

25 июня, состоялась отчетно-выборная конференция районного Совета ветеранов войны, труда, Вооруженных Сил (ВС) и правоохранительных органов.

На конференции присутствовали: Р.В.Журавлев, Глава Администрации МО «Темкинский район»; А.К.Брянцева, председатель районного Совета ветеранов войны, труда и правоохранительных органов; Н.В.Гаврилова, и.о.главного врача ОГБУЗ «Темкинская ЦРБ»; Н.Е.Казакова, главный специалист социальной защиты населения в Темкинском районе; М.А.Карнилова, начальник отдела по образованию МО «Темкинский район»; Л.Д.Горькова, зам.директора СОГБУ «Вяземский комплексный центр социального обслуживания населения»; главы сельских поселений, а также председатели первичных ветеранских организаций.

На повестке дня стояло несколько вопросов. Первым из них был отчет о работе районного Совета ветеранов войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов за период 2010-2015 гг., по которому докладывала А.К.Брянцева.

Александра Калиновна рассказала присутствующим о том, что Темкинская районная ветеранская организация работает в соответствии с Уставом Всероссийской организации ветеранов войны, труда, ВС и правоохранительных органов. Она защищает права и интересы ветеранов, пенсионеров, укрепляет единство в решении социально-экономических, трудовых и личных прав ветеранов, оказании им помощи в медицинском, бытовом и культурном обслуживании, улучшении их материального благосостояния. Ведет патриотическое воспитание молодежи и при помощи руководителей района обеспечивает их достойное положение.

Давайте вместе бороться за наше право!

В районе – 1837 пенсионеров. Из них 151 – дети войны, которым в 2015 году были вручены медали 70 лет Победы 1941-1945гг; 308 – ветераны труда; 6 – участники войны; 33 – бывшие узники; 503 – инвалиды; 13 – юбиляры, которым в этом году исполняется 90 лет.

За 2010-2015 годы в Совет ветеранов поступило 82 заявления, ежемесячно поступают жалобы, которые обязательно рассматриваются и в основном все просьбы удовлетворяются.

В заключении хочу отметить, - сказала Александра Калиновна, - пенсионеры много сделали для восстановления района, обеспечили достойную жизнь молодому поколению и в праве рассчитывать на наше внимание и заботу. Районный Совет не дорабатывает, поэтому мы, общественная организация, обращаемся к вам, дорогие руководители, давайте вместе бороться за наше право. Нам пожилым, прошедшим войну, очень обидно, что мы остались одни с бедой, но духом не падаем и надеемся

на сотрудничество с депутатами и руководством района.

После выступления А.К.Брянцевой, слово предоставили Н.В.Гавриловой, которая рассказала о медицинском обслуживании. Она сказала о том, что в 2015 году проводится диспансеризация инвалидов, участников ВОВ, вдов инвалидов и участников ВОВ. В ходе проведения диспансеризации на территории МО «Темкинский район» осмотрено – 47 человек.

В диспансеризации принимали участие врачи-специалисты ОГБУЗ «Темкинская ЦРБ», лабораторная служба, медицинская сестра и врач функциональной диагностики. Была создана мобильная бригада, все граждане подлежащие диспансеризации, были осмотрены на дому. По итогам диспансеризации граждане, нуждающиеся в стационарном лечении, были госпитализированы на профильные койки. 4 ветерана ВОВ направлены в областную больницу ветеранов войны.

Следующей перед присутствующими выступила Л.Д.Горькова. Она рассказала, что социальное обслуживание на дому – одна из важных и востребованных форм социальной защиты пожилых людей, которая дает возможность как можно дольше оставаться полноценными членами общества, прожи-

вать в домашних условиях, пользуясь для этого необходимыми социальными услугами на дому.

Среди обслуживаемых граждан: 14 человек - в возрасте 60 лет, 44 человека – до 75 лет, 42 человека – до 80 лет, 37 человек – в возрасте до 90 лет, 3 человека - старше 90 лет.

Для удовлетворения потребностей граждан пожилого возраста и инвалидов, состоящих на обслуживании в центре, наряду с традиционными формами работы с 1.07.2013 года введены новые формы и виды услуг, такие как дополнительные платные услуги. С 1.09.2013 года введена услуга «Социальное такси». Эти формы обслуживания показывают свою значимость и востребованность. Они направлены на улучшение качества обслуживания.

В учреждении создана и работает мобильная бригада. В ее состав входят специалисты различных служб, которые при выезде решают все проблемные вопросы.

Для предупреждения возникновения трудных жизненных и чрезвычайных ситуаций с января 2014 года, совместно со специалистами администрации сельских поселений, специалисты отдела социальной защиты проводят выезды в малонаселенные отдаленные пункты Темкинского района.

Для оказания дополнительных услуг в виде обеспечения

остронуждающихся граждан средствами ухода за больными, предметами реабилитации создан «Социальный пункт протока».

Любовь Дмитриевна говорит, что с апреля 2012 года для возможности общения, социальной активности, моральной поддержки друг друга для пенсионеров в центре действует пункт передвижной библиотеки, открыт мини-клуб «Вдохновение».

Много лет центр сотрудничает с настоятелем прихода в честь Смоленской иконы Божией Матери «Одигитрии» д.Темкино иереем Сергием Морозовым, который оказывает безвозмездную благотворительную помощь пожилым гражданам, малообеспеченным семьям в виде одежды, игрушек.

С 1 сентября 2014 года действует услуга «Приемная семья» для пожилых граждан и инвалидов.

Сотрудники центра поздравляют с праздниками и юбилейными датами рождения граждан, состоящих на обслуживании.

Несмотря на увеличение объема предоставляемых услуг, потребность в услугах растет. Жизнь не стоит на месте, у пожилых людей и инвалидов появляются новые потребности в надомных социальных услугах, которые невозможно удовлетворить в рамках традиционного обслуживания.

- Поэтому мы в свою работу будем активнее внедрять еще и разовые услуги, - сказала Любовь Дмитриевна.

(Окончание на стр.2)



Давайте вместе бороться за наше право!

(Окончание. Начало на стр.1)

Также же среди выступающих была Н.Е.Казакова, которая отметила, что в Темкинском районе на учете в отделе социальной защиты состоят: 477 человек - ветеранов труда, 103 человека - тружеников тыла, 31 человек - бывших несовершеннолетних узника, 27 человек - вдов погибших, умерших УВОВ, 7 человек - участников Великой Отечественной войны и один инвалид ВОВ.

Отдел проводит работу по оформлению документов на присвоения звания «ветеран труда» - 27 человек, звания «Ветеран труда Смоленской области» - 24 человек (всего в районе 282 человек). Соответственно после выдачи удостоверений гражданам, которым присвоены вышеуказанные звания всем назначены соответствующие выплаты ЕДВ.

Организует работу по предоставлению дополнительной меры социальной поддержки гражданам пожилого возраста в виде предоставления материальной помощи.

В 2014 году Департамент Смоленской области по социальному развитию начал предоставлять новую государственную услугу, а именно выплату государственной социальной помощи в виде социального контракта. Социальный контракт заключается с малоимущими гражданами на срок до одного года на сумму до 50 000 рублей. Сумма выдается в виде единовременной выплаты или ежемесячной выплаты на ремонт, развитие подсобного хозяйства.

Галина Андреевна Гончарова, председатель первичной ветеранской организации Васильевского сельского поселения, в своем выступлении сказала о том, что работа производится совместно с работниками культуры и сельской Администрацией. Мероприятий проходит немало.

- В год 70-летия Победы, в торжественной обстанов-

ке были вручены медали «70 лет Победы», приглашали всех пенсионеров, был концерт, все были очень довольны, - говорит Г.А.Гончарова.

Слово было предоставлено еще одному председателю первичной ветеранской организации Н.В.Додеркину (Темкинское с/п).

- Наше отчетно-выборное собрание проходит в год 70-летия Великой Победы, которое отмечали не только россияне, но и все прогрессивное человечество мира. Хочется отметить, что нигде нет столь трепетного отношения к этому событию, навсегда определившему дальнейший путь развития человечества, как в России, потому что это Победа - наша! - с восторгом заявил Николай Васильевич.

Хотя собрания ветеранской организации проводятся не так часто, но работа ведется, и ведется активно. Районный Совет ветеранов активно участвует в жизни района, мероприятиях, которые проводятся.

М.А.Карнилова предоставила информацию о современной деятельности общеобразовательных учреждений с ветеранами и пенсионерами района.

Школьники поздравляют и чествуют ветеранов, Почетных граждан Темкинского района, приглашают на вечера встречи выпускников, а созданные волонтерские группы, оказывают посильную помощь ветеранам.

В школах действует районная общественная детская организация имени Юрия Алексеевича Гагарина. Гагаринцы также уделяют внимание людям пожилого возраста.

После всех выступлений работу районного Совета ветеранов за отчетный период 2010-2015 гг. признали удовлетворительной. Было рекомендовано следить за условиями жизни и материальным положением ветеранов, помогать одиноким, больным, малоимущим ветеранам. Проявлять заботу и ока-

зывать содействие в улучшении материально-бытовых условий жизни, в медицинском обслуживании. Привлекать участие ветеранов в повседневной общественной жизни района, к работе по нравственному и военно-патриотическому воспитанию молодежи, привлечению школьников к оказанию посильной помощи престарелым и больным ветеранам и инвалидам.

По второму вопросу также заслушивали А.К.Брянцеву, которая предложила избрать районный Совет ветеранов в количестве 17 человек.

Третий вопрос на повестке дня был о выборах председателя районного Совета ветеранов, по которому докладывал Р.В.Журавлев. Он сказал, что поступило заявление от А.К.Брянцевой об освобождении ее от занимаемой должности - председателя Совета ветеранов.

20 лет Александра Калиновна проводила работу с первичными ветеранскими организациями района, жилищно-бытовому и военно-патриотическому воспитанию молодежи, организации и проведение ветеранского подворья.

Глава Администрации выразил ей слова благодарности за такую огромную работу, пожелал крепкого здоровья, долгих лет жизни.

На должность председателя районного Совета ветеранов было предложено избрать В.С.Наполова.

Еще одним важным вопросом было утверждение плана основных мероприятий Совета ветеранов на 2015-2020 гг.

Подводя итог, председатель сказал о том, что вопросы, вынесенные на районную конференцию рассмотрены, замечания высказанные в ходе работы будут учтены.

После конференции все присутствующие были приглашены сделать совместный снимок на память.

Н.Петрова

Избирательная комиссия муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области сообщает, что Перечень и формы документов по выдвижению и регистрации кандидатов в депутаты Темкинского районного Совета депутатов пятого созыва, а также Календарный план мероприятий по подготовке и проведению выборов депутатов Темкинского районного Совета депутатов пятого созыва, проводимых по мажоритарной избирательной системе в единый день голосования 13 сентября 2015 года размещены на сайте Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области в разделе «Избирательная комиссия муниципального образования «Темкинский район»» (ссылка: http://temkino.admin-smolensk.ru/izbirkom/doc_izbirkom.htm).

Избирательная комиссия муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области

ПОСТАНОВЛЕНИЕ Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области № 232 от 7.07.2015 г.

Об утверждении отчета об исполнении бюджета Темкинского сельского поселения Темкинского района Смоленской области за 1 полугодие 2015 года

В соответствии со статьей 264.2 Бюджетного кодекса Российской Федерации, пунктом 1 части 3 статьи 29 Устава муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области, Администрация муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области постановляет:

1. Утвердить отчет об исполнении бюджета Темкинского сельского поселения Темкинского района Смоленской области (далее - местный бюджет) за 1 полугодие 2015 года:

- по общему объему доходов местного бюджета Темкинского сельского поселения Темкинского района Смоленской области в сумме 6992,9 тыс. рублей;

- по общему объему расходов местного бюджета в сумме 2721,4 тыс. рублей с превышением доходов над расходами (профицит) в сумме 4271,5 тыс. рублей.

2. Настоящее постановление подлежит опубликованию в районной газете «Заря».

3. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на начальника Финансового управления Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области Н.Л. Колосову.

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

ПОСТАНОВЛЕНИЕ Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области № 235 от 9.07.2015 г.

О внесении изменений в состав Комиссии по борьбе с терроризмом и экстремизмом при Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области

В связи с произошедшими организационно-штатными изменениями, Администрация муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области постановляет:

1. Внести изменения в состав Комиссии по борьбе с терроризмом и экстремизмом при Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области, утвержденный постановлением Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области от 25.03.2015 года № 118 изложив его в новой редакции согласно приложению.

2. Опубликовать настоящее постановление в районной газете «Заря».

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

На днях муниципальные образования региона получили новые автобусы. Ключи и документы от 12-ти школьных автобусов вручил директорам общеобразовательных учреждений временно исполняющий обязанности Губернатора Алексей Островский.

Современные и экономичные в использовании машины, приобретенные в рамках реализации программы «Школьный автобус», получили сразу 8 муниципалитетов: Вяземский (2 машины), Гагаринский (3 машины), Смоленский (2 машины), Темкинский (1 машина), Холм-Жирковский (1 машина), Шумячский (1 машина), Руднянский (1 машина) и Хиславичский (1 машина).

В настоящее время на 234 школьных маршрутах Смоленщины работает 147 автобусов, которые подвозят почти 3,5 тысяч ребятшек. В ближайшие несколько лет предстоит заменить 27 изношенных машин. Учитывая данное обстоятельство и происходящие в области реорганизационные мероприятия, вследствие которых увеличится число до-

Официально

Школам в районах – новые автобусы

тей, нуждающихся в доставке до места учебы, региональные власти ведут постоянную работу по плановому обновлению парка машин и приобретению техники для открытия новых

школьных маршрутов.

Вручая ключи и документы от комфортабельных автобусов, Алексей Островский подчеркнул: «Программа «Школьный автобус» реализуется для того,



чтобы дети из самых отдаленных населенных пунктов имели возможность каждый день посещать школу, получать знания. К сожалению, сегодня ситуация в стране в целом и в Смоленской области, в частности, такова, что уровень демографии пока еще не тот, при котором дети могли бы учиться в тех населенных пунктах, где они проживают. Затраты государства (и бюджета Смоленской области, в том числе) на обучение ребенка в небольших населенных пунктах, в поселениях, в деревнях зашкаливающие. И мы вынуждены, к огромному нашему сожалению, проводить так называемую оптимизацию. Это не радует ни вас, ни меня как руководителя региона. Нам приходится закрывать некоторые сельские школы, потому что там нет никаких условий и

возможностей для организации полноценного учебного процесса. В моем понимании, а я уверен, эту точку зрения разделяет и каждый из вас, все-таки для ребенка намного важнее получать качественное образование в том учебном заведении, где есть соответствующая техническая база, квалифицированные преподаватели по всем предметам, необходимым для всестороннего развития ребят. Для этого лучше проехать утром до школы, а после занятий вернуться на комфортном транспорте домой. Поэтому сегодня мы передаем в муниципалитеты 12 автобусов. Я думаю, в качестве положительной динамики можно отметить то обстоятельство, что в последние годы мы планомерно меняем весь автопарк, который приобретался ранее. И нас, конечно, не может не радовать, что 1 сентября ребята из разных уголков Смоленщины на этих современных автобусах поедут в школы области получать новые знания».

Кирилл Буров



Здоровье



Что необходимо знать человеку, имеющему высокие цифры артериального давления

Артериальная гипертония – заболевание, основным проявлением которого является повышение артериального давления (АД).

Артериальная гипертония – опасное для жизни заболевание в результате осложнений, как вследствие самого повышения артериального давления, так и в результате развития атеросклероза сосудов, кровоснабжающих жизненно важные органы (сердце, мозг, почки, и другие)

Необходимо помнить! Повышенным для взрослых считается уровень АД 140/90 мм. рт. ст. и выше

При повышении АД вас может беспокоить:

- головная боль;
- головокружение;
- мелькание мушек перед глазами;
- плохой сон;
- раздражительность;
- нарушение зрения;
- боли в области сердца.

Повышение АД может не проявляться какими-либо симптомами.

Запомните! Не полагайтесь на собственные ощущения, регулярно измеряйте АД. Повышение АД не всегда сопровождается плохим самочувствием

Как же часто следует измерять артериальное давление?

Рекомендуется измерять АД:

- **не реже 1 раза в год** – при однократном нестойком повышении АД, обнаруженном случайно;
- **не реже 1 раза в месяц** – при хорошем самочувствии, но склонности к частому или стабильному повышению АД;
- **не реже 2 раз в день** – при обострении, стабильном повышении АД, нарушении самочувствия.

Течение артериальной гипертонии может быть различным. Сначала наблюдаются небольшие эпизодические подъемы АД. Если не проводить лечение, то АД повышается все выше и становится стойким. Выделяется особая неблагоприятная форма течения артериальной гипертонии с наличием кризов.

Гипертонический криз – это резкое повышение АД выше обычного уровня у больных артериальной гипертонией, сопровождающееся резким ухудшением самочувствия (головной болью, головокружением, тошнотой, возбуждением, сердцебиением, дрожью во всем теле, иногда обильным мочеиспусканием в конце криза).

Провоцирующими факторами резкого повышения АД могут быть:

- нервно-психические или физические перегрузки;
- смена погоды, магнитные бури;
- интенсивное курение;

- резкая отмена некоторых препаратов, понижающих АД;
- употребление алкогольных напитков;
- обильный прием пищи, особенно соленой на ночь;
- употребление пищи или напитков, содержащих вещества, способствующие повышению АД (кофеин – большое количество кофе, тирамин – шоколад, сыр, икра и др.).

Если давление резко повысилось и развился криз:

- необходимо измерить артериальное давление, записать его в дневник или на лист бумаги;
- вызвать врача «Скорой помощи»;
- взять под язык препарат быстрого действия: капотен (капотен) 25-50 мг;
- не принимайте неэффективные средства – таблетки папазола, дибазола;
- нельзя резко снижать АД в течение короткого промежутка времени.

Принципы рационального питания

Равновесие поступления энергии с пищей и расходования энергии за сутки.

Сбалансированность питательных веществ. Белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества должны поступать в достаточном количестве и в определенных пропорциях.

Режим питания. Желательно принимать пищу не реже 4-5 раз в день, в одно и то же время, не переедая перед сном

Ограничение потребления соли

Физиологическая норма суточного потребления натрия – 3,5 г. Это количество содержится примерно в 5 – 5,5 г поваренной соли (чайная ложка без верха). Чрезмерное потребление с пищей натрия (главным образом, поваренной соли) является одним из ведущих факторов развития артериальной гипертонии. Следует учитывать, что в готовых гастрономических продуктах уже содержится значительное количество поваренной соли. Так, в колбасе содержится до 1 г поваренной соли на 100 г продукта, в то время как в натуральном мясе, твороге, свежей или замороженной рыбе, продуктах растительного происхождения – до 0,1 г на 100 г. Много поваренной соли содержится в хлебобулочных изделиях, консервах, копченостях, колбасах.

Для того чтобы снизить потребление соли, необходимо:

- **Убрать солонку со стола.**
- **Не досаливать автоматически**

пищу, не попробовав ее, а лучше вообще не досаливать.

- **Исключить пищевые продукты, содержащие много соли (консервированные, соленые, копченые).**
- **Увеличить потребление продуктов с низким содержанием соли (овощи, фрукты).**
- **Снизить количество соли, добавляемое в процессе приготовления пищи.**

Что из пищевых продуктов рекомендуется:

Хлеб и хлебобулочные изделия: отрубной, с фосфатидами, бессолевой, витаминизированный.

Супы: вегетарианские, фруктовые, молочные.

Блюда из мяса и рыбы: нежирные сорта.

Фрукты, ягоды, десерт: любые, много.

Блюда и гарниры из круп и макаронных изделий: каши, пудинги, запеканки.

Белок яйца: паровые котлеты.

Молочные продукты: низкожирные сорта.

Жиры: растительное масло в салаты.

Напитки: некрепкий чай, соки, квас, отвары шиповника, трав.

Закуски: несоленые сыры, нежирная колбаса, винегреты и салаты.

Соусы: молочные, на овощном отваре, фруктовые, ягодные.

Попробуйте изменить привычки питания:

- Принимайте пищу не менее 4-5 раз в день, небольшими порциями.
- Не пропускайте завтрак или обед.
- Не перекусывайте между приемами пищи.
- Не «заедайте» плохое настроение.
- Выпейте за полчаса до еды стакан воды без газа, это снизит аппетит.
- Не кушайте «за компанию».
- Не бойтесь оставить на тарелке недоеденное.
- Покупайте продукты по заранее подготовленному списку.
- Не покупайте продукты в состоянии голода.
- Читайте этикетки.
- Не доверяйте словам «низкокалорийный», «диетический», обращайтесь внимание на этикетки.
- Постарайтесь готовить без жира.
- Ведите дневник питания.

При артериальной гипертонии необходимо употреблять в пищу продукты богатые калием, магнием, полиненасыщенными жирными кислотами.

Продукты, содержащие калий:

- Более 0,5 г содержится в 100 г урюка, фасоли, морской капусты, чернослива, изюма, го-

роха, картофеля (запеченного в «мундире»).

- 0,25 – 0,4 г содержится в 100 говядины, свинины, трески, хека, скумбрии, кальмаров, крупы овсяной, зеленого горошка, томатов, свеклы, редиса, зеленого лука, смородины, винограда, абрикосов, персиков.
- 0,15 – 0,25 г содержится в 100 г куриного мяса, судака, пшена, гречки, моркови, кабачков, тыквы, клубники, груш, слив, апельсинов.

Продукты, богатые магнием:

- отруби, фасоль, овсянка, чернослив, морская капуста, пшено.

При повышенном холестерине рекомендуется:

• Менее есть субпродуктов (печень, почки, мозги), икры, креветок.

• Исключить употребление всех видов колбас, жирных окороков, сливочного и топленого масла, жирных сортов молока и молочных продуктов.

• При приготовлении пищи поджаривание заменить тушением, варкой, приготовлением на пару; перед приготовлением срезать весь видимый жир с мяса, а с птицы удалить кожу.

• Отдать предпочтение рыбным блюдам.

• Есть больше овощей, фруктов.

Питание при избыточной массе тела

Рассчитать свою «идеальную массу тела» можно по формуле:

- **Для мужчин «идеальная масса тела» = рост – (100 + (рост – 100):20);**

- **Для женщин «идеальная масса тела» = рост – (100 + (рост – 100):10).**

Ориентировочно можно пользоваться более простой формулой определения массы тела

- **Масса тела = рост в см – 100 (для мужчин);**

- **Масса тела = рост в см – 105 (для женщин).**

Степень ожирения в зависимости от превышения массы тела:

1 степень – на 15 – 29%

2 степень – на 30 – 49%

3 степень – на 50 – 99%

4 степень – на 100% и более (то есть масса тела в 2 и более раза превышает норму).

Очень важно соблюдать баланс между энергией, которую мы получаем с пищей, и энергозатратами организма. Регулярные превышения суточной калорийности пищи над энергозатратами на 200 ккалорий в день увеличивают количество резервного жира на 10 – 20 г в день, а это прибавка в весе на 3,6 – 7,2 кг в год.

Рассчитать необходимое количество килокалорий можно по формуле:

Суточная калорийность (ккал) = нормальный вес для вашего роста: вес в кг x 37,5 (при умеренном уровне физической активности).

Суточная калорийность (ккал) = нормальный вес для вашего роста: вес в кг x 32,5 (при низком уровне физической активности – у лиц «сидячих» профессий).

Основные принципы питания при избыточном весе:

- Значительное снижение суточной калорийности пищи до 1800 – 1200 ккал в сутки
- Резкое ограничение потребления легкоусвояемых углеводов, сахаров до 30 г в сутки (6 кусочков или чайных ложек) и менее. Имеется в виду не только сахар в чистом виде, но и сахар в виде варенья, джема, меда; сахар, содержащийся в компотах, газированных напитках, конфетах. Можно сахар полностью исключить, заменив его на сахарин, стевии, сорбит, ксилит, аспартам. Кондитерские изделия необходимо полностью исключить.
- Ограничение крахмалосодержащих продуктов: хлеба (до 3-х кусочков черного или 2-х кусочков белого), лучше употреблять отрубной хлеб; изделий и блюд из круп, картофеля.
- Достаточное потребление белковых продуктов (до 250 – 300 г в сумме): мяса, рыбы, птицы, молочных продуктов, при этом отдавать предпочтение продуктам наименьшей жирности. Если нет выбора, можете срезать видимый жир, снять кожу с курицы, убрать пенку с молока, и т. д.
- Потребление большого количества овощей и фруктов (до 500 г в сумме, кроме картофеля). Предпочтение нужно отдавать кислым сортам фруктов и листовым овощам (цитрусовые, ягоды, яблоки, капуста, салат, шпинат, и др.)
- Ограничение потребления жира, главным образом животного происхождения.
- Ограничение потребления острых закусок, соусов, пряностей, возбуждающих аппетит.
- Частые приемы пищи – до 5-6 раз в день, но в небольших количествах.
- Использование разгрузочных дней, которые оказывают положительное влияние на обмен веществ.

Суточная калорийность (ккал) = нормальный вес для вашего роста: вес в кг x 32,5 (при низком уровне физической активности – у лиц «сидячих» профессий).

Запомните! С точки зрения диетологов, метод лечения голоданием для ожирения непригоден, так как может нарушить обменные процессы в организме, а также голодание оказывает неблагоприятное воздействие на человека, еще более повышая для него значимость пищи и возбуждая центры аппетита и голода.

Для тех, кто хочет не только похудеть, но и сохранить нормальную массу тела можно порекомендовать вести дневник питания, где отмечать все съеденное за день, подсчитывать суточную калорийность пищи и, при необходимости, корректировать свой рацион. Кроме того, необходимо настроиться на длительное (в течение многих лет) соблюдение вышеперечисленных рекомендаций.

(Продолжение следует...)

Информация для населения**Рекомендации Россельхознадзора населению и фермам по недопущению заноса и распространения вируса высоко-патогенного гриппа птиц в популяции домашних птиц****Владельцам птицы рекомендуется не допускать:**

- контакт домашней птицы с дикими и синантропными птицами, в том числе отлов дикой водоплавающей птицы для содержания в личных подсобных хозяйствах;

- потрошение охотничьих трофеев дичи на территории дворов и скормливание отходов домашней птице;

- посторонних лиц в местах содержания домашней птицы;

- употребление в пищу и скормливание животным подозрительной в заболевании птицы.

Владельцам птицы необходимо обеспечить следующее:

- поение птиц осуществлять, не допуская их к открытым водоемам, где останавливается дикая птица;

- содержание птиц в условиях, исключающих контакт с дикими и синантропными (безвыгульное содержание, ограждения из сетки, оборудование навесов, отпугивание и т. п.);

- приобретение молодняка птицы и инкубационного яйца осуществлять из благополучных источников, воздерживаясь от приобретения живой птицы на рынках и несанкционированных местах торговли;

- изолированное хранение кормов в закрытом помещении таким образом, чтобы исключить его контаминацию секретами и экскрементами диких и синантропных птиц;

- изолированное хранение инвентаря по уходу за домашними птицами, содержать его в чистоте;

- проведение своевременной уборки дворовых территорий и загонов от мусора и продуктов жизнедеятельности птиц;

- кормление птиц осуществлять в помещении в целях недопущения россыпи кормов на выгуле и привлечении диких птиц;

- раздельное содержание разных видов птиц;

- использование пуха и пера для бытовых целей только после тепловой обработки;

- запас дезинфицирующих средств и проведения дезинфекции инвентаря и птичников после их полной очистки;

- обеззараживание помета и подстилки путем сжигания или биотермическим методом;

- при первых признаках заболевания, аномального поведения птиц (отказ от корма и воды; взъерошенность оперения; опухание головы; изменение цвета гребня, бородок и конечностей; нарушение координации движения; тремор; неестественная поза; помутнение роговицы глаз у водоплавающих птиц и др.) и случаях внезапного массового падежа птицы необходимо немедленно обратиться в ближайшие учреждения государственной ветеринарной службы для выявления причин заболевания птицы и недопущения заноса эпизоотии.

В целях личной безопасности граждан необходимо соблюдать правила личной гигиены: уход за птицей осуществлять в спецодежде, потрошение птицы производить в перчатках.

Огненные итоги полугодия!

За 6 месяцев 2015 года (данные на 1 июля) на Смоленщине было зарегистрировано 678 пожаров. Из них 86 произошло в Смоленске. В прошлом году за этот период произошло 634 пожара, из которых 89 зарегистрировано в областном центре.

С января по июнь этого года в огне погиб 71 человек, в том числе 4 ребенка. В 2014 году за аналогичный период погибло 57 смолян.

За полгода травмы при пожарах получили 50 человек. В прошлом году ожоги, отравления угарным газом, раны и другие повреждения были зафиксированы у 39 человек.

С 1 января по 1 июля 2015 года пожарными спасено 34 жителя области.

Наибольшее количество пожаров, а именно 510, произошло в зданиях жилого сектора (в 2014 году – 467). В жилых домах произошло 279 пожаров (в 2014 году – 274). В надворных постройках (сарай, баня, гараж и др.) произошло 147 пожаров (в 2014 году – 118). Дачи

и садовые домики горели 59 раз (в 2014 году – 50).

Кроме того, наиболее частыми объектами пожаров становились транспортные средства. По различным причинам за 6 месяцев сгорел 81 автомобиль (в 2014 году – 100).

За полгода 2015 года огнем по области уничтожено 432 строения. В 2014 году за такой же период сгорело 322 здания и сооружения.

Наиболее распространенными причинами пожаров являются: неосторожное обращение с огнем – в 273 случаях (в 2014 году – 250). Из них от неосторожности при курении произошло 64 пожара, неосторожное обращение с огнем детей привело к 7 пожарам, неосторожность при сжигании мусора и травы – 107 случаев, нарушение правил эксплуатации транспортных средств – 29 случаев.

Другие причины пожаров: нарушение правил устройства и эксплуатации электрооборудования – в 138 случаях (в 2014 году – 117), неправильное устройство

и эксплуатация печей – в 93 случаях (в 2014 году – 102). По вине поджигателей произошел 21 пожар (в 2014 году – 69).

Общий ущерб от пожаров за прошедшие 6 месяцев составил 8 миллионов 876 тысяч рублей. Пожарными спасено материальных ценностей на сумму 21 миллион 220 тысяч рублей.

Уважаемые жители! Управление надзорной деятельности и профилактической работы Главного управления МЧС России по Смоленской области обращает ваше внимание на соблюдение мер пожарной безопасности. Следите за исправностью электроприборов. Не оставляйте без присмотра детей, не позволяйте им в ваше отсутствие пользоваться спичками и зажигалками, самостоятельно включать газовое оборудование, обогреватели и другое электрооборудование.

Берегите свое жилище и имущество от пожара! Телефон пожарных – 101.

ОНД Вяземского, Темкинского и Угранского районов

Извещение о проведении собрания о согласовании местоположения границы земельного участка

Кадастровым инженером Павловым Дмитрием Сергеевичем, квалификационный аттестат №67-14-0389, почтовый адрес: Смоленская обл., Темкинский район, д. Селенки, ул. Заводская, д.2, тел.8(48136) 2-17-84, в отношении земельного участка с кадастровым номером 67:20:0280101:12, расположенного по адресу: Смоленская обл., р-н Темкинский, с/п. Аносовское, д. Дуброво, выполняются кадастровые работы по уточнению местоположения границы земельного участка.

Заказчиком кадастровых работ является Оськина Лидия Николаевна, проживающая по адресу: Россия, Смоленская обл., р-н Темкинский, с/п. Аносовское, д. Дуброво.

Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границы состоится по адресу: Смоленская обл., р-н Темкинский, с/п. Аносовское, д. Дуброво 12.08.2015 г. в 10 часов 00 минут.

С проектом межевого плана земельного участка можно ознакомиться по адресу: Смоленская обл., Темкинский район, с. Темкино, ул. Октябрьская, д.23, тел.8(48136) 2-17-84.

Возражения по проекту межевого плана и требования о проведении согласования местоположения границ земельных участков на местности принимаются с 14.07.2015 г. по 12.08.2015 г. по адресу: Смоленская обл., Темкинский район, с. Темкино, ул. Октябрьская, д.23, тел.8(48136) 2-17-84.

Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границы: земельные участки, расположенные в кадастровом квартале 67:20:0280101.

При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок.

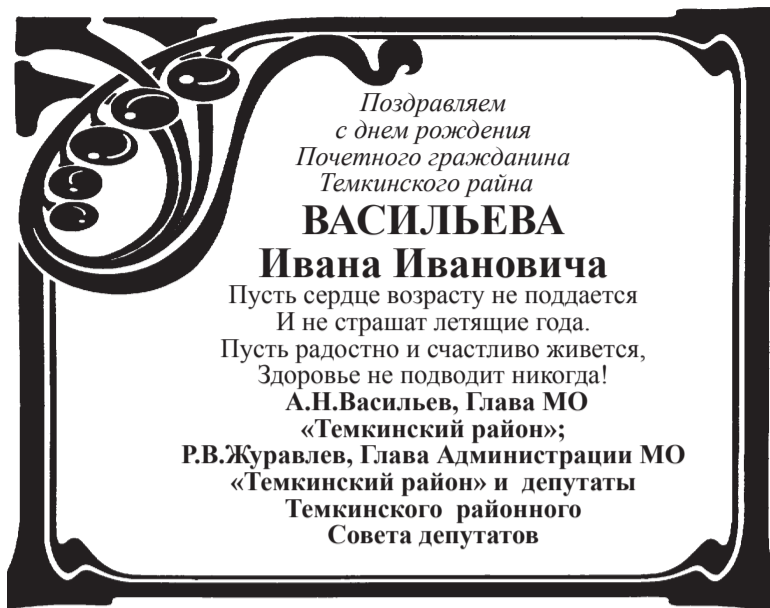
Авторы публикаций несут ответственность за достоверность приводимых фактов. Мнения авторов не обязательно отражают точку зрения редакции.

16+

Газета «Заря» выходит во вторник и пятницу
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



ООО «Темкиноплодородие» производит и продает пиломатериалы, как по заказу покупателя, так же имеется в наличии.

Телефон: 8(48136) 2-15-08.

Звонить с 9-00 до 17-00 часов

Продам недорого:

1. Стиральную машинку «Малютка».
2. Детский мягкий стульчик «Зайчик» красного цвета.
3. Зимний костюм на мальчика 3-5 лет (брюки, куртка, комбинезон, сапожки).
4. Бассейн 244x66, новый в упаковке.

Телефон: 8-951-709-32-64