



Славяносербские ВЕСТИ

ЧЕТВЕРГ, 29 января 2015 г.
№4 (7855)

Издание территориальных громад
Славяносербского района

Мир Луганщине!

26 января в Славяносербске состоялось общее собрание активистов Общественного движения «Мир Луганщине», в ходе которого было создано районное отделение движения.

Его председателем был избран глава районной администрации Андрей Загороднюк, а заместителями – Руслан Давыдюк и Андрей Цацурин. Также были избраны руководящие органы: Совет, Исполнительный комитет и Ревизионная комиссия. В состав Совета вошли Андрей Загороднюк, Руслан Давыдюк, Андрей Цацурин, Антонина Гречишкина, Денис Москаленко, Ольга Крючек, Надежда Веселая, Ольга Фоменко, Светлана Коверзнева.

Руководителем Исполнительного комитета была избрана Антонина Гречишкина, председателем Ревизионной комиссии – Светлана Коверзнева.

Общие собрания членов местных отделений Общественного движения «Мир Луганщине» прошли в городах Луганск, Брянка, Стаханов, в Лутугинском, Краснодонском, Свердловском районах. Участниками движения стали инициативные люди, которым безразлична судьба регионов. В ближайшее время во всех 14 городах и районных центрах Республики будут созданы территориальные организации.

Антонина ГРЕЧИШКИНА

Выступление председателя районной организации Общественного движения «Мир Луганщине»

Андрея Загороднюка на общем собрании активистов

Уважаемые участники собрания, дорогие земляки!

Сегодня мы собрались на первом общем собрании активистов Общественного движения «Мир Луганщине». Движение было создано накануне выборов Народного Совета Луганской Народной Республики, которые состоялись 2 ноября 2014 года. На выборах представители движения получили серьезную поддержку избирателей, заняв первое место по количеству голосов – 69,18% от общего числа проголосовавших граждан. С тех пор все мы живем и работаем под девизом: «Мир Луганщине!»

Председателем движения является глава Луганской Народной Республики Игорь Плотницкий, заместителем председателя – Геннадий Цыпкалов, заместителем председателя по работе с Народным Советом ЛНР – Алексей Карякин.

Основной задачей программы является независимость Луганской Народной Республики и строительство демократического правового государства.

Главной характерной чертой «Мира Луганщины» является социальная ориентация, а одной из главных целей – укрепление связей с Российской Федерацией и равноправное сотрудничество со всеми государствами, включая Украину.

Что же касается конкретных мер, то, в первую очередь, движение считает необходимым скорейшее восстановление поврежденной и разрушенной во время боевых действий социальной инфраструктуры, формирование трудовых коллективов, социальных объектов и максимально быстрый запуск их работы.

Помимо этого, в перечне первоочередных социальных задач – оказание адресной помощи нуждающимся.

«Мир Луганщине» также предлагает создать специальный Республиканский фонд для оказания помощи семьям погибших военнослужащих

ЛНР, гражданам Республики, чьи родные погибли в ходе обстрелов, и чье имущество пострадало в ходе боев.

Программа организации не обходит вниманием и экономическую проблематику. В частности, в ней предлагается такой механизм, как частно-государственное партнерство. Такое взаимодействие бизнес-структур и органов власти успешно апробировано во многих странах, и луганчане рассчитывают, что оно сработает и в ЛНР.

Движение «Мир Луганщине» считает необходимым создание эффективных коммуникационных площадок для развития диалога власти и общества.

Уважаемые присутствующие!

Сегодня мы с вами начинаем строить новое государство. Этот процесс очень сложный и ответственный. Уверен, что вы разделяете мое мнение: мы не можем стоять в стороне, ибо от каждого из нас, живущего в районе, зависит наше будущее, будущее наших детей и внуков. Во время, когда проливается кровь мирных жителей, когда не прекращаются артиллерийские обстрелы наших населенных пунктов, Общественное движение «Мир Луганщине» просто необходимо.

Как заявил Председатель движения Игорь Плотницкий, самые активные и компетентные граждане Республики должны составить его костяк. И именно от нас, собравшихся в этом зале, зависит четкость и слаженность наших действий на пути к поставленной цели. Мы обязаны первыми знать и реагировать на все проблемы и беды людей, работая на благо народа.

В завершение своего выступления хочу сказать, что все мы хотим мира на нашей многострадальной земле и сделаем все от нас зависящее, чтобы он наступил как можно скорее. Мир нашему общему дому! Мир Луганщине!

БУДНИ РАЙОННОЙ МЕДИЦИНЫ

Руслан ДАВЫДЮК:

**Несмотря на все трудности,
мы сохранили и продолжаем
осуществлять преемственность
и последовательность в работе**

В прошлом номере «СВ» мы уже рассказывали читателям о работе вторичного медицинского звена Славяносербского района с учетом реалий боевых действий, активизировавшихся в последнее время на нашей территории. В непростых условиях осуществляют практическую деятельность и медицинские ра-

ботники первичного медицинского звена. О том, как удается решать ежедневно возникающие проблемы и оказывать необходимую медицинскую помощь жителям города, поселков и сел нашего района, нам рассказал главный врач КУ «Центр первичной медико-санитарной помощи в Славяносербском районе» Руслан ДАВЫДЮК.

- Не секрет, что с каждым днем отток граждан из населенных пунктов, находящихся в прифронтовой зоне, растет. Не выдерживая постоянных обстрелов, покидают, наверное, свои рабочие места и сотрудники амбулаторий, фельдшерско-акушерских и фельдшерских пунктов. Руслан Владимирович, на кого надеяться тем, кто все же остался на охваченной огнем территории, кто придет на помощь, случись беда?

- Да, не скрою, такая тенденция есть, и нам приходится принимать конкретные решения, исходя из наличия реальных ресурсов. На сегодняшний день в первичном звене Славяносербского района осталось работать всего 2 врача-терапевта, 5 врачей общей практики семейной медицины и 2 врача-педиатра. Из-за отсутствия специалистов не ведется врачебный прием в Желтенской и Хорошенской амбулаториях. Вынуждены были покинуть свои рабочие места врачи Фрунзенской, Веселоговорской и Славяносербской амбулаторий.

Кроме того, из-за материально-технических и кадровых проблем нет возможности осуществлять выезд врачебных бригад на территории, в которых не ведется прием специалистов. В этих амбулаториях основная забота о пациентах ложится на плечи помощников врача – медсестер, фельдшеров ФАПов, ФПов.

Но все же, несмотря на трудности в работе, мы сохранили и продолжаем осуществлять преемственность и последовательность в обследовании, лечении и реабилитации наших пациентов, направляем больных для получения медицинской помощи на вторичном уровне в стационары Славяносербской центральной районной больницы и Зимогорьевской городской больницы, а также на третичный уровень в областные лечебно-профилактические учреждения.

- И все же, где и как жители нашего района могут получить медицинскую помощь. Особенно те, в населенных пунктах которых нет врача?

- Я постоянно обращаю внимание населения и сегодня очередной раз хочу подчеркнуть, что независимо от того, на какой территории проживает пациент, его примут в любой амбулатории Славяносербского района. Здесь он может решить проблемы с диагностикой и лечением заболеваний, профилактическими осмотрами, получить направление на консультацию к узким специалистам, на медико-социальную экспертизу и реабилитацию, решить вопросы экспертизы по временной утрате трудоспособности, организационно-методические и другие вопросы.

Продолжение на стр. 2

НА ЗЛОБУ ДНЯ

Процесс становления нового государства никогда не бывает простым и быстрым

После длительного финансового затишья получатели различных видов социальных гарантий начали получать полагающиеся им по законодательству Луганской Народной Республики денежные выплаты.

С 1 сентября 2014 года согласно Закону Луганской Народной Республики «О внесении изменений в Закон Луганской Народной Республики от 10 июня 2014 года № 10-1 № «О неотложных мерах социальной защиты граждан, проживающих на территории Луганской Народной Республики в условиях агрессии Вооруженных Сил и вооруженных формирований Украины», установлены:

1. Государственные пенсии в следующих размерах: пенсия по возрасту (мужчины - с 60 лет, женщины - с 55 лет) - 1800 гривен; пенсия по инвалидности 1 группы - 1 800 гривен, 2 группы - 1620 гривен, 3 группы - 900 гривен; пенсия по случаю потери кормильца 900 гривен на одного нетрудоспособного члена семьи, 1800 гривен - на двух и более нетрудоспособных членов семьи; социальная пенсия детям-инвалидам - 1200 гривен. Инвалидам Великой Отечественной войны размер назначенной государственной пенсии увеличен на 25 процентов.

2. Виды государственных пособий: единовременное пособие по беременности и родам в размере 230 гривен; единовременное пособие при рождении ребенка в размере 10 320 гривен; ежемесячное пособие по уходу за ребенком до достижения им возраста полутора лет в размере 860 гривен; ежемесячное пособие семьям, воспитывающим трех и более детей в возрасте до 16 лет (многодетным семьям), в размере 360 гривен на ребенка.

С 1 ноября 2014 года Указом Главы Луганской Народной Республики установлены выплаты особо незащищенным категориям граждан: одиноким матерям - в размере 400 грн.; малообеспеченным семьям - 600 грн.; детям-сиротам - 1 500 грн. При этом положительно решены вопросы проведения социальных выплат не только детям-сиротам, которые проживают и воспитываются в детских домах семейного типа и приемных семьях, но и семьях опекунов и попечителей.

Решена проблема социальных выплат детям-инвалидам и инвалидам с детства. Социальные пенсии

детям-инвалидам стали получать не только граждане, состоящие на учете в органах Пенсионного фонда, но и дети-инвалиды и инвалиды с детства - получатели государственной социальной помощи, назначаемой по раннее действующему законодательству, состоящие на учете в органах социальной защиты населения!

Таким образом, за довольно короткий период времени количество категорий получателей социальных выплат увеличилось с 4 до 10.

Сейчас во время получения на почтовых отделениях того или иного вида социальных или пенсионных выплат возникает множество вопросов, которые очень тревожат получателей.

И самый главный из них - почему не получил я? Должны успокоить население и заявить следующее: ни один получатель не будет забыт, и его вопрос не останется без рассмотрения!

Для того, чтобы максимально решить все спорные вопросы, которые возникают в ходе проведения выплат согласно Указу Главы Луганской Народной Республики №44/01/11/14 от 20 ноября 2014 г., создана Комиссия по рассмотрению вопросов пенсионного и иного обеспечения.

В декабре 2014 года увеличилось количество обращений граждан - получателей пенсий и различных видов пособий как в территориальные органы социальной защиты населения, так и в Министерство труда и социальной политики ЛНР, по вопросу невозможности получения на почтовых отделениях связи полагающихся выплат по причине несоответствия адреса регистрации в паспорте месту фактического проживания, по которому пенсия или пособие было назначено.

2 января 2015 года состоялось очередное заседание Комиссии, на котором были рассмотрены указанные обращения, по результатам рассмотрения принято решение производить выплаты пенсий и пособий на основании адреса фактического места проживания, указанного в выплатах ведомостях, представленных Пенсионным Фондом Луганской Народной Республики и органами труда и социальной защиты населения.

При этом Луганском унитарному предприятию «Почта ЛНР» поручено при выплате пенсий и пособий

проводить сканирование паспорта и дополнительно в заявлении о получении денежных выплат получателем указывать адрес фактического места проживания, который должен соответствовать адресу, указанному в выплатах ведомостях.

К сведению, комиссией рассматривается и ряд иных вопросов, таких как:

- отсутствие получателя по месту жительства на момент выплаты по состоянию здоровья и другим причинам;

- предъявление доверенности при получении пенсионного или иного обеспечения;

- отсутствие получателя по неустановленным причинам в ведомостях на выплату пенсионного и иного обеспечения.

Поэтому если в процессе проведения на территориях выплат возникают подобные вопросы, нужно написать соответствующее заявление, которое управлением соцзащиты или Пенсионного фонда будет передано на рассмотрение комиссии для принятия индивидуального решения по каждому заявителю.

В настоящее время проводится выплата пенсий по городам: Алчевск, Кировск, Ровеньки, Свердловск, Красный Луч, Антрацит, а также в Антрацитовском, Перевальском и Славяносербском районах.

По состоянию на 20.01.2015 года выплачено 40,4 % от общей потребности.

На 20 января 2015 года социальные выплаты приостановлены в Славяносербском районе в связи с массированными обстрелами, в городе Алчевске и Перевальском районе и населенных пунктах по территориальности принадлежащих Красному Лучу, по причине недостаточного поступления денежных средств.

Финансирование на выплату пенсий проводится поэтапно. С дальнейшим проведением финансирования выплата пенсий будет проведена в полном объеме по всей территории Луганской Народной Республики.

Также выплачено 72% заработной платы работникам образования, здравоохранения, ЖКХ и социальной сферы.

По материалам Министерства труда и социальной политики ЛНР

К СВЕДЕНИЮ НАСЕЛЕНИЯ

Автобусное сообщение с ЛНР заблокировано

Транспортное сообщение между Украиной и ЛНР полностью прекращено. Эту информацию ЛуганскИнформЦентру подтвердил заместитель министра инфраструктуры, транспорта и связи ЛНР Андрей Когут.

- Украинской стороной закрыт пропуск пассажирских автобусов из ЛНР в направлении Северодонецка, Лисичанска и Станицы Луганской, - сказал он.

- Решение украинских властей серьезно осложнит работу пассажирского пригородного транспорта Республики. Особенно это касается направления на Станицу Луганскую. Как известно, около 70% жителей занятой ВСУ Станицы ежедневно отправляются на работу в Луганск. Одни работают на рынках, другие - в больницах, очень много работников теплоэлектростанции завода, - отметил заместитель министра.

Напомним, как ранее сообщил агентству «Интерфакс» назначенный Киевом глава так называемой «Луганской областной государственной администрации (ОГА)» Геннадий Москаль, весь пассажирский и грузовой транспорт, выезжающий и въезжающий в ЛНР, заворачивается обратно на блокпостах ВСУ. По его словам, уже есть соответствующее распоряжение.

Между тем, по словам «губернатора», в ДНР такое движение не перекрыто, автобусы и грузовые автомобили едут через Дебальцево.

Ранее глава «Луганской ОГА» сообщал, что запрет не касается медицинского, спального транспорта, автомобилей, предоставляющих ритуальные услуги, а также некоторых других категорий спецтранспорта.

ЛуганскИнформЦентр

БУДНИ РАЙОННОЙ МЕДИЦИНЫ

Руслан ДАВЫДЮК: Несмотря на все трудности, мы сохранили и продолжаем осуществлять преемственность и последовательность в работе

Начало на стр. 1

На сегодняшний день врачебные приемы ведутся в Родаковской, Лозовской, Металлистской (на ее базе работают сотрудники и Веселогоревской амбулатории) АОПСМ, Зимогорьевской АОПСМ, на базе которой оказывают помощь и медработники Славяносербской амбулатории.

Жители близлежащих к работающим амбулаториям населенных пунктов могут обращаться в данные амбулатории по всем вопросам.

В случае, если ваши проблемы не были решены по какой-то причине, просьба обращаться по телефону:

- 9-93-51 – приемная главного врача,

- 9-90-99 – главный врач КУ «Центр первичной медико-санитарной помощи в Славяносербском районе».

- Руслан Владимирович, совсем недавно на общем собрании активистов общественного движения «Мир Луганщине» Вы были избраны заместителем председателя районного отделения. Конечно, мы все за мир, и все же, почему именно это движение?

- Вы знаете, то, что творится сейчас на нашей родной земле, выходит за грани человеческого сознания. Потомки тех, кто 70 лет назад героически сражались и погибли, но все-таки выстояли в горниле Великой Отечественной, вчера посеяли зерна фашизма, а сегодня уже любят его набирающими силу ростками. Я категорически против насилие и не приемлю нацистскую идеологию. Но кого, как не тех, кто, сидя в уютных киевских кабинетах, росчерком пера развязал

гражданскую войну, тех, кто с карательной операцией пришел на нашу землю, можно и нужно называть террористами и фашистами. Я не поддерживаю политику, проводимую украинской властью, и считаю, что Луганщина должна быть свободной. Сегодня мы стоим на пороге становления нового государства. Нам нужно поднимать промышленность, развивать экономику, повышать социальные стандарты, выстраивать взаимоотношения с другими странами на принципах равноправия, тесно сотрудничать с Российской Федерацией, что в корне не приемлет нынешнее руководство Украины. Такие цели и задачи ставит перед собой общественное движение «Мир Луганщине». Такое будущее поддерживаю и я.

Беседовала Светлана МОВЧАН

ЛИТЕРАТУРНАЯ СОКРОВИЩНИЦА

Окончание. Начало в № 3.

Анна вздохнула. Грешница. Любовница она. Она сама любовница. Слово-то какое-то затаканное. Не от любви, а от грязи оно родилось. А ведь во времена Пушкина ох как сладострастно произносили это слово!

Как ждет любовник молодой Минуты первого свиданья... Вот так меняются времена, люди и слова. И она снова вздохнула, улыбнулась своему открытию и, продолжая свою бесконечную кухонную работу, спешила мыслями к Максиму.

Максим был постарше неё, ему уже минуло сорок пять. Был он невысок, с Анну ростом, но крепкий орешек и чуть с брюшком, таким аккуратным, по его возрасту. Анна знала, что она лучше его, куда как лучше, да разве за лицо или за его серые глаза полюбила его?

Вот полюбила - и все тут. И мучилась, любя, и радовалась, и от семьи пряталась. Господи, хоть бы никто не узнал, не догадался. Господи, сохрани и отведи, не дай погубить семью. Как же тогда жить?

За окном слышались звуки похоронной музыки. Сначала

тихо, потом всё ближе и четче. Она накинула платок, вышла за калитку.

Хоронили мужчину. Чужой, не старый ещё человек, умиротворенно лежал в синем гробу, теперь и таким оббивали, и ничего ему уже не надо было. Он не мог уже ни приказывать, ни просить,

Ожидание радости
рассказ

ни желать. Все, это все. Дальше ничего. Этим у всех все кончается.

Стало как-то страшновато и горько за себя, за свою семью и, конечно, за Максима. Ну вот так страшно за него, словно это его повезли на бортовой машине в синем гробу, словно что-то, где-то угрожает ему, и его может не стать в любую минуту, и будет невозможная боль, крик. Что же тогда будет? Как сможет она это пережить?.. Как? У неё даже дыхание перехватило, и она едва не застонала.

- Соседка, чем занимаешься? - окликнули ее от соседнего двора.

- Да так... - неопределенно ответила Анна и побыстрее ушла во двор, чтобы никто не догадался о том, как ей больно.

Банки с капустой поставила на пол дозревать, досаливаться; вымыла стол, доску, подмела пол. Поставила чайник на газ и присела. За домашней одното-

кофту в горошек, простенькую. И всё! Хватит. Вон уже почти сороковник не за горами, а она в любовь надумала играть. Дети большие. Что дальше? Что?»

И тут спохватилась. Вот в этой старенькой юбке и в этой кофточке в горошинку она как раз и была, когда впервые они с Максимом встретились глазами... Не в ярком платье, не в туфлях на подборе, а вот в таком обыденном наряде приглянулась она ему. А может не тогда, а раньше, намного раньше...

Анна опустила на стул, не выдержала и заплакала. Плакалось горько, безысходно.

Выплакалась. Умылась. Подошла к зеркалу, поправила воротничок на белой кофточке и с облегчением, в ожидании радости вышла на улицу.

Нет, не может она так отрубить. Сам Бог дал ей эту дорогую минутную точку - любить. Сам Бог. И этим надо дорожить.

В конце улицы, на противоположной стороне с соседом Игнатьевичем стоял и курил Максим. Она кивнула легонько головой, здороваясь, и, чуть дыша, прошла мимо.

Надежда ПЕТРОВА

СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ

Правила поведения при артобстреле и угрозе с воздуха

1. Не бежать, не находиться в вертикальном положении, если взрывы раздаются рядом (человек наиболее подвержен контузиям и представляет собой отличную мишень для осколков). Упасть на землю и закрыть голову руками — оптимальный способ спасения.

2. При артобстреле на открытой местности укрытием может служить канава и любая выемка в земле. В таком нехитром укрытии человек может быть убит только прямым попаданием, вероятность которого невысока. Конечно, нельзя исключить также поражение обломками, летящими по параболе, и рикошетищими осколками. Кроме того, не стоит недооценивать и звуковой (акустический) удар. (См. п.7.). Но, в общем случае, найдя такое укрытие, не рекомендуется покидать его до момента, пока артобстрел не прекратится.

3. Подойдет и любой выступ земли, бетонные заграждения, насыпь. Не рекомендуется прятаться в обычных подвалах жилищ — есть риск остаться под завалами.

4. Следует избегать нахождения вблизи техники, автомобилей, пожароопасных и взрывоопасных объектов. Всё это мало защищает от осколков, зато всегда представляет смертельную опасность для людей поблизости.

5. Чрезвычайно опасны и современные здания, которые недостаточно прочны, зато содержат большое количество окон, витрин, стеклянных элементов. В случае взрыва такая постройка сложится, как картонный домик, а любая стеклянная поверхность превращается в облако острых осколков даже при небольшой ударной волне.

6. Рекомендуется пережидать артобстрел плотно закрыв уши руками и приоткрыв рот для регулирования давления. Звуковое поражение (акустический удар) может навсегда лишить возможности слышать, привести к разрывам сосудов, барабанных перепонкам.

В ВЕЧЕРНЕЕ И НОЧНОЕ ВРЕМЯ СУТОК ПЛОТНО ЗАКРЫТЬ ОКНА ШТОРАМИ, НЕДОПУСКАЯ ПРОБЛЕСКОВ СВЕТА НАРУЖУ. НЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ НАРУЖНЫМ ДВОРОВЫМ ОСВЕЩЕНИЕМ.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ АРТОБСТРЕЛЕ, АВИАНАЛЁТЕ На улице

• Лечь на землю, если есть какой-то выступ, бордюр — то рядом с ним, канава, любой выступ или углубление в земле. Если рядом есть какая-то бетонная конструкция — лечь рядом с ней.

• Естественно, надо стараться быть в помещении, а не на улице.

В доме

• Если в доме есть подвал — спуститься в подвал.

• Если подвала нет — спуститься в нижние этажи. Чем ниже, тем лучше. В идеале — всем на первый этаж.

• Заранее найти внутреннюю комнату, чем больше бетона вокруг, тем лучше (найти несущие стены), если все комнаты внешние — выйти на лестничную площадку.

• Ни в коем случае не находиться вблизи окон!

• В том месте, что будет выбрано — сесть на пол у стены — чем ниже человек находится во время попадания снаряда, тем больше шансов, что его не зацепит осколком. Окна можно обо-

рудовать диванными подушками (большими, плотными, но лучше мешками с песком), закрыть массивной мебелью, но не пустой (набить мешками с песком или вещами, но плотно).

В погребе

• Погреб в частных домах — принимать во внимание, что его может завалить! Поэтому оставить в доме на видном месте большой бросающийся в глаза плакат «Во время бомбежек мы в погребе» и указать, где погреб находится.

• Взять с собой телефоны, радио на батарейках, воду.

В машине

• Если едешь в машине во время бомбежки или артобстрела, больше шансов выжить, если остановиться и лечь. Не рядом с машиной! Если будут стрелять, то сначала в машину, а попадет в нее, она взорвется вместе с человеком.

При эвакуации Вам следует:

1. Выключить бытовые электроприборы: телевизор, радиоприемник, чайник, утюг, обогреватель, стиральную машину, холодильник и т.д.
2. Взять необходимые вещи.
3. Закрыть водопроводные краны.
4. Выключить газовую плиту.
5. Закрыть окна.
6. Закрыть входную дверь.
7. Сообщить соседям о полученной информации.
8. Если Ваши соседи - люди пожилого возраста, окажите им помощь в выполнении мероприятий.

ПОМНИТЕ!

После экстренного выхода Ваше пребывание в пункте

временного размещения может продлиться от нескольких часов до нескольких суток.

В пунктах временного размещения населения будут организованы медицинская помощь, обеспечение питьевой водой и питанием.

При эвакуации Вам следует взять с собой:

1. Документы удостоверяющие личность: паспорт, свидетельство о рождении, водительские права, медицинский полис, страховой полис.
2. Теплую и непромокаемую одежду.
3. Лекарства (домашнюю аптеку): настойку валерианы, валидол, нитроглицерин, аспирин, амидопирин, пенталгин, баралгин, активированный уголь, бесолон, нашатырный спирт, синтомициновую эмульсию, бинт, вату, йод, «зеленку».
4. Предметы личной гигиены: зубную щетку, зубную пасту, мыло, бритвенные принадлежности.
5. Комплект сменного белья.
6. Телефон сотовой связи.
7. Продукты питания не менее чем на трое суток, в том числе питьевую воду.
8. Деньги.

Прибыть в пункт временного размещения.

При следовании в указанный пункт соблюдайте спокойствие, выдержку и указанные маршруты движения.

Оказывайте помощь детям, инвалидам и людям пожилого возраста.

Сообщите близким: место, где Вы находитесь, номер Вашего телефона.

В МИРЕ ИНТЕРЕСНОГО

НЕ БОЛЕЙ

10 ПОВОДОВ НЕ ВЫБРАСЫВАТЬ ЯИЧНУЮ СКОРЛУПУ

Удивительно, сколько всего мы выбрасываем регулярно, даже не задумываясь о том, что те или иные продукты можно использовать во благо своего здоровья или в быту. Мы всегда выбрасываем яичную скорлупу, хотя наши предки собирали и сушили ее. Из нее готовили подкормку для растений и животных, использовали в медицинских целях. Наиболее полезна скорлупа птиц, живущих в дикой природе, но как правило, люди используют скорлупу куриных яиц. Почему же не стоит выбрасывать яичную скорлупу и как можно использовать то, что осталось после приготовления яичницы или омлета? Как приготовить яичную скорлупу? Чтобы приготовить порошок из яичной скорлупы, который вы потом сможете использовать для различных целей, хорошенько промойте сырые яйца в теплой воде и ополосните. Затем выложите из него желток с белком и снова промойте скорлупу. Вытащите все пленки с внутренней стороны скорлупы и опустите ее на несколько минут в кипяток. После этого просушите скорлупу на салфетке в течение 2-3 часов и разотрите ее в ступке или измельчите в порошок в кофемолке. Высушенную и измельченную скорлупу можно принимать, вводя ее в готовые блюда, а можно растворить в соке лимона. С лимонным соком кальций из скорлупы значительно лучше усваивается организмом. Удобнее всего в маленькое блюдце насыпать немного скорлупы и капнуть несколько капель лимонного сока. Не бойтесь происходящей в ложке реакции с "шипением". Можно добавлять эту смесь в салаты, супы. Принимать яичную скорлупу можно и взрослым, и детям. Самым маленьким стоит давать очень маленькие дозы. Далее с учетом возраста дозировка может составлять от 1,5 до 3 граммов в сутки.

Лечим многие болезни

Употребление яичной скорлупы помогает бороться с кариесом, остеопорозом, проблемами с позвоночником, кровоточивостью десен, раздражительностью, аллергией. Если вы страдаете астмой, употребление средства с яичной скорлупой позволит вам избавиться от приступов или, по крайней мере, смягчить их. Народная медицина также предлагает рецепты лечения язвы двенадцатиперстной кишки с применением скорлупы яиц. Яичная скорлупа поможет при лечении ожогов, поносе, гастрите, а также для измельчения камней в мочевом пузыре и почках.

Обогащаем организм кальцием

Яичная скорлупа является источником природного кальция, который чрезвычайно важен для полноценного развития и функционирования организма. Кальций также можно найти в составе соды, гипса, мела, но только в составе яичной скорлупы он практически полностью усваивается организмом. Такая совместимость заключается в том, что по составу яичная скорлупа практически полностью совпадает с человеческими костями и зубами. Кстати, женщинам, которые собираются в скором времени заводить детей, очень полезно восполнить запасы кальция в организме, так как при его дефиците роды будут проходить очень трудно.

Даем скорлупу детям для образования костной ткани

Яичная скорлупа очень полезна для маленьких детей, так как в пе-

вые 3 года жизни происходит регулярное образование костной ткани для формирования скелета. Именно поэтому дополнительное поступление кальция в организм будет как нельзя кстати. Смешивайте измельченную скорлупу с детским питанием. Помимо обогащения организма кальцием это будет замечательной профилактикой анемии, рахита и диатеза. Ребенку от 6 месяцев до 1 года дают пудру из скорлупы на кончике ножа, от 1 до 3 лет - в два раза больше.

Избавляемся от радиоактивных веществ

Организм человека быстро накапливает в себе радиоактивные вещества - радионуклиды, если они имеются в окружающей среде. В результате они неблагоприятно сказываются на здоровье, поэтому выводить их нужно обязательно. С этой целью и используется яичная скорлупа. Можно использовать по 1/4 чайной ложки каждый день в течение нескольких недель.

Укрепляем волосы и ногти

Кальций - источник красивых волос и ногтей. Если вы хотите, чтобы ваши волосы и ногти всегда выглядели на "отлично", то принимайте хотя бы раз в неделю яичную скорлупу. Для этого употребляйте 1/3 чайной ложки порошка из скорлупы с 2 капсулами рыбьего жира.

Отбеливаем белье

Скорлупа белого цвета обладает отбеливающим эффектом. Хорошо растолките ее, завяжите в полотняный мешочек и положите в барабан стиральной машины, когда стираете белую одежду или белье.

Улучшаем вкус кофе

Если хотите улучшить вкус кофе, добавьте в турку или поверх кофе в фильтр кофеварки немного измельченной яичной скорлупы. Вкус станет заметно ярче, он не будет горьким, так как кальций нейтрализует кислоту. Кроме того, при добавлении скорлупы гуща опустится на дно турки.

Чистим кухонную посуду

Измельчите скорлупу яйца. Засыпьте ее в чайник или термос. Залейте наполовину водой, хорошо встряхните и оставьте на ночь. К утру посуда будет чистой. Этот способ подходит для удаления накипи и налета. Также скорлупа чистит сковородки и противни. Насыпьте измельченную скорлупу на жирную сковороду, протрите губкой.

Используем на даче

Помойте яичную скорлупу, обсушите ее и измельчите любым удобным способом. Добавьте ее в почву, перед тем как будете копать огород. На 1 квадратный метр можно использовать скорлупу примерно 100 яиц. Такой способ значительно снизит кислотность почвы. Особенно хорош данный метод обработки перед посадкой томатов, огурцов и картофеля. А если вы измельчите скорлупу и разбросаете ее в огороде или в саду возле растений, это отпугнет слизней.

Удобрям

комнатные растения

Разотрите яичную скорлупу и залейте водой. Спустя сутки можно использовать эту воду для полива комнатных и садовых растений. Полезные вещества, содержащиеся в скорлупе, являются отличным удобрением.

•Хорошо помогает смазывание слизистой оболочки носа масляным настоем чеснока с луком. Рецепт настоя: в кипящую воду на 30-40 минут поставить стеклянную посуду с растительным маслом. Затем его охладить и добавить мелко нарезанные 3-4 дольки чеснока и ¼ лука. Смесь настаивать в течение 2 часов, затем процедить. Настой готов к применению.

•Уберечь от вирусов поможет и промывание полости носа настоем лука с медом (или сахаром) с помощью пипетки. Рецепт настоя: 3 столовых ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды. К этому раствору добавить ½ чайной ложки меда (или сахара) и дать настояться в течение 30 минут.

•В холодную погоду можно приготовить специальную пасту. Состав: 4 зубчика чеснока, 100 гр. сыра, 50 гр. сливочного масла, 10 ядер грецких орехов, 2 ст. ложки майонеза, ½ пучка зелени петрушки. Способ приготовления: Натереть сыр на мелкой терке. Смешать сырную массу с размягченным сливочным маслом, мелко нарубленной зеленью петрушки, измельченными зубчиками чеснока и ядрами орехов. Добавить майонез и тщательно вымешать. Получившуюся массу намазать на хлеб.

•Принимайте витамин С. Это превосходное профилактическое средство от гриппа. Употребляйте как можно больше овощей, фруктов и ягод, содержащих витамин С. Когда такой возможности нет, употребляйте хотя бы витаминные таблетки.

Будьте здоровы!

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Пицца на сковороде за 10 минут

Ингредиенты: 4 ст. л. сметаны, 4 ст. л. майонеза, 2 яйца, 9 ст. л. муки, сыр.

Приготовление: 1. Тесто получается жидкое, как сметана. Его вылить на сковороду, смазанную маслом, и уже сверху положить любую начинку (томат, колбаса, солёные огурцы, оливки, помидоры и др.) 2. Залить майонезом, сверху посыпать толстым слоем сыра. 3. Поставить сковороду на плиту на несколько минут и накрыть крышкой, готовить на среднем огне. 4. Как только сыр немного расплавится, пицца готова.

Пиццы-розочки

Ингредиенты: 500 г муки, 100 мл. тёплой воды, 1 ст. молока, 1 ч. л. сахарного песка, 2 ч.

л. сухих дрожжей, 50 г сливочного масла (комнатной температуры), соль, перец.

Начинка: 200 г с/к колбасы, 200 г любого в/к мяса, 300 г твёрдого сыра, кетчуп.

Приготовление: Подогреть молоко до состояния "парного", добавить сахар и дрожжи, размешать и оставить на 20-30 минут. Дрожжи должны "заработать", то есть на поверхности появится пышная шапочка. В емкость насыпать просеянную через сито муку, добавить соль, перец, масло (маленькими кусочками), теплую воду и подошедшие дрожжи. Замесить эластичное тесто. Кастрюлю смазать небольшим количеством растительного масла, положить туда тесто, накрыть полотенцем и поставить его в теплое место подходить на два часа. В это время

подготовим начинку. Вы можете использовать колбасу, мясо, фарш, грибы, соленые огурцы. Нарезьте все ингредиенты для начинки маленькими кубиками. Стол посыпать мукой, выложить тесто, присыпать его сверху небольшим количеством муки и раскатать скалкой. Смазать поверхность теста кетчупом, хорошенько посыпать начинкой. Завернуть рулетом. Острым ножом порезать на порционные куски. Противень смазать растительным маслом, положить пиццы, немного расправив тесто сверху. Выпекать в предварительно нагретой до 180 градусов духовке на среднем уровне 35 минут, потом увеличить огонь до 220 градусов и запекать еще 5 минут.

Приятного аппетита!

Учредитель газеты: Славяносербский районный совет Издатель: КП «Редакция газеты «Славяносербские вести» Славяносербского районного совета	Наш адрес: 93701, п.Славяносербск, ул. Ленина, 65 Тел./факс: 9-37-60
Главный редактор А.А. Гречишкина	

Газета основана 10.03.1939г.
Рег.св.-во ЛГ-94 от 1.11.2002г. выдано
Луганским областным управлением
по делам печати и информации
Периодичность: один раз в неделю
Индекс 09054

Высказанные авторами мысли могут не совпадать с позицией редакции.
Редакция оставляет за собой право редактировать и сокращать текст.
Авторы публикаций несут полную ответственность за приведенные факты, цифры и выводы.
Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

Номер набран и сверстан на компьютерном комплексе газеты «Славяносербские вести»
Объем 1 п.л.
Газета отпечатана при содействии редакции газеты «XXI век» (главный редактор Ю. Юров)