



С 1 апреля в Смоленской области проводится месячник по благоустройству, но пока погодные условия не позволяли нам выполнять действительно массовые, фронтальные работы. Однако сделать еще предстоит немало. Мы помним испытания прошлой зимы: снегопады, гололед, значительные перепады температуры воздуха привели к разрушению дорожного покрытия, увеличению количества поваленных деревьев, повреждению тротуаров. Впереди - майские праздники, День Победы. И нам всем будет приятно встретить эти дни в чистом, уютном и опрятном селе.

Поэтому просим всех жителей с. Темкино которые любят свое село и хотят видеть его чистым, зеленым и красивым, **25 апреля** принять участие в **общеобластном субботнике**.

Уделите немного времени своему родному селу. Работа по силам найдется каждому - семьям с детьми, трудовым коллективам, студентам, школьникам.

Мы уверены, это время вы проведете не только с пользой, но и в хорошем настроении, ведь известно, что лучше всего объединяет и сплачивает именно общее дело.

Приглашаем Вас убрать, мусор и благоустроить свои земельные участки, а также принять активное участие в уборке улиц и тем самым внести свой вклад в благоустройство родного села.

«Давайте вместе сделаем Темкино чище и лучше!».

Администрация МО «Темкинский район»

Смоленской области

Р.В. Журавлев

Центр занятости информирует

Уважаемые жители Темкинского района!

Если Вы решили сменить профессию, повысить свою профессиональную квалификацию, в этом Вам поможет «Учебный центр» г.Смоленска, который работает в тесной связи с центрами занятости населения.

На базе Учебного центра (СОГАУ ДПО «Учебный центр»), адрес: г.Смоленск, ул.Шевченко д.87) производится обучение рабочим профессиям, пользующихся спросом на рынке труда:

- водитель автомобиля различных категорий;
- слесарь по ремонту автомобилей;
- электрогазосварщик,
- электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования;
- каменщик;
- парикмахер;
- маникюрша;
- продавец;

- повар;
- кондитер;
- бухгалтер;
- оператор ЭВМ и др.

Учебный центр отвечает современным требованиям профессиональной подготовки кадров и имеет оснащенную учебно-производственную базу.

На Смоленщине сейчас открывается немало новых предприятий, где большинство вакансий составляют рабочие профессии.

Подробную информацию по вопросам профессионального обучения на базе Учебного центра Вы можете получить по адресу: с. Темкино, ул. Советская, д.26, по телефону (48136) 2-13-68, по электронной почте zantemk@sci.smolensk.ru или на сайте Учебного центра по адресу: www://smolucenr.ucoz.ru

Л. Терехина, начальник
отдела СОГБУ ЦЗН
Гагаринского района

Официально

Алексей Островский посетил с рабочим визитом Починковский район

Губернатор Алексей Островский побывал с рабочим визитом в Починковском районе, где в Доме культуры села Стодолище вручил 33 ветеранам и труженикам тыла юбилейные медали «70 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.». Также в рамках поездки глава региона посетил вводимые в эксплуатацию очистные сооружения и одну из школ районного центра.

«Мы приехали вместе с руководителями района в знак огромного уважения к вам, чтобы от имени Владимира Владимировича Путина вручить медали, которые вы заслужили, сражаясь на фронтах Великой Отечественной, работая в тылу, ежедневно совершая трудовой подвиг во имя нашей любимой Смоленщины и своего родного района», - обратился к ветеранам глава региона.

Алексей Островский напомнил участникам встречи о работе по подготовке к 70-летию Победы, которая ведется на территории региона, в том числе, по социальной поддержке ветеранов. В частности, речь шла об их полном медицинском обследовании и ремонте жилья.

Вручая ветеранам юбилейные медали, Губернатор отметил особый вклад смолян в достижение долгожданной Победы и восстановление народного хозяйства страны. «Низкий поклон вам за ваш труд. Не все из присутствующих здесь воевали. Но то, как вы, ваши отцы и матери, уже ушедшие из жизни, восстанавливали страну после чудовищной войны, сколько это стоило сил и здоровья – это не меньший труд и не меньший подвиг, чем труд и подвиг тех, кто с оружием в руках сражался на войне», - подчеркнул Алексей Островский.

После встречи с ветеранами глава региона отправился в деревню Будянку Стодолищенского сельского поселения, чтобы лично проконтролировать готовность к вводу в эксплуатацию очистных сооружений с сетями канализации.

Строительство объекта и ремонт существующей канализационной насосной станции начались в 2013 году в рамках реализации долгосрочной областной программы «Модернизация объектов жилищно-коммунального хо-

зяйства Смоленской области» на 2012–2016 годы. В настоящий момент все работы, общая стоимость которых составила 55,6 млн. рублей, завершены в полном объеме.

Посетив объект, Губернатор высоко оценил применение на очистных сооружениях современных технологий,

По результатам аукциона, заключен договор с ООО «ЖилСтрой-1» на выполнение работ, однако, после строительства фундамента и наружных сетей канализации и вентиляции договор с подрядной организацией был расторгнут по соглашению сторон – у организации закон-



которые позволяют работать двум независимым очистным линиям.

После ввода в эксплуатацию очистных сооружений, который планируется осуществить к маю, более тысячи жителей многоквартирных домов и прилегающего частного сектора смогут пользоваться централизованной канализационной сетью, что значительно улучшит их условия проживания. К этой сети будут подключены также поликлиника и все больничные корпуса. Кроме того, ввод в эксплуатацию объекта улучшит экологическую обстановку в поселке в целом, так как будет прекращен сброс канализационных сточных вод на открытый грунт и в находящиеся рядом ручьи.

Последним пунктом рабочего визита Губернатора в Починковский район стало посещение школы № 2 районного центра.

Здание школы было введено в эксплуатацию 57 лет назад. Плановая наполняемость учебного заведения – 340 учащихся. В настоящий момент в школе обучается 468 учеников, из них 51 - первоклассники.

В 2013 году из резервного фонда Администрации Смоленской области выделены средства в размере более 13 миллионов рублей на строительство двухэтажной пристройки столовой к школе.

Закончилось оборотные средства. Завершало общестроительные работы и подключение всех коммуникаций по объекту уже ООО «Десстрой-1».

Всего на строительство двухэтажной пристройки столовой к школе затрачено немногим более 9 миллионов рублей. Как рассказала Губернатору директор школы Нина Климова, оставшиеся средства должны были пойти на приобретение и установку оборудования для столовой и медицинского кабинета. Однако из-за недобросовестного выполнения работ подрядчиком, а именно из-за отсутствия оборотных средств в организации, не соблюдены сроки выполнения работ и несвоевременно оформлена исполнительная документация. Все это послужило причиной задержки сроков сдачи объекта.

«Здесь срок по контракту уже значительно превышен. Применяйте соответствующие санкции, и чтобы к первому сентября учреждение было готово в полном объеме. Через полтора месяца закончится учебный год, но за летний период нужно упущенное наверстать», - дал поручение Алексей Островский.

Пресс-служба
Администрации
Смоленской области

ЗАРЯ

Продолжается подписка на II квартал 2015 года

Цена подписки: на почте на 1 месяц - 55 руб. 31 коп.,
на 3 месяца - 165 руб. 93 коп.,
в редакции на 1 месяц - 25 руб. 00 коп.

К 70 - летию Великой Победы!

От Дубны и до Берлина

Сражения, битвы и ратные подвиги испокон веков считались делом взрослых мужчин, за плечами которых дети и женщины. Война искалечила не только жизни взрослых людей, но и лишила детства самую юную часть населения, которые вынесли то, казалось бы, не всегда под силу взрослым.

Семидесятый День Победы у ветерана войны Пелагеи Михайловны Артемьевой жительницы с. Темкино особенный праздник. Ей, как всегда, окажут особые знаки внимания



поздравят, принесут подарки, походной каши, конечно же «боевые сто грамм». А еще в этот день ее правнуку исполнится 18 лет. Когда-то, еще совсем маленьким, он говорил с гордостью: «Я родился, когда салют...». Казалось бы, сама природа вознаградила Пелагею Михайловну этим праздничным рождением в День Победы за то, что выстояла, выжила и победила в тех неимоверно тяжелых военных условиях. «Я живу ведь только сейчас хорошо», - говорит Пелагея Михайловна, когда платит государство хорошую пенсию, когда она пользуется льготами, когда в доме тепло и уютно, когда можно выспаться вдоволь за всю жизнь, и самое главное, - быть сытой. «Вот тогда бы это все» - готова она поделиться своим благополучием с тем тяжелым для всей страны временем. И в то же время зная, что только труд поможет выжить всегда, трудом можно чего-то достичь. Вот и наказ современной молодежи дает: «Трудиться, трудиться и трудиться», ведь она знает цену труду, который познала очень рано.

В те далекие 30-40е годы ее семья Кондрашкиных жила в д. Дубна Темкинского района. Колхозы только начали обживаться: урожай стал хороший родиться, пчеловодством занимались, лошадыми.

Пелагея Михайловна, как и все дети, помогала родителям по хозяйству. Да и в колхозе, где работала ее семья, она уже пробовала свои силы на полях по уборке урожая. В то время в колхозе появились первые сельскохозяйственные машины, которые для детей казались просто чудом - и не попробовать на них поработать вместе со взрослыми - это же непостижительно. «За трактором бежали - пыль столбом, потом комбайны

в 39-ом появились. Брат - комбайнер рулил, а я солому сбрасывала», - вспоминает Пелагея Михайловна. Народу было много в деревне. Что говорить, если в школе (где даже было пианино) училось около 100 человек. Жизнь в колхозе резко пошла в гору, училась с подругами уже в седьмом классе, играли, мечтали...

Но грозным набатом для всех прогремела война. Все оборвалось в один миг, который разделил мир пополам: на прошлое, где осталось детство с веселыми шумными играми, а впереди - неизвестность, страх, растерянность, ужас! Что могли испытать дети в тот миг, когда из-за родного леса выехали мотоциклисты, наводящие ужас; когда глаза в глаза встречаешь вражеский взгляд в своей родной деревне? Это они пришли на ее родную землю и установили свой порядок, они отобрали и разрушили все

он истребил более полусотни гитлеровцев, раздавил восемь блиндажей, разрушил шесть дзотов, подавил три орудия. Вслед за танками шли стрелки. На отдельных участках они поднимались в атаку без сопровождения танков. Гитлеровцы упорно сопротивлялись. Дело доходило до рукопашных схваток. Чуть ли не каждый метр родной земли приходилось отбивать у захватчиков с боем. Не одна сотня бойцов и командиров выбыла из строя 222-й стрелковой дивизии.

Оставшиеся в живых вспомнили, что за день бывало 16 контратак, но наши бойцы проявляли изумительное мужество. И вот к вечеру, лежащая в развалинах и пепле, Дубна была занята.»

Отступая, фашисты угнали с собой много мирных жителей, среди которых была и семья Пелагеи Михайловны. Как жить дальше? Собрав все свои силы в кулак (который на тот момент был ее единственным оружием), отправилась работать на Шанский прачечный комбинат около Медыни, куда их эвакуировали наши войска.

И вот этими нежными детскими руками-кулаками наравне со взрослыми стирала она солдатское белье, которое привозили с фронта после боев - грязное, кровавое, а где и с кусками

вольнонаемной на должность прачки в полевой прачечный отряд, а с декабря 1943 года - она красноармеец дивизионного прачечного отряда 95 - й стрелковой Верхнеднепровской Краснознаменной дивизии.

Историческая справка: «В июне 1943 г. 95-я СД вошла в состав Западного фронта. Форсировала Днепр, Одер, участвовала в Белорусской, Варшавско-Познанской и Берлинской наступательных операциях.»

Много есть военных специальностей, немало женщин воевало на фронтах наравне с мужчинами. Низкий им поклон. Пелагее Михайловне и их прачечному отряду досталась другая, не менее важная, роль. На их женских плечах, а вернее сказать, - руках, лежала ответственность за чистоту, спасавшей от эпидемий, которые могли подкосить хуже любого врага. Если подчитать, сколько воды протекло через руки Пелагеи Михайловны, сколько кусков мыла стерла она на белье, в котором солдаты защищали ее землю, совершая подвиги, а сколько солдатского белья она перестиравала за все годы войны в походных условиях - в холод, в жару, то она достойна самых высших наград

Вот как характеризовал Пелагею Михайловну командир части: **«Тов. Кондрашкина П.М.**



нажитое, они разлучили с родными, они принесли с собой все те беды, что пришлось испытать всему народу и ей, 15 - летней девочке. Лишь когда наступали наши войска, и было ожесточенное сражение в августе 1942 года, свидетелем которого она явилась, деревня была освобождена. Пелагея Михайловна помнит и тот бой, во время которого день был черен, как ночь, и погибших на ее глазах односельчан.

Историческая справка: «Тяжелые бои шли за деревню Дубна. Первым ворвался танк «КВ» Н.М.Тищенко. Пушечно-пулеметным огнем и гусеницами

мяса - с живых и мертвых солдат. «Какая там прачка в 15 лет?» - со слезами на глазах говорит Пелагея Михайловна, «Было такое истощение.» - от голода, усталости, недосыпания... «Поужешь чуть и опять работать. Очень тяжелые условия. Норма была 150 штук в сутки и на все это один кусок мыла - вставали рано и работали до тех пор, пока не выполнишь свою норму». Мокрая, уставшая, голодная (ведь, еда тех лет - мороженая картошка да ломоть хлеба), она трудилась наравне со взрослыми - разве это не подвиг?

В феврале 1943 года Пелагея Михайловна была зачислена

в своей работе показала себя примерным, дисциплинованным работником. Всегда в любых условиях выполняет и перевыполняет норму. Личным примером вдохновляет других красноармейцев-женщин на выполнение задания. Предана делу партии. Достойна правительственной награды - медали «За боевые заслуги».

Пелагея Михайловна заслуженно удостоена боевых наград: медалей «За боевые заслуги», «За освобождение Варшавы», «За взятие Берлина», «За Победу над Германией».

Победными дорогами вместе с нашими войсками прошла весь

путь до Берлина: Смоленщина, Белоруссия, Польша. Победу встретила в Германии, где она своими глазами видела, как горел Рейхстаг.

Но на дорогах, по которым уверенно шли к победе, было все: и тяжелые, с большими потерями, последние бои, и большое количество немецких военнопленных, и очень много трупов... Победа досталась дорогой ценой.

«Война не щадила никого - ни бедного, ни богатого, ни умного, ни дурака» - говорит Пелагея Михайловна. Как бы всем разжигателям войны услышать, понять эти слова. Как много жертв с обеих сторон приносит любая война, затрагивая каждого.

Война, что она, проклятая, сделала - разрушила ее родную деревню, дом, родители не вынесли тягот и умерли во время войны, Пелагея Михайловна так и не смогла встретиться с ними после разлуки; брат, с которым она работала на новеньком комбайне на колхозных полях, умер в фашистских лагерях. Остались они втроем: она и младшие брат с сестрой.

Невыполнимая потеря прекрасного мира детства. Тот период она помнит и вряд ли забудет - страдания людей, разруха, голод, сироты. Пелагее Михайловне и по возвращении домой нашлась ответственная работа. Райком комсомола, а в комсомол она вступила еще на фронте, направил ее на работу в детский дом в Полянах, где находились дети со всего района. Потом их постепенно распределили в специализированные детдома, кто-то нашел своих близких.

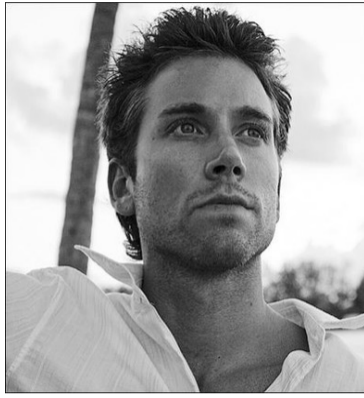
Жизнь постепенно начала налаживаться, хотя и трудно было - все разрушено, голодно. Пелагея Михайловна вышла замуж и осталась жить и трудиться на родной темкинской земле. С мужем Иваном Александровичем вырастили и воспитали двоих детей. А теперь она уже гордится своими правнуками. Трудности были и тогда - лишней копейки не было. Хозяйство помогало. «Жизнь я почувствовала только сейчас, когда пенсию стали давать хорошую. И во сне бы не приснилось тогда то, что я теперь имею», - не нарадуется ветеран. Она трудилась на разных должностях до 60-ти лет, а теперь у Пелагеи Михайловны одна работа - она интересуется, что происходит в мире. В этом ей помогают любимые телепередачи: «Пусть говорят», «Прямой эфир», «Говорим и показываем». Она интересуется политикой, делами руководства страны. Она еще хочет быть участницей многих семейных дел... Пожелаем ей крепкого здоровья, терпения и бодрости! Живите долго и счастливо, Пелагея Михайловна! Вы это заслужили!

Она выдержала испытание войной и победила. Выжила страна, ее история, ее будущее. Нам теперь беречь нашу Россию. Нам помнить о том, что мы родились лишь потому, что 9 мая 1945 года был салют!

Л.Воронина



ЗДОРОВЬЕ



Берегите мужчин

Так сложилось, что вопросы молодости в большей степени рассматриваются в «женском аспекте». Но, поверьте, мужчины этот вопрос волнует не меньше. В данной статье мы предлагаем наилучшую стратегию поддержания мужского здоровья на должном уровне в любом возрасте.

20 ЛЕТ: МОЛОДО-ЗЕЛЕНО.

Девиз: выработайте хорошие привычки и не приобретайте плохих.

20 лет – по-своему опасный возраст, поскольку молодой и сильный организм приспосабливается к невероятно дурным вещам, не чувствуя их вреда. Мужчину, выкуривающего по три пачки сигарет в день, беспокоит кашель, но нарушения в работе сердца пока незаметны. Молодые люди, поглощающие литрами пиво, ещё не замечают нарушений в работе печени. И хотя начинать заботиться о своём здоровье никогда не поздно, многое может быть безвозвратно утрачено тогда, когда ваш организм ещё не давал знать, как он устал от того, что вы с ним проделывали.

1. Бросайте курить. Если вы не курите, то одержите победу в игре, где призом являются крепкое здоровье и долголетие. Отказ от сигареты – наиболее важной цели на пути к укреплению к здоровью.

2. Защищайтесь и защищайте. Обязательно используйте барьерные методы контрацепции, чтобы защитить себя и свою партнёршу от заболеваний, передающихся половым путём

(ЗППП). При первых же признаках пройдите обследование у венеролога. Признаки ЗППП: боль при мочеиспускании; выделения из полового члена – белые, слизистые, зелёные, пенные, с «запахом» и без него; нарушение семяизвержения; боли в паховой области.

3. Ведите здоровый образ жизни и берегите себя. Вопреки распространённому мнению, простатит – не редкость в молодом возрасте. Более того, при отсутствии лечения простатит способен привести к импотенции. Чтобы не допустить этого, занимайтесь спортом, не п

Не переохлаждайтесь, одевайтесь по сезону и, хотя бы раз в год, посещайте кабинет уролога. Признаки простатита: затруднённое мочеиспускание; сексуальные расстройства (нарушение механизма эрекции, смазанный оргазм, ускоренное семяизвержение); чувство жжения в промежности и уретре; наличие в моче плавающих нитей.

4. Регулярно проводите самообследование. Это необходимо для предупреждения опасного заболевания, которое обычно подстерегает в молодом возрасте – рак яичек. Раз в месяц, после душа, исследуйте каждое яичко и мошонку на наличие уплотнений. Рак яичек на ранней стадии полностью излечим.

30 ЛЕТ: ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА

Девиз: слушай в оба уха и думай о здоровом потомстве.

На третьем десятке мужчины, как правило, начинают задумываться о потомстве, а это значит, что им нужно позаботиться о своём здоровье, чтобы ребёнок родился крепким и невосприимчивым к болезням.

1. Делайте спермограмму каждый год. К 30 годам начинается снижение выработки гормона тестостерона. Ежегодный анализ спермы необходим, чтобы вовремя «скорректировать» нарушения.

2. Обеспечьте сперму «плодовитым» питанием. Налегайте на фрукты и овощи с высоким содержанием витамина С (апельсины, персики, квашенную капусту, клюкву). Это способствует увеличению числа активных сперматозоидов в семенной жидкости.

3. Ежегодно посещайте сосудистого хирурга. К этому возрасту стенки сосудов становятся менее эластичными, могут проявиться сосудистые заболевания, если к таковым имелись склонности (варикозное расширение вен, тромбоз, геморрой). Бдительность не должна покидать и мужчин, которые по долгу службы вынуждены поднимать тяжести, длительно стоять или сидеть. Включайте в рацион инжир и морскую капусту – они способствуют укреплению стенок сосудов.

4. Активно двигайтесь. В этом возрасте теряется юношеская стройность, многие мужчины начинают «расти» вширь. Придётся сильно попотеть, чтобы приостановить процесс. Наиболее полезными станут активные физические нагрузки: гребля, плавание, волейбол, баскетбол.

40 ЛЕТ: СЕДИНА В БОРОДУ.

Девиз: смотри на вещи свежим взглядом.

1. Регулярно посещайте окулиста. После 40 лет снижается острота зрения, происходят изменения в сосудах глаз. Могут возникнуть первые признаки глаукомы. Именно с этого времени необходимо в обычную проверку зрения включать измерение внутриглазного давления.

2. Регулярно посещайте уролога. В это время могут происходить гиперпластические процессы в предстательной железе, вызывая аденому. Заболевание поначалу не сопровождается болевыми ощущениями, поэтому ежегодное посещение уролога – важное профилактическое мероприятие.

3. Ежегодно обследуйтесь на

наличие ЗППП. Статистика сурова: после 45 лет 80 процентов мужчин страдают эректильной дисфункцией. Боясь потерять быструю удачу часто приводит к тому, что именно господа «за сорок» – основная масса пациентов венерологов.

4. Раз в год сдавайте кровь на ПСА (простатспецифический антиген). Это необходимо для своевременного выявления рака простаты. Помните: на ранней стадии рак излечим.

50 ЛЕТ: ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ.

Девиз: проверяй тылы.

1. Ежегодно проходите осмотр у проктолога. Периодически делайте эндоскопическое исследование толстого кишечника. Это достоверный тест ранней диагностики новообразований, что поможет начать своевременное лечение.

2. Приобретите тонометр для домашнего пользования, так как в этом возрасте происходят изменения в сердечно-сосудистой системе. Следите за артериальным давлением. В норме оно не должно превышать 140/90 мм. рт. ст.

3. Ежедневно принимайте аспирин, что позволит снизить риск инсульта и инфаркта примерно на 50 процентов. За назначением дозы обратитесь к терапевту. Противопоказанием к приёму препарата являются язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

4. Контролируйте уровень холестерина в крови. Снижьте количество жиров и рафинированных углеводов в рационе. Сахар лучше заменить мёдом. Чаше включайте в меню клюкву, яблоки, топинамбур, груши, смородину – они разжижают кровь и выводят плохой холестерин.

60 ЛЕТ: УВЕРЕННОСТЬ В ЗАВТРАШНЕМ ДНЕ.

Девиз: играй мышцами и береги почки

1. Двигай телом. Основная проблема в этом возрасте – снижение веса. Обладателям круп-

ных габаритов это, наверное, понравится. Однако не стоит радоваться – «усыхание» происходит потому, что организм теряет мышечную массу. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями: идеально подойдут лыжи, плавание, пешие и велосипедные прогулки.

2. Поддерживайте почки. С 60 лет функциональные возможности почек постепенно снижаются. Во избежание проблем полезно выпивать в день до 8 – 10 стаканов чистой воды. Регулярно делайте анализ мочи для раннего выявления почечных заболеваний.

3. Проверяйте уровень сахара в крови. Это обязательная мера так, как в этом возрасте существует риск развития сахарного диабета 2 типа.

70 ЛЕТ: НАМ ГОДА – НЕ БЕДА.

Девиз: дыши ровно и будь в форме.

Для поддержания здоровья и мужской силы:

1. Тренируйте лёгкие. В этом возрасте лёгкие теряют свои возможности и чаще страдают без боя инфекционными заболеваниями. Поэтому будут полезны занятия дыхательной гимнастикой.

2. Помогите кишечнику. Мужчин за 70 часто беспокоят проблемы со стулом, что связано с возрастной атонией кишечника. Необходимо обогатить рацион клетчаткой: употреблять хлеб грубого помола, фрукты и овощи: кабачки, баклажаны, морковь, свёклу.

3. Будьте при деле и ведите активный образ жизни. Найдите хобби, которое бы доставляло моральное и эстетическое удовольствие: рыбалка, пасека, работа в саду.

4. Тренируйте умственные способности. Научную диссертацию писать необязательно, а вот разгадывать кроссворды или головоломки было бы неплохо. Полезны игры в шашки и шахматы, заучивание стихов, изучение иностранных языков. Это позволит сохранить ясность ума до глубокой старости.

Подготовила Г. Васильева

Почему один человек снижает вес быстро и безвозвратно, а второй будет прикладывать невероятные усилия и достигнет результата с большим усилием? Нет на свете совершенно одинаковых людей. У каждого из нас свой обмен веществ, который работает по-разному, и кому-то он помогает жить здорово, а кому-то вставляет «палки в колеса». Обмен веществ достаточно сложный механизм нашего организма, наладив который мы с легкостью можем сказать, что никакие лишние килограммы нам не страшны. Давайте же попробуем разобраться в том, что такое обмен веществ организма человека? Как его наладить и жить спокойно и счастливо?

Что такое обмен веществ
Обмен веществ или по-другому метаболизм — это некий набор химических реакций, которые возникают в нашем организме для поддержания жизни. Сложно? Не то слово! Скажу простым и доступным языком.

Как наладить обмен веществ организма — полезная информация для здоровья

Обмен веществ — это превращение еды в энергию. Интенсивность обмена веществ зависит от многих факторов. Чем быстрее обмен веществ, тем больше калорий сгорает и тем быстрее стабилизируется вес. Обмен веществ состоит из двух сложных процессов - ассимиляции и диссимиляции. Ассимиляция - это процесс поглощения питательных веществ организмом, а диссимиляция - это процесс распада веществ в организме. Другими словами метаболизм - это главное свойство всех живых организмов на планете. И в зависимости от того, какой из процессов у вас в организме налажен будет ясно, набираете ли вы вес или наоборот снижаете его. Если в организме преобладают процессы ассимиляции, то вы набираете вес, если - диссимиляции, то сбрасываете. Все предельно просто. В идеале, эти два процесса должны быть в равновесии, и тогда можно сказать,

что обмен веществ организма налажен. Правда в большинстве жизненных случаев существует дисбаланс.

Как наладить обмен веществ и установить баланс

Есть несколько способов наладить обмен веществ, что в дальнейшем может положительно сказаться на вашем здоровье.

Правильно и рационально подойти к вопросу питания, перейти на правильное 5-ти разовое питание. Три больших приема пищи в день вызывает замедление обмена веществ, увеличивает нагрузку на систему пищеварения и приводит к тому, что пища усваивается частично. Надо научить свой организм, а в частности свой ЖКТ работать постоянно, без перебоев. В рационе должны присутствовать все необходимые организму вещества: белки (нежирное мясо, морепродукты, молочные продукты с низкой жирностью), жиры (рыбий жир, растительные жиры),

углеводы (полезные углеводы — овощи, фрукты, каши, хлеб из муки грубого помола). Не стоит забывать про завтраки. Введите в рацион больше зелени.

Увеличение физической активности. И не обязательно сломя голову бежать в спортзал и начинать усиленно заниматься. Достаточно будет того, что увеличите прогулки на свежем воздухе, выполняйте дома незамысловатые и самые элементарные упражнения. Поверьте, если уделять своему телу и организму в целом, хотя бы 10 минут в день, то здоровье вас покидать не будет.

Очень эффективно восстанавливает обмен веществ посещение бани или сауны.

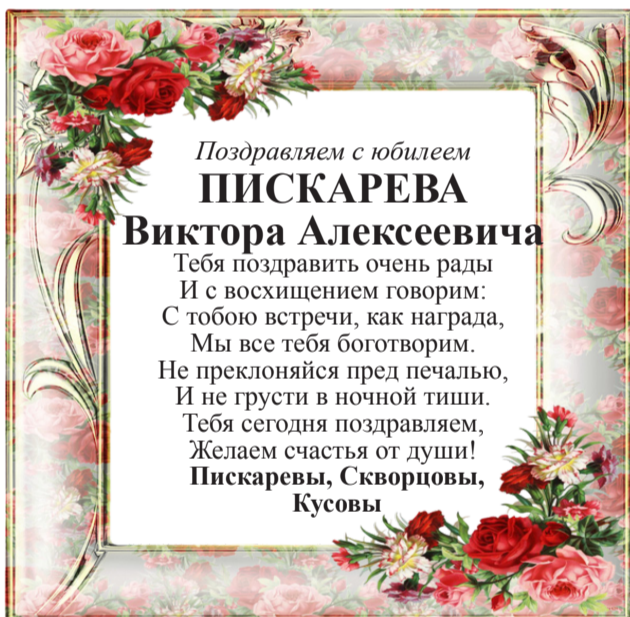
Хорошим средством улучшения обмена веществ является контрастный душ. Маленькая хитрость этой процедуры заключается в том, что контрастный душ стимулирует центральную нервную систему, что в свою

очередь улучшает обмен веществ.

Надо постараться избегать стрессовых ситуаций, которые нам так часто преподносит жизнь и окружающая нас среда. Дело в том, что все стрессы и чрезвычайные ситуации очень влияют на центральную нервную систему, а следовательно, на обмен веществ. Мы, как правило, начинаем «заедать» стресс, что и приводит к лишним жировым отложениям.

Факторы, которые тормозят обмен веществ

- Избыток сахара и простых углеводов;
- Избыточный вес;
- Недостаток витаминов и минералов;
- Недостаток белка для восстановления мышечной ткани;
- Недостаток воды;
- Недостаток физической активности.



В помощь бухгалтеру

КОНСТРУКТОР УЧЕТНОЙ ПОЛИТИКИ

БЕСПЛАТНЫЙ
Онлайн-сервис
для создания
учетной
политики



(4812) 700-100
www.alliancesm.ru

АЛИАНС
ПРАВО НА УБЕДИТЕЛЬНОСТЬ

Продаю 2-х комнатную квартиру. Вода, газ, канализация, 1 этаж, общая площадь 47 кв.м., ул. Советская д. 31 кв. 4.
Телефон: 8-926-264-65-08, Александр

Принимаются заявки на грузоперевозки (автомобиль «Соболь»).

Обращаться по телефону: 8-910-786-47-88

Принимаются заявки на окна и двери ПВХ. Дешево.
Телефон: 8-910-786-47-88

Бурение скважин на воду до 30 метров.
Гарантия.
Телефоны: 8-960-589-71-43,
8-962-131-80-77

Продаются парники из поликарбоната.
Телефон: 8-915-633-72-78

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