Давайте рассмотрим некоторые из них:

1. Зеркало разбивается к несчастью. Если вы верите этому предположению, вот вам несколько советов:

- ни в коем случае не смотрите в осколки разбитого стекла, считается, что это принесет в ваш дом множество бед;

- частички сломанного предмета аккуратно соберите и заверните в ткань, после чего закопайте в землю.

2. Если вы вышли из дома и забыли прихватить с собой какую-то нужную вещь, вернувшись в жилище, обязательно посмотритесь в зеркало. Подобное действие отведет от вашего дома всю нечисть, а вам в дороге будет сопутствовать удача.

3. Старайтесь не размещать зеркало в спальне. Если это невозможно, тогда просто установите предмет таким образом, чтоб во время сна вы не отражались в его поверхности.

4. Переезжая в другой дом или квартиру, прихватите с собой собственное зеркало или купите новое. Предмет, принадлежавший прошлым хозяевам, лучше выбросить, поскольку вы не знаете, какую энергетику они



могли оставить после себя.

5. Зеркало в ванной следует вешать так, чтоб вы не отражались в нем в процессе купания, иначе, если верить примете, вас ждут частые и продолжительные болезни.

6. Не смотрите на свое отражение, если вы расстроены, испуганы, злитесь, нервничаете или плачете. Зеркало запомнит негативную информацию, и впоследствии будет переносить на вас плохую энергетику снова и снова.

7. Некоторые приметы не советуют подносить к зеркалам детей, не достигших 1 года. Считается, что кроха будет плохо расти и развиваться, а также станет пугливым.

8. Еще одно суеверие запрещает употреблять пищу, глядя в свое отражение. Зато, если повесить зеркало так, чтоб в нем был виден обеденный стол – хозяева никогда не будут испытывать нужды и нехватки денег.

Поздравляем
с днем рождения
депутата Совета депутатов
Аносковского сельского поселения

ИВАНОВА

Анатолия Ивановича

Пусть дольше жизнь идет спокойно

Не зная горести и бед,

И крепким будет пусть здоровье

На много-много-много лет!

А.Н.Васильев, Глава МО

«Темкинский район»;

Р.В.Журавлев, Глава Администрации МО

«Темкинский район» и депутаты

Темкинского районного

Совета депутатов

Поздравляем с юбилеем
уважаемую

ЦАРЕВУ

Валентину Ивановну

Шестьдесят - особая дата,

Может Вам взгрустнуться в этот час,

Что Вы были молоды когда-то.

Так забудьте. Молодость - сейчас!

Ведь в душе она у Вас навеки,

Будем мы здоровья Вам желать,

Ведь мудрей и лучше человека!

В этой жизни вовсе не сыскать!

Коллеги

14 февраля
в Замыцкой школе в 18.00 часов
состоится вечер встречи.
Приглашаем всех выпускников
нашей школы

Продается автомобиль ВАЗ - 21099 на запчасти.

Телефон: 2-36-82, 8-951-705-78-37

Адрес: д.Бекрино, ул.Хуторская, д.1, кв2.

Продается автомобиль ВАЗ - 21150 выпуск 2005 года. Цвет
молочно-белый-серебристый. Цена по договоренности.

Телефон: 2-36-82, 8-951-705-78-37

Адрес: д.Бекрино, ул.Хуторская, д.1, кв2.

Продам компьютер: ЖК-монитор, системный блок, колонки,
ксерокс, принтер, сканер.

Привезу, установлю, подключу. Цена 12700.

Телефон: 8-910-368-98-08

Продаются дрова. Все подробности по телефону.

Телефон: 8-909-259-84-94

Выражаем искренние соболезнования Сергею Анатолию
Васильевичу в связи со смертью его жены.

С.Н.Козлов, Л.С.Ермолина

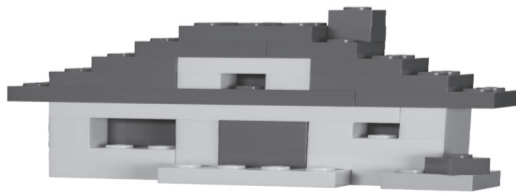
Выражаем искренние соболезнования Сергею Сергею Ана-
тольевичу в связи со смертью его матери.

Семья Киреевых, Чеботаревых, Л.Воронина

В помощь бухгалтеру

**КОНСТРУКТОР
УЧЕТНОЙ ПОЛИТИКИ**

**БЕСПЛАТНЫЙ
Онлайн-сервис
для создания
учетной
политики**



(4812) 700-100
www.alliancesm.ru

АЛЛИАНС
ПРАВОВАЯ ПОМОЩЬ

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
И.о редактора Петрова Н.В.
Телефоны редакции: 2-12-55, 2-12-81
Эл.почта zaryatemkino@mail.ru. Адрес редакции и издателя:
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»,
адрес: г.Вязьма, ул.Парижской Коммуны, д.4.
Печать офсетная. Объем 1 печатный лист. Тираж 620 экз.
Подписано в печать: по графику 17.00, фактически - 17.00