



К 55-летию полета в космос

## В Гагарине дан старт конкурсу «Знаете, каким он парнем был!»

20 января в городе Гагарин в центре детского творчества «Звездный» состоялось расширенное заседание Регионального политического совета «Единой России». На родине первого космонавта единороссы дали старт областному конкурсу, посвященному 55-летию со дня полета Юрия Гагарина в космос, – «Знаете, каким он парнем был!».

В мероприятии приняли участие Секретарь Регионального отделения «Единой России» Игорь Ляхов, секретари местных отделений Партии, Главы муниципальных образований, представители творческих союзов, члены общественных организаций и средств массовой информации. Почетным гостем встречи стал летчик-космонавт СССР, генерал-майор авиации, дважды Герой Советского Союза, член Высшего совета «Единой России» Алексей Леонов.

До заседания Регионального политического совета участники партийного мероприятия побывали на экскурсии в Музее первого полета.

В своем выступлении на заседании РПС лидер смоленских единороссов Игорь Ляхов отметил особое значение даты «12 апреля» для Смоленщины: «В этот день, 55 лет назад, был совершен первый полет в космос. Значение первого полета человека в космос невозможно переоценить – это был прорыв технологий, невероятный успех всего человечества. Полет Юрия Гагарина вызвал огромный подъем патриотизма, чувства гордости за свою страну. На примере Юрия Алексеевича Гагарина воспитывалось не одно поколение молодежи в нашей стране, и возродить эту традицию – воспитания патриотизма и нравственности – будет одним из наших важнейших общих дел», – отметил Игорь Васильевич.

С приветственным словом к членам Регионального политического совета, членам конкурсной комиссии выступил Алексей

Архипович Леонов. В своем выступлении он рассказал о Юрии Алексеевиче Гагарине, о том, каким он был человеком и другом. Алексей Леонов также предложил дополнить конкурс еще одной номинацией – «Техническое творчество». Еще одну номинацию конкурса – «Спортивные достижения» – предложил Секретарь Генсовета Партии, вице-спикер Госдумы Сергей Неверов в своем приветственном адресе к участникам заседания: «Одно из главных требований к будущим космонавтам – хорошая физическая подготовка. За последние годы в Смоленской области построены открытые спортивные площадки, а в рамках партийного проекта отремонтированы сельские спортивные залы. И крайне важно вовлекать в занятия физической культурой и спортом молодое поколение».

«Именно в Смоленской, богатой историей земле, родился будущий первый космонавт. Я искренне поддерживаю инициативу о проведении конкурсной программы, посвященной юбилею полета Гагарина», – также сказано в обращении Сергея Неверова.

Конкурс «Знаете, каким он парнем был!», утвержденный членами Регионального политического совета, будет состоять из шести номинаций: «Вокал», «Хореография», «Фотография», «Литература», «Спортивные достижения» и «Техническое творчество». Каждая из конкурсных номинаций, за исключением «Спортивных достижений», имеет разделение на возрастные категории и подноминации. Конкурс будет проводиться в два этапа – районный и областной. Районные этапы станут отборочными – их победители будут участвовать в областных этапах, которые и определят призеров Конкурса.

Окончательное подведение итогов конкурса с выступлением всех финалистов районных этапов, выставкой лучших фоторабот, представленных на конкурс, будет проведено 12 апреля. В этот день Региональное отделение

Партии «Единая Россия» организует большой гала-концерт, во время которого будут награждены победители и призеры конкурса, посвященного 55-летию со дня полета Юрия Гагарина в космос «Знаете, каким он парнем был!», во всех его номинациях.

– Во время проведения мероприятий, посвященных юбилейной дате, мы должны уделять особое внимание привлечению к ним молодежи, юных смолян, – отметил Секретарь Смоленского регионального отделения Партии «Единая Россия» Игорь Ляхов. – Юрий Гагарин, его жизнь и подвиг – один из самых ярких примеров того, каким должен быть человек, на что должны быть направлены его помыслы – служение Родине, своим землякам, всему человечеству. На таких примерах мы и должны воспитывать наших детей и внуков, прививая им любовь к Родине, гордость за свою страну и людей, живущих в ней. Именно поэтому конкурс «Знаете, каким он парнем был» охватит всю область, все без исключения города и районы!

Своим мнением об инициативе смоленских единороссов с порталом ER.RU поделился летчик-космонавт СССР, генерал-майор авиации, дважды Герой Советского Союза, член Высшего совета «Единой России» Алексей Леонов:

– Еще никто даже и не думал о том, как отметить 55-ю годовщину полета в космос, а в Гагарине уже собрались люди, которые своим образом жизни влияют на то, что происходит в регионе, для того чтобы утвердить положение очень важного мероприятия – конкурса, посвященного первому полету в космос, – отметил Алексей Леонов. – Как бы «Единую Россию» ни критиковали, она работает, и то, что было решено по поводу проведения регионального конкурса, еще раз говорит о том, что мы думаем о населении и чтим память наших героев. И правильно, что идею о проведении данного конкурса подала Партия «Единая Россия».



## О коэффициенте – дефляторе на 2016 год

Федеральная налоговая служба доводит до сведения, что приказом Министерства экономического развития Российской Федерации от 20.10.2015 № 772 «Об установлении коэффициентов - дефляторов на 2016 год» (зарегистрирован в Минюсте России 11.11.2015 № 39653) (в редакции приказа Минэкономразвития России от 18.11.2015 № 854, зарегистрированного в Минюсте России 19.11.2015 № 39761 и опубликованного в «Российской газете» 20.11.2015 № 263) установлены на 2016 год:

коэффициент – дефлятор К1, необходимый в целях применения главы 26.3 «Система налогообложения в виде единого налога на вмененный доход для отдельных видов деятельности» Налогового кодекса Российской Федерации (далее – Кодекс), равный 1,798;

коэффициент - дефлятор, необходимый в целях применения главы 26.2 «Упрощенная система налогообложения» и главы 26.5 «Патентная система налогообложения» Кодекса, равный 1,329.

## О преимуществах получения государственных услуг в электронном виде

Для сокращения сроков предоставляемых государственных услуг, ликвидации бюрократических проволочек и снижения коррупционных рисков МВД России предоставляет госуслуги в доступном виде - посредством Единого портала государственных услуг ([www.gosuslugi.ru](http://www.gosuslugi.ru)). Необходимо зарегистрироваться на Интернет-портале по адресу <http://www.gosuslugi.ru>, чтобы получить доступ ко всем услугам портала, в том числе и тем, которые оказываются УМВД России по Смоленской области.

В удобное время, будний или выходной день, на сайте можно написать заявление и сразу же отправить его. В полученном заявителем уведомлении будет информация о конкретном времени приема, что позволит избежать утомительного ожидания в очереди.

Среди таких государственных услуг - выдача справок о наличии или отсутствии судимости, регистрация автотранспортных средств, прием квалификационных экзаменов у кандидатов в водители и выдача им водительских удостоверений, ряд госуслуг в сфере частного охранного бизнеса и оборота гражданского оружия. Востребованными являются такие госуслуги, как осуществление проверки административных нарушений по номеру водительского удостоверения и предоставление заявлений для заключения договора по охране имущества физических и юридических лиц.

Преимущества получения государственных услуг в электронном виде состоят в сокращении временных затрат, исключении необходимости предоставления документов, имеющихся в распоряжении государственных органов, возможности получить государственную услугу из любой точки нахождения посредством сети Интернет в удобное время, а также возможности получения информации о ходе предоставления государственной услуги и снижении коррупционных рисков. Оказание государственной услуги проводится в приоритетном порядке - заявителю индивидуально назначается дата и время приема, о чем он уведомляется в электронном виде.

С предоставляемыми в электронном виде государственными услугами можно ознакомиться на официальном сайте УМВД России по Смоленской области в разделе "Для граждан" рубрика "Государственные услуги".

Начальник ПШ по Темкинскому району  
майор полиции Н.М. Терехин

# ЗАРЯ

Продолжается подписка на первое полугодие 2016 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.



Официально

## На коллегии Прокуратуры области



Губернатор Алексей Островский принял участие в заседании Коллегии прокуратуры Смоленской области, посвящённой итогам работы ведомства в 2015 году.

В своем выступлении глава региона дал оценку уровню взаимодействия Администрации области и прокуратуры, а также определил ряд первоочередных задач, на решении которых, по его мнению, необходимо координировать свою работу органам прокуратуры.

Так, по словам Губернатора, в зоне особого внимания должно находиться осуществление надзора в сфере исполнения бюджетного законодательства: «Прокуратура здесь обладает значительным опытом работы, и мы бы приветствовали активизацию работы в этом направлении. Вместе со Счётной палатой, другими федеральными ведомствами надо ввести действенный контроль за целевым использованием государственных средств, выделяемых на поддержку реального сектора экономики, на реализацию областных государственных программ. Нужно продолжать контроль за их расходованием, поскольку всегда найдутся граждане, которые будут пытаться устроиться возле этой кормушки».

## Социальная поддержка населения

Глава региона Алексей Островский провел очередное совещание членов Администрации Смоленской области, в ходе которого обсуждались вопросы индексации региональных социальных выплат, компенсации расходов на оплату капремонта и другие текущие вопросы.

Члены Администрации обсудили порядок индексации в 2016 году областных социальных выплат. По поручению Губернатора, все региональные выплаты, которые требуют индексации, увеличатся на 7% с 1 февраля по аналогии с решениями, принятыми на федеральном уровне. «Несмотря на то, что увеличение уровня индексации потребует дополнительных расходов со стороны регионального бюджета, считаю, что такое решение будет абсолютно справедливым и обоснованным с точки зрения социальной значимости, поскольку главная задача региональной власти – создать комфортные условия для жизни смолян и работать в интересах людей», – подчеркнул

Алексей Островский.

Также на совещании рассматривался вопрос о мере социальной поддержки отдельных категорий граждан в виде предоставления компенсации расходов на оплату взносов за капитальный ремонт общего имущества в многоквартирных домах на территории Смоленской области. Исходя из принципиальной позиции Алексея Островского, заключающейся в поддержке наименее социально защищенных категорий граждан, глава региона принял решение о внесении соответствующего законопроекта в областную Думу.

**Право на указанную меру социальной поддержки предлагается установить для следующих категорий граждан:**

- для одиноко проживающих неработающих собственников жилых помещений, достигших возраста 70 лет, а также для проживающих в составе семьи, состоящей только из совместно проживающих неработающих граждан пенсионного возраста, собственников жилых помеще-

управляющими компаниями, юридическими лицами и индивидуальными предпринимателями, осуществляющими сбор, транспортировку и размещение отходов. При этом Алексей Островский обратил внимание на тот факт, что, значительную лепту в печальную статистику вносят и органы местного самоуправления, не принимающие достаточных мер по организации сбора и вывоза бытовых отходов и мусора, для ликвидации стихийных и несанкционированных свалок.

«Прокуратура является безусловным союзником Администрации области, прежде всего, при работе с местным самоуправлением, – подчеркнул Алексей Островский. – Поскольку права и свободы граждан часто нарушаются именно на уровне муниципалитетов. Власть оценивается смолянами, начиная с эффективности и результативности главы поселения, местной и районной администрации. Поэтому я бы просил вас более пристально внимание обращать на этот уровень власти. Известна масса примеров, когда администрации муниципалитетов игнорируют либо самоустраиваются от решения проблем в ЖКХ, а по социологическим опросам вопросы сферы жилищно-коммунального хозяйства как раз и являются самыми актуальными для жителей всей России. Формально ни как высшее должностное лицо, ни органы исполнительной власти не могут вмешаться в деятельность муниципалитетов. Это абсолютная прерогатива прокуратуры».

Губернатор акцентировал внимание на прокурорском надзоре за соблюдением трудового законодательства: «Это исключительно важная задача для всех и, в частности, для вас, уважаемые коллеги. Как и в прошлом году, жёсткую прокурорскую оценку должны получать факты невыплаты, задержки зарплат и другие нарушения трудового законодательства».

Завершая выступление, Алексей Островский отметил: «Считаю уровень сотрудничества Администрации региона и Прокуратуры области конструктивным, но прошу более активно сосредоточиться на решении задач, которые были обозначены в моем выступлении».

Игорь Алиев

ний, достигших возраста 70 лет (компенсация расходов на уплату взноса на капитальный ремонт предоставляется в размере 50% взноса на капитальный ремонт);

- для одиноко проживающих неработающих собственников жилых помещений, достигших возраста 80 лет, а также для проживающих в составе семьи, состоящей только из совместно проживающих неработающих граждан пенсионного возраста, собственников жилых помещений, достигших возраста 80 лет (компенсация расходов на уплату взноса на капитальный ремонт предоставляется в размере 100% взноса на капитальный ремонт).

Прогнозное количество одиноко проживающих граждан, являющихся собственниками жилых помещений и не охваченных мерой социальной поддержки по оплате взноса на капитальный ремонт, составляет более 8,5 тысяч человек.

Иван Новиков

## Доступность спорта на особый контроль

Также в ходе рабочего совещания членов Администрации Смоленской области обсуждался вопрос работы школьных спортзалов в выходные дни.

Губернатор рассказал присутствующим о том, что во время недавнего посещения муниципальной средней школы № 29 города Смоленска он обратил внимание на график работы школьного спортзала, который не функционирует в выходные дни. В рамках совещания глава региона поручил вице-Губернатору Ольге Окуновой взять на особый контроль данный вопрос: «Мы должны создать соответствующие условия, чтобы в каждой школе области в выходной день спортзал, оборудованный соответствующим инвентарем, работал, и дети могли заниматься под присмотром преподавателя физкультуры. Это должно быть системное решение, транслируе-

мое, в том числе, и на столицу субъекта – параллельно я дал поручение Николаю Николаевичу (Алашеев, глава города Смоленска) проработать возможные варианты. Понятно, что городские школьники имеют гораздо больше возможностей для организации своего досуга и занятий спортом. Поэтому в большей степени данное решение, конечно, касается районов области, где детям, кроме спортзала в школе, особенно в осенне-зимний период, почти чаще всего некуда».

Через несколько месяцев Алексей Островский намерен проконтролировать, как выполняется его указание, внепланово проинспектировав в один из выходных дней несколько школ в Смоленске и ряде муниципальных образований области.

Николай Бережной

## В приоритете безопасность



Под председательством Губернатора Алексея Островского прошло плановое заседание Антитеррористической комиссии Смоленской области

По итогам обсуждения мер, направленных на противодействие терроризму Антитеррористическим комиссиям муниципальных районов и городских округов, ряду региональных органов исполнительной власти было поручено активизировать работу по подготовке и реализации комплекса информационно-пропагандистских мероприятий, направленных на дискредитацию деятельности международных террористических и экстремистских организаций, прежде всего, по вовлечению в противоправную деятельность смолян.

Важным вопросом обсуждения, учитывая приграничный статус Смоленской области, стал ход реализации мероприятий по урегулированию миграционных потоков и организации в среде мигрантов профилактической работы. В целом миграционная ситуация в регионе характеризуется как устойчивая и контролируемая. Этому во многом способствует системная работа региональ-

ных и федеральных органов исполнительной власти, направленная на гармонизацию и укрепление межнационального сотрудничества.

Самое пристальное внимание Комиссия уделила проблемам реализации требований к антитеррористической защищенности мест массового пребывания людей, а также объектов и территорий, подлежащих обязательной охране полицией.

Сегодня на территории Смоленской области определены 35 специально отведенных мест массового присутствия граждан для публичного выражения общественного мнения по поводу актуальных проблем преимущественно общественно-политического характера.

Кроме этого, всем ответственным ведомствам и структурам до 1 августа текущего года необходимо обеспечить выполнение обязательных требований к антитеррористической защищенности мест массового пребывания людей, оборудуя их системами видеонаблюдения, освещения, оповещения и управления эвакуацией.

Ольга Афанасьева





# ЗДОРОВЬЕ



## Причины авитаминоза

Зимой значительно сокращается прием свежих фруктов и овощей, а те, что попадают на наш стол, не содержат достаточного количества полезных веществ. Однако и летом получить необходимую дозу витаминов только из фруктов не так-то просто. Чтобы восполнить суточную потребность в витаминах и микроэлементах, необходимо съесть не менее 1,5-2 кг плодов, ягод и овощей.

Строго говоря, то, что мы часто называем авитаминозом, на деле им не является. Настоящий авитаминоз — это тяжелое патологическое состояние, связанное с острой нехваткой в организме витаминов.

Чаще всего врачи сталкиваются с гиповитаминозом — состоянием на грани болезни, связанным с недостаточным поступлением витаминов и микроэлементов с пищей.

Кроме витаминов, организм может недополучить микроэлементы. По статистике, российским женщинам больше всего не хватает железа, йода и селена.

## Симптомы весеннего гиповитаминоза

Симптомы авитаминоза в этом случае слишком незначительны, чтобы обращаться к врачу — это может быть упадок сил, бессонница, раздражительность, расстройства пищеварения, мелкие косметические дефекты: шелушение кожи, трещинки в уголках губ, нездоровый цвет лица. Зачастую именно в это время люди в следствие снижения иммунитета наиболее подвержены простуде, мелкие ранки и ушибы долго не заживают, а хронические заболевания обостряются. В целом качество жизни заметно снижается, и оставлять гиповитаминозы без внимания не стоит: со временем они могут вызывать серьезные расстройства обмена веществ.

## Необходимые витамины для человеческого организма



Глядя на свое изображение в зеркале ранней весной, мы понимаем, что шелковистые волосы, свежую кожу, и блеск глаз нам поможет вернуть только курс витаминной терапии.

**Необходимые витамины:**  
**Волосам** — А, В2, В6, F, H.  
**Глазам** — А и В.  
**Зубам** — Е и D.  
**Ногтям** — А, D и С.

На кожу и на весь организм в целом благотворно действуют витамины А, В, В12, Е и F.

Учеными доказано, что лучше всего усваиваются те витамины, которые мы получаем из натуральных продуктов, в то

# Авитаминоз - причины, симптомы и лечение

время как таблетки зачастую выводятся, так и не успев хорошо перевариться и доставить организму необходимые вещества.

## Какие витамины, для чего, и из каких продуктов их легче всего «добывать» нашему организму

**Витамин А.** Бытовало убеждение, что этот витамин укрепляет глазные нервы, делает кожу более гладкой, а волосы — красивее. Недавние исследования свидетельствуют, что это не совсем так. Однако выяснилось, что тот, у кого в организме содержится значительное количество витамина А, может без особых последствий перенести кровоизлияние в мозг.

Продукты, богатые витамином А: печень, яйца, рыба, творог, молоко, шпинат, зеленый салат, фрукты, морковь, помидоры, зелень петрушки.

**Витамин В1.** Бобовые и зерновые культуры защищают нервные клетки, снимают усталость, предохраняют от нервных расстройств. Это абсолютно точно доказано в ходе научных экспериментов. Однако следует помнить, что чрезмерное потребление кофе убивает витамин В1.

Продукты, богатые витамином В1: печень, молоко, яйца, дрожжи, ростки пшеницы, горох, фасоль.

**Витамин В2.** Содержащийся в рыбе, твороге и овощах витамин В ускоряет рубцевание ран, порезов эпителиальной ткани. К тому же он регулирует содержание сахара в организме. Кроме того, содержащийся в молоке В2 поддерживает возникновение онкологических заболеваний.

Продукты, богатые витамином В2: молоко, творог, яйца, овсяные хлопья, соевое масло, говядина, рыба, овощи.

**Витамин В6.** В кругу женщин бытует мнение, что в сое, бананах, капусте содержится витамин В6, который улучшает самочувствие накануне менструации и даже активизирует деятельность головного мозга. Пока это не удалось доказать в достаточной степени. В это же время выяснилось, что чрезмерное употребление витамина В6 может вызвать даже симптомы паралича.

Продукты, богатые витамином В6: печень, почки, мозги, овсяные хлопья, бананы, соя, капуста, изюм, сливы.

**Витамин В7 (Витамин Н, Биотин).** Считается «витамином красоты». Недостаточность биотина в организме человека прежде всего выражается в проблемах с кожей, волосами (потеря эластично-

сти и блеска, сильное выпадение, ускорение поседения), ногтями (ногтевая пластина расслаивается, плохо регенерирует). Кроме того, нарушается обмен веществ — белков, жиров и углеводов. Ускоряется процесс старения организма.

Продукты, богатые витамином В7: Говяжья и телячья печень, горох, рис, пшеница, капуста, лук, шпинат, помидоры, картофель, яйца, горох, молочные продукты, арахис, соевые бобы.

**Витамин В12.** С успехом применяют при лечении некоторых заболеваний нервной системы: например, спинного мозга и некоторых видов антител. Тем не менее, этот витамин нельзя рассматривать в качестве бальзама от любых нервных болезней.

Продукты, богатые витамином В12: печень, почки, яичный желток.

**Витамин С.** Еще недавно считали, что витамин С является эффективной защитой против возникновения онкологических заболеваний, да к тому же он омолаживает кожу. Однако впоследствии выяснилось, что это не так. В то же время благодаря витамину С многие бесплодные женщины смогли произвести на свет прекрасных здоровых детей. В результате лабораторных исследований выяснилось, что всего-навсего 1 съеденный апельсин «оживляет» движение сперматозоидов. Этот витамин жизненно важен: из-за его нехватки человеческий организм тяжело переносит высокую температуру тела, понижается общая сопротивляемость организма.

Продукты, богатые витамином С: цитрусовые, редька, овощи и фрукты красного цвета, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, лук порей, квашенная капуста, клюква.

**Витамин D.** Способствует укреплению костной системы. Согласно исследованиям ученых, витамин D снижает возможность заболевания раком прямой кишки. В тот же время, чрезмерное его употребление может неблагоприятно сказаться на функционировании почек.

Продукты, богатые витамином D: печень трески, рыба, яичный желток, мясо, овсяные хлопья, растительное масло, рыбий жир

**Витамин Е.** Этот витамин, содержащийся в семечках подсолнечника и лесных орехах, совсем недавно считался супервитамином. В больших количествах он якобы продлевает жизнь, повышает работоспособность. Однако, эти чудодейственные способности на практике не удалось дока-

зать со всей убедительностью. Вместо этого выяснилось: витамин Е можно с успехом использовать для лечения нарушения системы кровообращения и ревматизма.

Продукты, богатые витамином Е: молоко, салат, ростки пшеницы, масло арахисовое, соевое и подсолнечное.

**Витамин F.** Признаки дефицита витамина F всегда «налицо» — это потускнение волос, снижение упругости и эластичности кожи, и как результат преждевременное старение. Кроме того, витамин F способствует растворению холестериновых отложений и не допущению их отложения в дальнейшем.

Продукты, богатые витамином F: рыбий жир, оливковое масло, сушеные фрукты

**Витамин К.** Многие с уверенностью утверждают, что содержащийся в капусте и репчатом луке витамин К обладает свойством очищать кровь. Повышает свертываемость крови и облегчает проникновение минеральных веществ в костные ткани. По мнению ученых, отсутствие витамина К одна из причин развития остеопороза.

Продукты, богатые витамином К: морские водоросли, зеленый чай, капуста, репчатый лук, шпинат, чечевица.

При весеннем гиповитаминозе организм особенно нуждается в витаминах А, С, D, Е и всей группы В.

**Витамин А** решит пробле-

мы с кожей, С — спасет от частых простуд, D — облегчит усвоение кальция (улучшая состояние костей, волос и ногтей), Е — придаст энергии и нейтрализует действие токсических веществ, витамины группы В снимут повышенную утомляемость, насытят ткани кислородом, улучшат белковый обмен в клетках, укрепят нервную систему. Помимо витаминов в состав современных препаратов обязательно входят различные микроэлементы, необходимые для нормальной жизнедеятельности клеток. Чаще всего это калий, кальций, железо, магний и селен.

## Профилактика весеннего авитаминоза (гиповитаминоза)

Для всех наилучшая профилактика авитаминоза и гиповитаминоза — здоровое питание. Самая прекрасная профилактика этих заболеваний — употребление продуктов питания без излишней термической обработки. При длительном жарении и варении в продуктах значительно снижается пищевая ценность, поэтому больше готовьте на пару и гриле. Не перегревайте при приготовлении пищи растительное масло. Покупайте продукты, которые прошли минимальную технологическую обработку, например нешлифованный рис, цельный творог, свежее мясо, любое нерафинированное растительное масло. Чередуйте блюда, чтобы меню было как можно разнообразнее. И наконец, видите здоровый образ жизни, он не даст вам заболеть ни гиповитаминозом, ни авитаминозом.

## Как избежать авитаминоза

Авитаминоз - недостаток витаминов в организме. Практически все люди испытывают его именно весной

**Симптомы авитаминоза:**  
 тяжелое пробуждение утром, сонливость на протяжении всего дня, вялость, плохая концентрация внимания, ухудшение состояния кожи, признаки депрессивного состояния



Витамин	Содержат продукты	Чему помогает	Суточная норма
A	морепродукты, абрикосы, печень	повышает сопротивляемость организма, сокращает длительность болезни	0,5 - 2,5 мг
B1	рис, овощи, птица	обмену веществ в организме, нормализует работу мышц, нервов, сердца	1,4 - 2,4 мг
B2	молоко, яйца	улучшает зрение, сохраняет здоровыми волосы, ногти, кожу	2 мг
B6	яичный желток, пивные дрожжи, фасоль	препятствует старению, предотвращает нервные и кожные болезни	2 мг
B12	мясо, сыр, морепродукты	увеличивает энергию, поддерживает нервную систему	2 - 5 мкг
D	икра, яйца, печень рыб	укрепляет кости, защищает от простуды, помогает усвоению витамина А	2,5 - 1 мкг
C	черная смородина, облепиха, шиповник	предохраняет от вирусов, уменьшает воздействие аллергенов, увеличивает продолжительность жизни	50 - 100 мг
E	растительное масло, орехи	замедляет старение, защищает клетки от свободных радикалов	8 - 15 мг

**Тесты, с помощью которых можно определить, каких именно витаминов не хватает в вашем организме:**

- постоянно беспокоят головокружения и шум в ушах - дефицит витаминов В3 и Е, а также микроэлементов марганца и калия
- краснота глаз, неспособность быстро адаптироваться в темноте - нехватка витаминов А и В2
- перхоть появляется в том случае, если в дефиците витамины В2, В6, Р и селен, волосы стали тусклыми и ломкими - признак недостатка витаминов В8, С и Н
- при слабых ушибах появляются и долго не проходят синяки - недостаток витамина С
- причиной бессонницы может быть дефицит витаминов группы В, калия и кальция





# Сводка за неделю

На территории обслуживания отделения ГИБДД Межмуниципального отдела «Вяземский» с 05 по 12 февраля 2016 года зарегистрировано одно дорожно-транспортное происшествие, в результате которого один человек получил телесные повреждения.

07.02.2016 года в 22 часа 40 минут на 188 километре

автодороги «Москва - Минск» Вяземского района Смоленской области, водитель С., 1987 года рождения (водительский стаж с 2005 года), управляя автомашиной «MITSUBISHI», не справился с управлением, выехал на полосу, предназначенную для встречного движения, где на обочине совершил наезд на световую опору, после чего съехал

в кювет.

В результате ДТП: пассажир автомашины «MITSUBISHI» 1993 года рождения, госпитализирована в ОГБУЗ «Гагаринская ЦРБ» с диагнозом: «Перелом позвонка, перелом ребер, правой плечевой кости».

ОГИБДД МО МВД России «Вяземский»

## Извещение о проведении торгов

В соответствии с постановлением Администрации Павловского сельского поселения Темкинского района Смоленской области от 03.11.2015 г. №8, Администрация Павловского сельского поселения Темкинского района Смоленской области доводит до сведения юридических и физических лиц, что 16.02.2016 г. с 15 часов 00 минут и по 15 часов 30 минут в здании расположенном по адресу: 215352 Смоленская область, Темкинский район, д.Булгаково, ул.Липовая аллея, д.8, состоится аукцион по открытой форме подачи предложений по продаже земельного участка.

1. Характеристика земельного участка, расположенного по адресу: Смоленская область, Темкинский район, Павловское сельское поселение, д.Булгаково, ул.Старая деревня, из категории земель: земли населенных пунктов, с разрешенным использованием: малоэтажная жилая застройка (индивидуальное жилищное строительство, размещение дачных домов и садовых домов):

- земельный участок общей площадью 1500 кв. м., относится к землям населенных пунктов с разрешенным использованием малоэтажная жилая застройка (индивидуальное жилищное строительство, размещение дачных домов и садовых домов). Земельный участок расположен в 6 км. от районного центра – с.Темкино. Подъезд до деревни осуществляется по асфальтированной дороге. Линия электропередач проходит в 30 м. от участка. Центральная линия водопровода находится на расстоянии 20 м., точка подключения к газопроводу расположена в 100 м. от участка. Рельеф участка ровный, имеет прямоугольную форму.

Начальная цена – 214530 рублей 00 коп. (Двести сорок пять тысяч триста сорок рублей 00 коп.)

2. Осмотр земельных участков будет организован 25 февраля 2016 года.

3. Способ продажи – продажа на открытом аукционе. Продавец гарантирует, что обременение на данные земельные участки отсутствуют. Организатором торгов выступает Комиссия по проведению торгов по продаже земельных участков утвержденная распоряжением от 10.07.2015 года № 22.

4. Форма подачи предложений о цене – открытая форма. Условие конкурса: использование земельных участков по назначению.

5. Задаток для участия в аукционе установлен в размере 20% от начальной цены и вносится Претендентом на счет организатора торгов не позднее 16.03.2016 года.

Реквизиты: Финансовое управление Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области ИНН 6716000154, КПП 671601001, ОКТМО 66648000, р/с 40302810959205000007, в Вяземское ОСБ № 1561, БИК 046614632, кор/с 30101810000000000632.

6. Шаг аукциона составляет 3% от начальной цены земельного участка. Победителем аукциона признается участник торгов, предложивший наибольшую цену.

Победителем аукциона признается участник торгов, номер билета которого был назван аукционистом последним.

Прием заявок с 16.02.2016 г. по 16.03.2016 г. (в рабочие дни с 9-00 до 13-00 и с 14-00 до 17-00) в здании Администрации Павловского сельского поселения Темкинского района Смоленской области Смоленской области д.Булгаково ул.Липовая аллея, д.8.

Перечень предоставляемых Покупателем документов:

-- заявка в 2-х экземплярах (форма заявки прилагается (Приложение № 1));  
- опись представленных документов в двух экземплярах;  
- платежный документ с отметкой банка об исполнении (для подтверждения перечисления суммы задатка);  
- копия документа, удостоверяющего личность заявителя, являющегося физическим лицом, либо личность представителя физического или юридического лица;

- копия сберегательной книжки, платежные реквизиты Заявителя;  
- копия свидетельства о постановке на учет в налоговом органе.

Индивидуальные предприниматели дополнительно предоставляют:  
-- копию свидетельства о внесении в Единый государственный реестр индивидуальных предпринимателей;

- выписку из Единого государственного реестра индивидуальных предпринимателей.  
Юридические лица дополнительно предоставляют:

- копии учредительных документов юридического лица (устав или положение, учредительный договор);  
- копию свидетельства о государственной регистрации юридического лица;

- копию свидетельства о постановке на учет в налоговом органе;

- документ, подтверждающий полномочия руководителя;

-- выписку из Единого государственного реестра юридических лиц;

- платежные реквизиты юридического лица;

- копия документа, удостоверяющего права (полномочия) представителя юридического лица, если с заявкой обращается представитель Заявителя.

7. Дата, время и место определения участников торгов: 17.03.2016 года с 15 часов 00 минут до 15 часов 30 минут в здании Администрации Павловского сельского поселения Темкинского района Смоленской области д.Булгаково, ул.Липовая аллея, д.8.

8. Дата, время начала и место проведения аукциона: 17.03.2016 года в 15 часов 00 минут в здании Администрации Павловского сельского поселения Темкинского района Смоленской области д.Булгаково, ул.Липовая аллея, д.8.

по адресу: Смоленская область, Темкинский район, д.Булгаково, ул.Липовая аллея, д.8. Подведение итогов торгов должно завершиться не позднее 15 часов 30 минут.

9. Договор купли-продажи земельного участка заключается в течение десяти календарных дней с даты подписания протокола о результатах торгов.

При уклонении или отказе Победителя аукциона от заключения договора купли-продажи, задаток ему не возвращается.

10. Решение об отказе в проведении торгов может быть принято организатором торгов в сроки, предусмотренные гражданским законодательством Российской Федерации, о чем он извещает участников торгов не позднее 3-х дней со дня принятия данного решения и возвращает в 3-дневный срок внесенные задатки. Извещение об отказе в проведении торгов публикуется не позднее 3-х дней со дня принятия решения об отказе в проведении торгов в районной газете «Заря», на сайте Администрации муниципального образования «Темкинский район» Смоленской области <http://temkino.admin-smolensk.ru> и <http://torgi.gov.ru> в которой было опубликовано извещение о проведении торгов.

Более подробно с условиями продажи на торгах можно ознакомиться в Администрации Павловского сельского поселения Темкинского района Смоленской области) или по тел. (48136) 2-41-35.

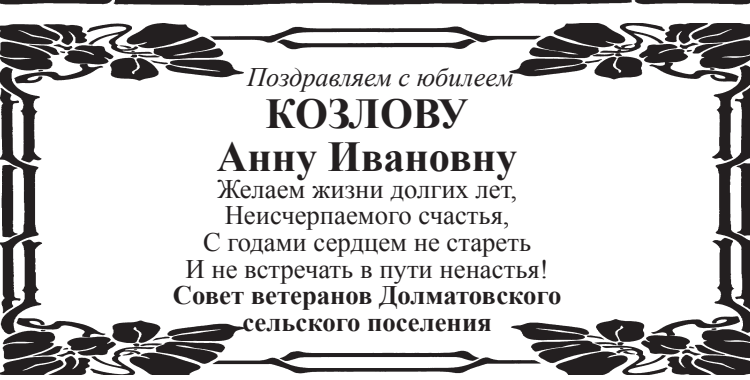


Поздравляем с юбилеем

**СКАЧКОВУ**

**Галину Евгеньевну**

С юбилеем Вас поздравляем,  
Пусть не будет забот и проблем.  
В жизни радости, счастья желаем  
И лишь светлых во всем перемен!  
Совет ветеранов Долматовского сельского поселения



Поздравляем с юбилеем

**КОЗЛОВУ**

**Анну Ивановну**

Желаем жизни долгих лет,  
Неисчерпаемого счастья,  
С годами сердцем не стареть  
И не встречать в пути ненастья!  
Совет ветеранов Долматовского сельского поселения



Поздравляем с юбилеем

**КОЛПАКОВУ**

**Анну Борисовну**

От души желаем счастья,  
Много-много долгих лет.  
Ну, а главное - здоровья,  
Чего дороже в жизни нет!  
Совет ветеранов Аносовского сельского поселения

## 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: 67:20:0780101:27, расположенный по адресу: Смоленская обл., р-н Темкинский, с/п Павловское, д. Бурково, ул. Луговая, д.7 выполняются кадастровые работы по уточнению местоположения границ земельного участка.

Заказчиком кадастровых работ является Прибыткова Надежда Павловна, проживающая по адресу: РФ, г. Москва, ул. Удальцова, д. 89, корп. 3, кв. 708, контактный телефон: 8 (916) 981-45-89.

Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границы состоится по адресу: Смоленская обл., р-н Темкинский, с/п Павловское, д. Бурково, ул. Луговая, д.7 21.03.16г в 11 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 16.02.16 по 10.03.16 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 67:20:0780101.

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

## Поправка

Извещение опубликованное в районной газете «Заря» от 29 декабря 2016 года № 105 (7525) о возможности предоставления земельного участка в собственность, считать аннулированным в связи с допущенными техническими ошибками и в соответствии с областным законом от 2 августа 2002 года № 58-3 «О нормах предоставления земельных участков».

Глава муниципального образования Павловского сельского поселения Темкинского района Смоленской области А.Е.Семенов

**Продаются:** шкаф-купе трехстворчатый с верхней подсветкой, средняя дверь, зеркало. Высота - 2 м. 20 см., ширина - 1 м. 50 см., глубина - 55 см. (б/у в хорошем состоянии), автомашина ВАЗ - 211440, комплектация «Люкс», май 2012 года выпуска. **Телефон: 8-910-725-52-05.**

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. гл. редактора Петрова Н.В.  
Телефоны редакции: 2-12-55, 2-12-81  
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