


РАСПОРЯЖЕНИЕ Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области № 42-р от 19.02.2015 г.
Об организации в Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области работы «телефона доверия»

Во исполнение раздела 2 протокола совещания у заместителя Председателя Правительства Российской Федерации О.Ю. Голодец от 9.10.2014 № ОГ-П12-275пр, письма заместителя Губернатора Смоленской области И.В. Скобелева от 15.01.2015г № 04/00110 и в целях организации работы по снижению на территории муниципального образования неформальной занятости:

1. Организовать в Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области работу «телефона доверия» по вопросам неформальной занятости для выявления фактов осуществления гражданами трудовой деятельности у работодателей без надлежащего оформления документов, а также фактов выплаты работодателями заработной платы «в конверте».

2. Определить номер «телефона доверия» (48136) 2-17-44.

3. Назначить ответственного за работу «телефона доверия» и организацию учета обращений граждан по вопросу неформальной занятости, начальника финансового управления Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области Н.Л. Колосову

4. Информацию о номере «телефона доверия» разместить в средствах массовой информации и местах массового скопления людей.

И.о. Главы Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области В.И. Волков

РАСПОРЯЖЕНИЕ Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области № 41-р от 18.02.2015 г.
О мерах по обеспечению безопасности людей на водных объектах в период весеннего таяния льда 2015г. на территории муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области

В целях обеспечения безопасности населения, предупреждения и сокращения количества несчастных случаев на водоемах муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области в весенний период 2015 года, в соответствии с Федеральным законом от 6.10.2003 г. № 131 - ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», постановлением Администрации Смоленской области от 31.08.2006 г. № 322 «Об утверждении Правил охраны жизни людей на водных объектах в Смоленской области, постановлением Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области от 13.12.2006 г. № 217 «Об утверждении Правил охраны жизни людей на воде в муниципальном образовании «Темкинский район» Смоленской области:

1. Рекомендовать Главам муниципальных образований сельских поселений муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области принять меры по обеспечению безопасности населения на водных объектах, расположенных на подведомственной территории, обратив особое внимание на:

1.1. Организацию и проведение бесед с рыбаками-любителями подледного лова рыбы по мерам безопасности на льду.

1.2. Организовать сходы с населением с разъяснением о складывающейся ледовой обстановке на водоемах и мер безопасности, предупреждения несчастных случаев на водных объектах.

1.3. Организацию изготовления памяток населению «Меры безопасности на льду».

1.4. Принять меры по недопущению выхода (выезда) на лед людей (автотранспорта) в период вскрытия ледяного покрова водных объектов и ледохода.

1.5. Организовать выставление информационных предупреждающих знаков в местах выхода людей на лед, и знаков запрещающих переход (переезд) по льду людей и автотранспорта.

2. Начальнику отдела по образованию Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области (Карнилова М.А.) организовать в общеобразовательных школах муниципального образования «Темкинский район» проведение занятий по безопасному поведению детей на водоемах и запрещению выхода на лед водоемов в периоды его становления и таяния.

3. Специалисту ГО и ЧС Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области (Барановская Г.А.) организовать публикацию материалов по мерам безопасности людей на водных объектах охраны их жизни и здоровья в период вскрытия ледяного покрова водных объектов и ледохода в районной газете «Заря».

4. Настоящее распоряжение опубликовать в районной газете «Заря».

5. Контроль за исполнением настоящего распоряжения оставлять за собой.

И.о. Главы Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области В.И. Волков

Интервью с Главами сельских поселений

Отсутствие дорог - основная проблема

Мы продолжаем цикл статей о работе сельских поселений. В этот раз на вопросы отвечала Е.С. Филичкина, Глава Селенского сельского поселения.

- Елена Сергеевна, чем сегодня живет Селенское сельское поселение?

- Наше поселение по численности небольшое на 1.01.2015 проживает 302 человека, в состав входит 12 деревень из которых основная масса проживает в д.Селенки, д.Степаники, д.Якшино. В январе 2015 года у нас родилось два новых жителя.

На центральной усадьбе расположены МБОУ «Селенская МООШ, Селенский детский сад.

На территории работает МБУК «Селенский КДЦ», где к каждому празднику готовятся различные мероприятия. Работает сельская библиотека. Работники этих организаций оказывают большую поддержку в работе с молодежью и старшим поколением, и принимают активное участие в районных мероприятиях. Все желающие охотно посещают мероприятия, я довольна работой работников культуры.

В д.Селенки, работает почтовое отделение «Засецкое», сотрудники которого оказывают большую поддержку в работе с населением.

Говоря о здравоохранении, хочется отметить, работу фельдшерско - акушерского пункта: в администрацию со стороны жителей неоднократно поступали теплые слова благодарности нашему фельдшеру Т.В. Осиповой.

Торговую деятельность осуществляют три торговые точки: магазин Темкинского Райпо, магазин индивидуального предпринимателя Т.А. Горячевой и в декабре 2014 года открылся новый магазин ИП Л.Д. Молоховской.

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

- Поселение наше дотационное, в 2014 году бюджет поселения составил 2,8 миллиона рублей из них 20% составили собственные доходы поселения. На благоустройство было израсходовано 641,0 тыс.рублей, что составляет 22% от всех расходов. Часть средств составили расходы на уличное освещение, на вывоз мусора, на изготовление схемы организации дорожного движения, произведены микробиологические и санитарно - гигиенические исследования воды с артезианской скважины.

В нашем поселении одной из острых проблем являются дороги. В 2014 году на дороги израсходовано 340 тыс.рублей, за

эти средства были отмежеваны и поставлены на кадастровый учет улицы деревни Селенки. Внутри населенного пункта д.Селенки произведен ремонт между улицами Заречная и Заводская, на ул.Молодежная, так же частично отсыпана дорога на улицу Новая, где дороги вообще не было, хотя улица 1990-х годов. Зимой расчищаем дороги от снега, большую помощь нам оказывает МУП «Кирино».

На улицах установлены мусорные контейнеры, вывоз мусора осуществляет ООО «Коммунальщик».

Большую помощь мы ощущаем от Администрации МО «Темкинский район».

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

- Основная задача - сохранение Селенской школы, ведь нашу школу посещают 24 ребенка. Педагогический коллектив и обслуживающий персонал к своей работе относятся добросовестно. Ведь со школы начинается наше будущее, нашим детям прививается любовь к своей Родине. И если на селе закрывается школа, оно начинает потихоньку угасать. Мне бы хотелось приложить все усилия для сохранения школы.

Хотелось бы привлечь инвесторов, так как в поселении имеются сельскохозяйственные земли, а сельскохозяйственных предприятий нет. В 2014 году была проделана большая работа по оформлению невостребованных земельных долей умерших граждан, решением суда за поселением признано 33 доли, общей площадью 330га. В 2015 году предстоит оформить оставшиеся 9 долей по выбывшим.

В поселении конечно много проблем, и одна из них дороги. Обыкновенную проселочную дорогу к д.Степаники, хотелось бы сделать хотя бы грунтовой, ведь в этой деревне проживает 14 местных жителей, магазина нет и жителям приходится за 3 км ходить к автолавке, сделав дорогу до д.Степаники мы бы решили дорожный вопрос в д.Головкино, где проживает 2 человека.

Еще один незакрытый вопрос, водопровод д.Селенки, в 2013 году была сделана реконструкция водопровода, но «Исполнитель» в лице Директора ООО «СпецСтройМонтаж» В.В. Евсевичева, свои обязательства согласно контракту, в котором предусмотрено, что гарантийный срок устранения дефектов составляет 5 лет, не торопится выполнять. На данный момент рассматривается вопрос о подачи документов в арбитражный суд.

- На решение столь разнообразных задач необходимы средства. Каков бюджет поселения на этот год?

- Бюджет поселения на 2015 год составляет 2,6 миллиона рублей, из них по плану собственные доходы поселения составляют 427 тысяч.

На благоустройство территории предусмотрено 594 тыс. рублей, из них 231 тыс.рублей дорожный фонд и 324 тыс.рублей уличное освещение. Как видите бюджет очень скудный.

- 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?

- На территории сельского поселения воинских захоронений нет. Одно из действующих кладбищ недалеко от д.Калчужино. В черте населенных пунктов действующих кладбищ не имеется. По противопожарной безопасности стараемся проводить опашку деревень и обкашивание. Весной силами работников администрации, добросовестных граждан, боремся с поджогами сухой травы, в большинстве случаев, поджог осуществляется не местными жителями: кто-то на кладбище приезжает убраться, кто-то отдохнуть. Очень бы хотелось призвать этих граждан подумать о тех, кто проживает в поселении, о том какой вред природе они наносят. Вот и получается у кого - то выходные, а у кого-то дежурство с лейкой да лопатой.

- Насколько привлекательно поселение для потенциальных инвесторов?

- Это конечно же доступность: с одной стороны - железная дорога, с другой автомобильная дорога Темкино-Вязьма. С 2009 года в нашем поселении природный газ, и произведена реконструкция водопровода. Есть участки, которые могли заинтересовать физических лиц, а для юридических лиц есть инвестиционные площадки.

- Что беспокоит население, если судить по содержанию их запросов?

- Отсутствие дорог, наше единственное поселение в котором их нет. Есть дорога Автотора, протяженностью всего 500 м. В д. Селенки 12 улиц на которых нет дорог.

Т.Лыскова

С января 2015 года ОАО «Газпром газораспределение Смоленск» переходит на плановое техническое обслуживание внутриквартирного газового оборудования абонентов (ТО ВКГО). В марте жители области получат квитанции на оплату за техобслуживание газового оборудования и, внося первый платеж, подтвердят согласие с условиями публичной оферты на выполнение работ по техническому обслуживанию ВКГО. Сделать это можно и лично, подписав договор в ближайшей газовой службе «Газпром газораспределение Смоленск».

Безопасность на первом месте

Обслуживание внутриквартирного газового оборудования будет осуществляться в рамках заключенных договоров по графикам, которые размещены на сайте ОАО «Газпром газораспределение Смоленск» www.gas-smolensk.ru

Стоимость услуг по техобслуживанию бытовых газовых приборов в ОАО «Газпром газораспределение Смоленск» определена на основании методики, утвержденной Федеральной службой по та-

Своевременное обслуживание газового оборудования – гарантия безопасности

рифам России на 2015 год, и прошла независимую экспертизу:

- газовая плита — 396 рублей
- проточный водонагреватель -675 рублей
- отопительный котел отечественный или импортный — 725 рублей и 1065 рублей соответственно.

Однако с переходом «Газпром газораспределение Смоленск» на плановое техобслуживание, его стоимость будет взиматься с рассрочкой в течение трех лет – ежемесячными платежами от 11 рублей.

Переход на систему планового обслуживания ВКГО осуществляется в соответствии с требованиями Постановления Правительства РФ №410 от 14.05.2013 г. «О мерах по обеспечению безопасности при использовании и содержании внутридомового и внутриквартирного газового оборудования». Согласно Постановлению, абонент обязан заключить договор на техобслуживание внутриквартирного газового оборудования со специализирован-

ной организацией, которая, в свою очередь, должна осуществлять обслуживание газового оборудования по графикам, с периодичностью не реже одного раза в три года. Собственник обязан допустить специалистов газовой службы к газовому оборудованию для выполнения плановых работ. Оплата ТО будет осуществляться по ежемесячным квитанциям.

«Заявочный ремонт не мог в полной мере обеспечить безопасность населения региона, во многих квартирах газовое оборудование длительное время оставалось без технического обслуживания, создавая реальную угрозу жильцам и соседям, - рассказал заместитель генерального директора-главный инженер ОАО «Газпром газораспределение Смоленск» Александр Асташенков. - Кроме того, по Закону о газоснабжении поставщик может поставлять газ исключительно на исправное газовое оборудование, в противном случае оно должно быть

отключено. Обеспечить исправное состояние газовых приборов может только их техническое обслуживание специалистами».

Согласно закону

По данным Минстроя, за последние пять лет в результате неправильного использования газового оборудования в России погибли более 2 тыс. человек.

После трагедии, произошедшей в Астрахани в феврале 2012 года, когда взрыв бытового газа унес жизни десяти человек и оставил без крова 62 семьи, вопрос безопасного пользования газом остро встал на законодательном уровне.

В этом году 27 января Госдума приняла в первом чтении правительственный законопроект о штрафах за нарушения при использовании газового оборудования в квартирах и домах. Законопроект устанавливает административную ответственность «за нарушение требований обеспечения безопасного использования и содержания внутридомового и

внутриквартирного газового оборудования при предоставлении коммунальной услуги по газоснабжению» для граждан, должностных и юридических лиц. Для виновников аварий планируется ввести штрафы до 400 тыс. рублей.

Обратите внимание!

Сотрудники компании «Газпром газораспределение Смоленск» одеты в фирменную спецодежду с логотипом организации и всегда имеют при себе удостоверение с фотографией и печатью. Чтобы не стать жертвой мошенников, вы всегда можете уточнить в аварийно-диспетчерской службе «Газпром газораспределение Смоленск», проводится ли по вашему адресу проверка газового оборудования. Будьте бдительны!

Дополнительная информация о проведении планового техобслуживания по телефонам в филиалах ОАО «Газпром газораспределение Смоленск»:

**Темкинская
газовая служба
(48136) 2-10-10**

дей и окружающей среде.

7.3.2. За невнесение, несвоевременное внесение платы за оказание Услуг по договору.

7.3.3. За вред, причиненный жизни, здоровью сотрудников Исполнителя и его имуществу вследствие ненадлежащего использования и содержания газового оборудования и противоправных действий со стороны Заказчика.

7.4. Исполнитель вправе:

7.4.1. Требовать от Заказчика исполнения условий настоящего Договора, иных нормативных актов и правил.

7.4.2. Посещать помещения, где установлено ВКГО/ВДГО, при оказании Услуг по техническому обслуживанию или ремонту оборудования с соблюдением порядка уведомления Заказчика.

7.4.3. Приостанавливать подачу газа Заказчику в порядке и на условиях, установленных в п.8.2. настоящего Договора, а также во время ликвидации аварий, проведения ремонтных работ и работ по техническому обслуживанию на системе газоснабжения.

7.5. Исполнитель обязан:

7.5.1. Осуществлять техническое обслуживание бытового газоиспользующего оборудования, входящего в состав ВКГО/ВДГО, не реже одного раза в 3 (три) года, вводного газопровода не реже двух раз в год, если иное не установлено изготовителем этого оборудования.

7.5.2. При техническом обслуживании ВКГО/ВДГО проводить инструктаж Заказчика по безопасному использованию газа с передачей ему инструкции с отметкой в акте сдачи-приемки выполненных работ.

7.5.3. Обеспечить Заказчику возможность ознакомиться с нормативно-технической документацией, регламентирующей проведение технологических операций, входящих в состав работ по техническому обслуживанию и ремонту ВКГО/ВДГО.

7.5.4. По результатам визуального осмотра при выявлении несоответствия нормативным требованиям смонтированного ВКГО/ВДГО выдать уведомление Заказчику для устранения нарушений.

7.5.5. По требованию Заказчика предоставить ему данный договор, подписанный со своей стороны, в бумажной форме.

7.6. Исполнитель несет гражданско-правовую ответственность:

7.6.1. За нарушение качества оказания Услуг.

7.6.2. За вред, причиненный жизни, здоровью и имуществу Заказчика вследствие нарушения качества оказания Услуг.

7.6.3. За убытки, причиненные Заказчику в результате оказания Услуг в соответствии с данным договором.

8. Прочие условия

8.1. При нарушении Заказчиком условий настоящего договора, а также в случае воспрепятствования

(Окончание на стр.4)

Публичная оферта (предложение) ОАО «Газпром газораспределение Смоленск» на выполнение работ по техническому обслуживанию и ремонту внутриквартирного газового оборудования многоквартирного дома и (или)внутридомового газового оборудования частного домовладения

лительному газопроводу на границе земельного участка до места входа газопровода в здание, включая газопровод, проложенный в футляре через стену здания.

3. Предмет договора

3.1. Исполнитель обязуется по заданию Заказчика оказать услуги по техническому обслуживанию и ремонту ВКГО/ВДГО (далее – Услуги), а Заказчик оплатить эти Услуги.

3.2. В рамках настоящего Договора Исполнитель оказывает следующие виды Услуг:

3.2.1. Проведение ТО ВКГО/ВДГО в составе:
- визуальная проверка целостности и соответствия нормативным требованиям смонтированного ВКГО/ВДГО, наличие свободного доступа к ВКГО/ВДГО;

- проверка герметичности соединений и отключающих устройств (приборный метод, обмыливание) в том числе фасадных газопроводов в домовладениях, устранение выявленных утечек газа;

3.2.1. Проверение ТО ВКГО/ВДГО в составе:

- визуальная проверка целостности и соответствия нормативным требованиям смонтированного ВКГО/ВДГО, наличие свободного доступа к ВКГО/ВДГО;

- проверка работоспособности отключающих устройств и при необходимости их смазка;

- проверка работоспособности устройств, позволяющих автоматически отключить подачу газа при отклонении контролируемых параметров за допустимые пределы;

- проверка процесса сжигания газа;

- разборка и смазка кранов газоиспользующего оборудования при необходимости;

- проверка наличия тяги в дымовых и вентиляционных каналах;

- осмотр вводного газопровода;

- инструктаж Заказчика по безопасному использованию газа.

3.2.2. Ремонт, переустройство или замену газового оборудования ВКГО/ВДГО осуществляет Исполнитель на основании заявки Заказчика за дополнительную плату.

3.2.3. Круглосуточное аварийно-диспетчерское обслуживание.

4. Локализация и ликвидация аварийных ситуаций

4.1. Исполнитель производит в течение всего срока действия договора аварийно-диспетчерское обслуживание, которое включает в себя локализацию аварийных ситуаций (при поступлении заявок от Заказчика или информации об аварии или ее угрозе) на ВКГО/ВДГО Заказчика.

4.2. Аварийно-диспетчерское обслуживание состоит из:
- круглосуточного дежурства персонала и обеспечения готовности аварийно-диспетчерских служб Исполнителя;

- приема аварийных заявок по телефону 04 или 104;

- прибытия Исполнителя на аварийный объект по вызову Заказчика;

- локализации аварийных ситуаций.

5. Цена и порядок расчетов

5.1. Стоимость работ по техническому обслуживанию ВКГО/ВДГО определяется Прейскурантом цен и устанавливается на 1 (один) год.

5.2. Стоимость работ по техническому обслуживанию может быть пересмотрена с учетом уровня инфляции или изменением нормативных актов. Прейскурант цен публикуется на официальном сайте Исполнителя в сети Интернет (www.gas-smolensk.ru) в разделе «Уголок потребителя/Техническое обслуживание ВДГО».

5.3. Оплата Услуг по техническому обслуживанию ВКГО/ВДГО производится Заказчиком в виде абонентской платы ежемесячно до 10 (десятого) числа месяца, следующего за расчетным, в размере одной тридцатой шестой стоимости технического обслуживания оборудования, установленной Прейскурантом, действующим в расчетном месяце.

5.4. Сбор платежей за Услуги по техническому обслуживанию ВКГО/ВДГО осуществляется путем выставления Заказчику квитанции на оплату.

5.5. Оплата Услуг по ремонту или замене ВКГО/ВДГО, выполняемых по заявке Заказчика не включенных в стоимость Услуг по техническому обслуживанию, производится Заказчиком в зависимости от фактически выполненных работ и использованных материалов по действующему Прейскуранту Исполнителя на дату поступления от Заказчика соответствующей заявки. Оплата данных Услуг производится Заказчиком наличными денежными средствами согласно выписанной Исполнителем квитанции. Допускается внесение предоплаты в кассу Исполнителя за вышеуказанные Услуги на основании счета.

6. Сроки и условия оказания Услуг

6.1. Оказание Услуг по техническому обслуживанию ВКГО/ВДГО осуществляется в соответствии с графиками, размещенными на официальном сайте Исполнителя в сети Интернет (www.gas-smolensk.ru) в разделе «Уголок потребителя/Техническое обслуживание ВДГО». Конкретная дата оказания Услуг доводится до Заказчика путем размещения объявлений на информационных досках многоквартирных домов, в местах общего пользования либо иным доступным способом.

6.2. Факт надлежащего оказания Услуг по техническому обслуживанию газового оборудования подтверждается актом сдачи-приемки выполненных работ (приложение №2 к договору), подписанным в двухстороннем порядке. Акт сдачи-приемки выполненных работ подписывается Заказчиком, либо лицом, уполномоченным Заказчиком. Лицом, уполномоченным Заказчиком, является лицо, осуществившее до-

ступ представителя Исполнителя к ВКГО/ВДГО для оказания Услуг.

Право подписи акта со стороны Заказчика имеют: собственник жилого помещения, совершеннолетние члены его семьи, арендаторы (квартиросъемщики) жилого помещения либо лицо осуществившее допуск Исполнителя к ВКГО/ВДГО для оказания Услуг по техническому обслуживанию.

7. Права, обязанности и ответственность сторон

7.1. Заказчик вправе требовать:

7.1.1. Оказания Услуг по техническому обслуживанию ВКГО/ВДГО в соответствии с настоящим договором, иными нормативными актами или правилами.

7.1.2. Внесения изменений в условия настоящего Договора в части, касающейся перечня оборудования, в случае изменения его количества или типов установленных приборов.

7.1.3. Возмещения ущерба, причиненного Заказчику в результате оказания Услуг, по вине Исполнителя.

7.1.4. Предоставления данного договора подписанного Исполнителем в бумажной форме и собственноручного его подписания.

7.2. Заказчик обязан:

7.2.1. Обеспечить проведение технического обслуживания бытового газоиспользующего оборудования, входящего в состав ВКГО/ВДГО, не реже одного раза в 3 (три) года, вводного газопровода - не реже двух раз в год, если иное не установлено изготовителем этого оборудования.

7.2.2. Оплатить Услуги, предусмотренные настоящим Договором, в полном объеме.

7.2.3. Незамедлительно сообщить Исполнителю о неисправности газового оборудования, об авариях, утечках газа, отсутствии тяги в дымоходах или иных чрезвычайных ситуациях, возникающих при пользовании газом.

7.2.4. В случае несоответствия монтажа ВКГО/ВДГО действующим нормативным документам устранить имеющиеся нарушения. После устранения нарушений письменно уведомить Исполнителя.

7.2.5. Эксплуатировать ВКГО/ВДГО в соответствии с установленными для такого оборудования техническими требованиями.

7.2.6. Обеспечить доступ представителей Исполнителя к ВКГО/ВДГО для оказания Услуг.

7.2.7. Соблюдать инструкцию по безопасному использованию газа.

7.3. Заказчик несет гражданско-правовую ответственность:

7.3.1. За нарушение Правил пользования газом и инструкции по безопасному использованию газа, следствием которого стала авария, несчастный случай, а так же причинение вреда жизни и здоровью лю-



Здоровье



Внимание на грудь

Несмотря на развитие медицины, рак молочной железы был и остаётся серьёзной проблемой современности. Врачи предупреждают: начеку надо быть, как женщинам в возрасте, так и молодым девушкам. Статистика печальна: за последние 20 лет рак значительно «помолодел». Как не допустить развитие недуга? На данный вопрос попытаемся ответить в этой статье.

Нельзя сказать, что раньше случаев «юного рака» не было, если 20-30 лет назад молодые женщины с раком молочной железы встречались редко, то теперь эти показатели значительно возросли. В молодом возрасте опухоли носят более агрессивный характер и справиться с ними непросто: связано это с тем, что рост и деление клеток в молодом организме происходит быстро, сопротивляемость иммунной системы достаточно высока, а значит и способность злокачественных клеток на порядок выше — они борются, чтобы жить. Поэтому вопрос о профилактике этого недуга среди молодёжи особенно актуален.

До сих пор нет чётких критериев, определяющих. Почему одна женщина сталкивается с раком молочной железы, другая нет. Опираясь на многолетние наблюдения можно сказать: большое значение имеют так называемые факторы риска.

Нельзя не отметить, что в последние годы возросло количество болезней щитовидной железы — гормонального органа, который контролирует здоровье молочных желёз. Халатное отношение к заболеваниям щитовидной железы чревато проблемами с грудью. Настораживает и образ жизни молодых девушек: ранняя половая связь, случайные связи, в итоге растёт уровень половых инфекций, как следствие — воспалительных заболеваний половых органов (аднексит, эндометрит). Многие женщины относятся к таким заболеваниям несерьёзно: «Подумаешь, у кого их нет?» Тогда

как они серьёзно «расшатывают» гормональный фон и являются одними из главных факторов риска возникновения рака молочных желёз. Коль заговорили о незащищённых половых контактах, сам собой встаёт вопрос об аборте — одном из главных факторов риска. Беременность с самого первого дня запускает процесс, рассчитанный на два года (вынашивание и кормление). Искусственное прерывание — шок для организма, который ведёт к сбоям гормональной системы, что нередко приводит к росту злокачественных клеток, особенно опасно прерывание в юном возрасте, до рождения первого ребёнка. Нельзя не упомянуть и такое понятие в отношении рака, как «болезнь цивилизации». Учёные давно пришли к выводу: цивилизованные страны с развитой индустрией в большей степени страдают от онкологических заболеваний. Виной тому плохое состояние окружающей среды, нерациональное питание. Особенно вредны продукты со всевозможными Е-добавками, стабилизаторами, красителями. Если с вредными влияниями экологии мы к сожалению, ничего не можем сделать, то следить за питанием в наших силах. Сегодня, как никогда, важно составить рацион с учётом продуктов растительного натурального происхождения (овощи, фрукты, злаковые).

Гены наследственности рака молочной железы так же являются значимыми факторами риска. Согласно наблюдениям, женщины с наследственными генами чаще заболевают раком молочной железы, чем женщины, у которых нет «плохих» генов. Но это не значит, что женщины из категории риска обязательно столкнутся с самим заболеванием. Никаких страхов и психологических конфликтов с самой собой должно не быть, любая мнительность вредна для здоровья. Учёные доказали: неукротимая боязнь заболеть раком (канцерофобия) в итоге может закончиться этим недугом — мысль продуманная есть

мысль реализованная. «Плохие» гены — это просто сигнал к тому, что женщина должна находиться под более пристальным наблюдением врачей и регулярно проходить обследование на предмет раннего выявления предопухолевых изменений. Своевременные избавления от них — залог здоровья и долголетия. Если обнаружилась уплотнение — настраивать себя на худшее не надо: процент доброкачественных опухолей намного выше, чем злокачественных (из четырёх опухолей — три нормальных). Хотя вероятность перерождения «хороших» клеток в злокачественные небольшая, но есть. Поэтому не теряйте время, сегодня доброкачественные изменения (мастопатия, киста, фиброаденома) успешно лечатся, риск рецидива минимален. Своевременно лечите «женские» недуги, связанные с яичниками (аднексит, поликистоз), следите за весом и видите здоровый образ жизни.

Осмотр молочных желёз надо проводить обязательно раз в месяц. Необходимо не только внимательно смотреть на грудь, но и тщательно прощупывать железистую ткань. Визуально заметить маленькие изменения невозможно, к тому же при регулярных осмотрах возникает эффект привыкания — на глаз можно не различать разницы между молочными железами. Втяжение кожи, соска, покраснение, «лимонная корка» — симптомы 2, а иногда 3 стадий, нам же важно «поймать» болезнь на фазе зарождения, поэтому малейшее уплотнение (даже если думаете, что показало и второй раз не прощупывается) должно служить поводом обращения к врачу. Как уже выяснили, опухоли до сантиметра с трудом обнаруживаются, поэтому помимо самообследования два раза в год посещайте хотя бы смотровой кабинет, а после 40-лет ежегодно делайте маммографию. Это программа минимум поможет вовремя распознать неладное и принять соответствующие меры.

Подготовила Г.Васильева

Авитаминоз — это патологическое состояние организма, которое обусловлено острой нехваткой витаминов. Основными причинами такого состояния являются: недостаточное поступление витаминов с пищей, нарушение всасывания витаминов в организме, нарушение утилизации витаминов в тканях. Это достаточно тяжёлое заболевание, требующее наблюдения и лечения у специалиста. То, что мы обычно считаем авитаминозом или весенним авитаминозом, в медицинской практике принято называть гиповитаминозом — это частичная нехватка того или другого витамина в организме человека.

Авитаминоз

Все витамины, за исключением витамина D, организм самостоятельно синтезировать не способен и может получать их только с пищей. Именно поэтому адекватное количество витаминов в рационе очень важно, а дефицит их — авитаминоз — может привести к достаточно неприятным последствиям для здоровья и даже вызвать ряд заболеваний.

Дефицит витамина А: нехватка в рационе молока и молочных продуктов может спровоцировать дефицит витамина А, последствия которого чаще всего проявляются повышенной сухостью кожи и волос, ломкостью ногтей. Впрочем, авитаминоз может привести и к более неприятным последствиям — например, вызвать ночную слепоту. А нехватка бета-каротина (провитамина А), который содержится в моркови и зеленых овощах, повышает риск развития некоторых видов рака.

Дефицит витаминов группы В: авитаминоз, вызванный нехваткой витаминов В1, В2, В3 и В6, может привести к ухудшению здоровья кожи (зуду, шелушению, сухости кожи), нарушениям пищеварения (в частности, диарею и утрату аппетита), вызвать судороги. А дефицит витамина В12, явление достаточно редкое и наблюдающееся, в основном, у людей, придерживающихся строгих правил вегетарианства и людей пожилого возраста, может привести к анемии и повреждению нервной системы.

Дефицит витамина С: одно из самых неприятных послед-

ствий авитаминоза, вызванного нехваткой витамина С — цинга, болезнь десен, для которой характерны кровоточивость, воспаление десен и постепенное разрушение зубов. Одно из самых изученных последствий авитаминоза, цинга — «болезнь моряков», была известна еще в тринадцатом веке. Чтобы избежать нарушения синтеза коллагена, вызванного авитаминозом, необходимо употреблять не менее сорока миллиграммов витамина С (аскорбиновой кислоты) в день.

Дефицит витамина D: витамин D — единственный витамин, который синтезируется в организме человека под воздействием ультрафиолета, поэтому авитаминоз, вызванный нехваткой витамина D — явление достаточно редкое. Дефицит витамина D, содержащегося, в том числе, в яичном желтке и молоке, может спровоцировать остеопороз у взрослых и рахит у детей.

Дефицит витамина Е: особенно опасен авитаминоз, вызванный нехваткой витамина Е, для беременных женщин — в этом случае дефицит витаминов может спровоцировать преждевременные роды, недоразвитость и слишком малый вес новорожденного, врожденные дефекты нервной системы.



Скоро наступит весна — пора красоты и обновления, и чтобы успеть расцвести с природой есть несколько полезных и несложных рекомендаций, которые помогут подготовить тело и душу к новым подвигам и свершениям. Учитывая зимнюю стужу, нехватку солнечного света и витаминов наша кожа стала блеклой. Значит уже сейчас пора приступать к улучшению самочувствия и самоощущения!

Витамины

Лучший источник витаминов — это свежие фрукты и овощи, но зимой хранящиеся в них витамины разрушаются,

Готовимся к весне

поэтому этого будет недостаточно. Кстати, замороженные овощи и фрукты могут содержать намного больше полезных витаминов, нежели красивые плоды с прилавков магазинов. В период межсезонья особенно организм нуждается в витаминах группы А, С и Е, благодаря которым кожа остается чистой и эластичной.

Цитрусовые, киви, красный перец — это витамин С, помидоры, брокколи, шпинат — витамин А, авокадо, миндаль, пророщенная пшеница — витамин Е.

Здоровый завтрак

Как день начнешь — так его и проведешь, — интерпретация известной поговорки отвечает реальности. Ведь завтрак явля-

ется самым главным приемом пищи, именно от полученных утром микроэлементов и витаминов будет зависеть ваше самочувствие на протяжении всего рабочего дня. Не стоит употреблять тяжёлые углеводы с утра. Возьмите за привычку — завтракать здоровыми и полезными продуктами. Откажитесь от мучного, сладкого, жирного. Например, с вечера можно замочить овсяные хлопья, с утра добавьте ложечку меда и горсть грецких орехов. Натрите одно свежее яблоко и добавьте немного лимонного сока — правильный завтрак готов.

Цвет кожи

Бледность кожи свойственна после холодных зимних

дней, но если Вы хотите иметь красивый кофейный оттенок? Для получения такого эффекта можно воспользоваться кремом-автозагаром или посетить солярий. Важно, что при загаре вырабатывается витамин D.

Прекрасный метод с помощью которого можно добиться равномерного и сияющего цвета лица — маски из кофе. Холодную гущу равномерно нанесите на лицо и подержите несколько минут. Затем нанесите питательный крем. При регулярном проведении процедуры кожа приобретает бархатистый и «летний» оттенок!

Корректор

Использование корректора уменьшит количество дефек-

тов кожи. Нужно маскировать только тот участок кожи, где есть проблемы. Поверх корректора на все лицо следует нанести тональный крем или пудру.

Фитнес

Здоровый цвет кожи — здоровый организм и тело. Лучший фитнес для весеннего обновления — это бег трусцой и плавание. Такие занятия увеличивают циркуляцию крови, после чего кожа свежее и появляется красивый румянец.

Сон

Залог красоты — это полноценный сон. Не жалейте на него времени, особенно в период межсезонья. При недосыпании в борьбе с усталостью организм направляет кровь к жизненно важным органам, забирая ее у кожи. Так появляются синяки под глазами и бледность.

Публичная оферта (предложение) ОАО «Газпром газораспределение Смоленск» на выполнение работ по техническому обслуживанию и ремонту внутриквартирного газового оборудования многоквартирного дома и (или) внутридомового газового оборудования частного домовладения

(Окончание. Начало на стр. 2)

вания свободному доступу Исполнителя, без имеющихся на то уважительных причин, в помещении Заказчика для осмотра газового оборудования, Исполнитель вправе в одностороннем порядке расторгнуть настоящий договор и произвести отключение оборудования от газоснабжения, уведомив об этом Заказчика в соответствии с законодательством РФ.

8.2. Газоиспользующее оборудование подлежит отключению без предварительного уведомления Потребителя с установкой заглушки и оформлением соответствующего акта при выявлении утечек газа и невозможности их устранения, при неисправности автоматики безопасности, при отсутствии или нарушении тяги в дымовых и вентиляционных каналах, при самовольной установке или переустройстве газового оборудования, при невыполнении в установленные сроки вынесенных органами жилищного надзора (контроля) письменных предписаний об устранении нарушений ВКГО/ВДГО.

8.3. Устранение причин, послуживших основанием для приостановления подачи газа, обеспечивается Заказчиком, который после устранения таких причин обязан проинформировать об этом Исполнителя.

8.4. Расходы Исполнителя, понесенные в связи с проведением

работ по приостановлению и возобновлению подачи газа, оплачиваются Заказчиком.

8.5. Исполнитель не несет ответственности и не гарантирует работу газовых приборов при нарушении Заказчиком «Правил пользования газом в быту», условий настоящего договора и отсутствия регулярного (не реже одного раза в 3 (три) года) технического обслуживания газового оборудования.

8.6. Исполнитель несет гарантийные обязательства по каждому факту технического обслуживания ВКГО/ВДГО в течение 6 месяцев со дня подписания акта сдачи-приемки выполненных работ.

8.7. В случае, несвоевременной оплаты Заказчиком оказанных Исполнителем Услуг, Исполнитель вправе предъявить Заказчику неустойку в размере одной трехсотой ставки рефинансирования Центрального банка РФ за каждый день просрочки.

8.8. В случае просрочки Заказчиком ежемесячных платежей на срок более трех месяцев при проведенном Исполнителем техническом обслуживании ВКГО/ВДГО, Исполнитель вправе истребовать неоплаченную сумму стоимости технического обслуживания.

8.9. Во всем остальном стороны руководствуются нормами действующего законодательства, постановлением Правительства РФ от

14.05.2013 №410 «О мерах по обеспечению безопасности при использовании и содержании внутридомового и внутриквартирного газового оборудования».

8.10. Исполнитель осуществляет обработку персональных данных Заказчика в электронном виде (Ф.И.О., место жительства, место рождения, дата рождения, телефон) с использованием средств автоматизации (внесение, изменение, сортировка и т.д. базы данных), в целях исполнения настоящего договора в соответствии с требованиями Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных», на срок эксплуатации ВКГО/ВДГО.

8.11. Настоящий договор является публичным, вступает в силу со дня совершения физическим лицом, акцепта настоящей публичной оферты в порядке, предусмотренном п. 1.2 настоящего Договора, и считается заключенным на неопределенный срок.

8.12. С момента заключения настоящего Договора все ранее заключенные Заказчиком с Исполнителем договоры на выполнение работ по техническому обслуживанию газового оборудования признаются расторгнутыми и применяются положения настоящего Договора.

Заместитель генерального директора – главный инженер
А.С. Астащенко

ГИМС МЧС России по Смоленской области

Граждане! Будьте осторожны во время перехода по льду

Наступила зима. Реки, озёра и водохранилища скрылись под ледяным покровом, и часто, возвращаясь с работы, направляясь в клуб или к знакомым, мы с вами смотрим на далёкий мост и думаем, а почему бы не перейти реку по льду? К сожалению, некоторые так и поступают. ... Стремясь выиграть время, они решают перейти водоём напрямик, по льду.

Решив обойтись без моста, пойти на напрямик по льду, вы подвергаете себя большой опасности. Поэтому нельзя переходить водоёмы по льду в местах, где не обозначены переходы и переезды.

Надо знать и помнить, что места, специально обозначенные для перехода или переезда, находятся под постоянным контролем. Здесь ведётся наблюдение за прочностью льда. При опасности переход по льду закрывается, производится дополнительное ограждение опасных мест, здесь всегда есть возможность в случае необходимости получить помощь. Все остальные места покрытого водоёма практически не контролируются. В таких местах могут оказаться проруби, лунки, лёд может быть тонким, подмытым. Провалившись под лёд в таком месте, человек может не получить своевременной помощи.

Каждый должен запомнить, что переходить водоёмы по льду можно только там, где разрешён переход, там, где имеются указатели схода с берега на лёд и вешки, обозначающие трассу.

Итак, будьте осторожны, осмотрительны при переходе рек, озёр, прудов и других водоёмов.

ИУ «Вазуза» старший госинспектор Борисов С.Ф.

В помощь бухгалтеру

КОНСТРУКТОР УЧЕТНОЙ ПОЛИТИКИ

БЕСПЛАТНЫЙ
Онлайн-сервис
для создания
учетной
политики



(4812) 700-100
www.alliancesm.ru



Реклама

Приносим свои глубокие соболезнования семье, родным и близким **Полетаева Олега Викторовича** в связи с его трагической кончиной. Мы разделяем вашу скорбь и обращаем к вам слова поддержки и утешения. Мы молимся о нём.

Когда уходят близкие нам люди,
То сердце просто рвется на куски
И хочется ненужных избежать прелюдий,
Но только куда деться от тоски?..
Известьем о безвременной кончине
Мы бесконечно все огорчены.
Скорбим о друге нашем, вашем брате, отце, сыне,
Но как-то с этим дальше жить должны.
К любому смерти вторгается без стука
И гасит чай-то жизненный маяк.
Мы просим вас – держитесь друг за друга,
Ведь вы – семья, и он хотел бы так.
С соболезнованиями одноклассники Олега

Поздравляем с юбилеем
депутата Совета депутатов
Аносовского сельского поселения

КАРНИЛОВУ

Галину Аркадьевну

Пусть счастье Вас не покидает,
Здоровье пусть не убывает!
Прекрасных, светлых, мирных дней
Желаем Вам в Ваш юбилей!

**А.Н.Васильев, Глава МО
«Темкинский район»;**

**Р.В.Журавлев, Глава Администрации МО
«Темкинский район» и депутаты
Темкинского районного
Совета депутатов**

Поздравляем с днем рождения
депутата Совета депутатов
Васильевского сельского поселения

ГОНЧАРОВУ

Галину Андреевну

Пусть улыбкой светлой, доброй,
Каждый день Ваш начинается.
Пусть забот, тревог, волнений
Меньше на пути встречается!

**А.Н.Васильев, Глава МО
«Темкинский район»;**

**Р.В.Журавлев, Глава Администрации МО
«Темкинский район» и депутаты
Темкинского районного
Совета депутатов**

Поздравляем с днем рождения
любимую маму и бабушку

ГОНЧАРОВУ

Галину Андреевну

Всегда и грустно, и приятно
Свой день рожденья отмечать:
Уходят годы безвозвратно,
Их только успевай считать.
Но время, будь то теченье,
Ничто не в силах удержать.
Тебе сегодня в день рожденья
Хотим мы счастья пожелать,
Удачи, радости, успеха,
Здоровой быть, беды не зная,
Преграды в жизни и помехи
Легко и быстро устранять.
Побольше смеха, меньше грусти –
И никогда не унывать! –

Дети и внуки

Поздравляем
с юбилеем любимую
мамочку и бабушку

ВАСИЛЬЕВУ

Наталью Николаевну

Милая, любимая, родная,
Ты для нас лучистый, добрый свет,
Мы от души Тебе желаем
Жить на радость нам до сотни лет.
Желаем быть здоровой и счастливой,
Не торопить текущие года.
Душою быть такою же красивой,
А сердцем - молодой всегда!

Дети, внуки

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: 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