ВЕСТНИК
Заволжского сельского поселения

Администрация Заволжского сельского поселения

Издается с 2020 года

Январь 2021. № 01 (13)

БЛОКАДНЫЙ ХЛЕБ

27 января особая дата в истории нашей страны. 27 января 1944 года была прорвана блокада Ленинграда, которая продолжалась 900 долгих дней и ночей.

В России к 76-й годовщине снятия блокады Ленинграда провели акцию памяти «Блокадный хлеб». Напоминанием о мужестве и стойкости блокадного города стали символические кусочки «блокадного» хлеба, которые раздавали людям. По всей стране также прошли встречи со свидетелями тех событий.

Символ трагедии

В первую блокадную зиму основной дневной рацион многих жителей осажденного города составлял маленький кусочек хлеба. Осенью 1941 года доля содержания муки в хлебе, который выпекали ленинградские хлебозаводы, составляла менее 60%, из-за чего было невозможно даже выпечь буханку приемлемого качества. Снижение хлебных норм осенью 1941 года стало символом ленинградской трагедии, поскольку для многих это означало мучительную смерть от голода. Наиболее памятным было снижение норм 20 ноября 1941 года, по которому рабочие стали получать 250 граммов хлеба в день, служащие, иждивенцы и дети - по 125 граммов.

В Заволжской сельской библиотеке для учеников провели час памяти «Маленькие герои Блокадного Ленинграда».

Библиотекарь Соколова Наталья Николаевна рассказала ребятам о тяжелых испытаниях выпавших на долю жителей осажденного Ленинграда: о голоде и холоде, о детях и женщинах, работавших наравне с мужчинами на заводах.

Особенными чувствами ребята прониклись к судьбе маленькой Тани Савичевой. Её дневник стал одним из символов Великой Отечественной войны. Вниманию была представлена книжная выставка: «Хлеб, лед и кровь блокады».

Ребята с интересом посмотрели видеоролики наглядно показывающие тяжелую жизнь ленинградцев в те нелегкие для всей страны времена.

Акция памяти «Блокадный хлеб, призвана напомнить о мужестве жителей Ленинграда, переживших беспрецедентную блокаду миллионного города вражескими захватчиками.

ФЕСТИВАЛЬ ПО БРЕЙКИНГУ

27 февраля 2021 года на базе МКУ КДЦ «Заволжский» пройдёт I областной чемпионат по брейку. Организаторами чемпионата выступают Администрация МО «Заволжское сельское поселение» и Комитет по физической культуре и спорту Тверской области.

Это будет уже второй по счету чемпионат, проводимый на базе ДК «Заволжский». В декабре прошлого года прошел Муниципальный чемпионат по брейкингу, в котором принимали участие танцевальные студии из Рязани, Костромы, Вязьмы. Тверскую область представляли наши ребята, участники Студии брейкинга под руководством Владимира Белузина.

Студия брейкинга ведет свою работу в КДЦ «Заволжский» с сентября 2020 года. Уже сейчас ребята могут похвастаться выдающимися результатами. Студию посещают не только мальчики, но и девочки Заволжского сельского поселения.

Руководители студии Владимир Белузин и Евгений Синицын участники и финалисты батлов «Битва стилей» г. Туапсе, «Kings of the underground» г. Калуга. Участники команды «Last Notice».

Международный олимпийский комитет (МОК) на 134-й сессии в Лозанне единогласно одобрил включение брейк-данса в программу Олимпийских игр 2024 года, которые пройдут в Париже

Брейкинг представляет собой активный, зрелищный и физически достаточно непростой вид танца, занятия которым достоверно приводит к укреплению общего самочувствия, развитию мышц, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению фигуры, а также получению изрядного количества положительных эмоций.

Брейкинг – это состояние души, постоянная борьба эмоций.

Изменения в жизни россиян с января 2021 года

С 1 января в России вступили в силу десятки изменений в законодательстве, которые прямо затронут большинство жителей страны.

Для тех, кто оказался на удаленке, вводится особый режим работы. Женщинам с 2021 года можно садиться за руль «КАМАЗов» и фур, работать трактористами, матросами, шкиперами или боцманами. Индексируются на 6,3% пенсии. С процентного дохода по вкладам, который получен в 2021 году и превышает 42,5 тыс. руб., придется заплатить налог - 13%. Об этих изменениях и не только расскажем в нашей статье.

Увеличение МРОТ и прожиточного минимума

С 1 января минимальный размер оплаты труда вырастет на 5,5% и составит 12 792 рубля, впервые превысив прожиточный минимум для трудоспособного населения. Размер последнего в целом по РФ будет равен 11 653 рублям (рост на 3,7%). Со следующего года МРОТ и прожиточный минимум будут рассчитываться исходя не из потребительской корзины, а из медианного дохода (половина работающих получает больше этой величины, половина — меньше).

Увеличивается пенсионный возраст и индексируются пенсии

В 2021 году на один год повышается возраст выхода на заслуженный отдых: для женщин он составит 56,5 года, для мужчин - 61,5 года.

Повышение общеустановленного возраста, дающего право на назначение страховой пенсии по старости и пенсии по государственному обеспечению, происходит поэтапно с 2019 года. Переходный период составит 10 лет и завершится в 2028 году. В результате пенсионный возраст будет повышен на 5 лет. В 2028 году для женщин пенсионный возраст будет установлен в 60 лет, для мужчин - в 65 лет.

Но если человек никак не может найти работу, он может выйти на пенсию на два года раньше срока. Подтверждение того, что человек не может трудоустроиться, выдает центр занятости. Важную роль играет тот факт, что человек не сам уволился с прежнего места работы, а был сокращен или потерял место в связи с ликвидацией организации или предприятия. При этом страховой стаж оставшегося без работы предпенсионера должен составлять не менее 25 лет для мужчин и 20 лет для женщин.

Прежний возраст выхода на пенсию сохраняется у большинства граждан, имеющих право досрочного назначения пенсии. К ним, в частности, относятся люди, работающие на опасных и вредных производствах, на транспорте, северяне, матери-героини и еще десятки льготных категорий работников.

С 1 января пенсия по старости вырастет на 6,3%, до 17 443 рублей. Размер фиксированной выплаты к страховой пенсии по старости составит 6044 рубля 48 копеек. В результате индексации прибавка у каждого пенсионера индивидуальна и зависит от размера получаемой пенсии. Социальные пенсии проиндексируют на 2,6%.

Маткапитал

С 1 января решение по заявлениям о распоряжении средствами сертификата на материнский капитал Пенсионный фонд будет принимать в течение десяти дней, а не целого месяца как было раньше. В отдельных случаях сроки могут продлеваться до пятнадцати и двадцати дней, если возникнет необходимость запросить информацию в других ведомствах. В случае принятия Пенсионным фондом положительного решения, деньги он перечислит в течение трех рабочих дней. На оформление сертификата теперь полагается пять дней. Однако период может быть увеличен до 15 дней, если Пенсионному фонду потребуются дополнительные сведения.

Размер материнского капитала с 1 января увеличится: на первого ребенка с 466 617 до 483 881,83 рубля, на второго — с 150 000 до 155 550 рублей. Маткапитал на второго ребенка в семьях, где за первого ребенка его не получали, составит 639 432 рубля.

Расширение сельской ипотеки

С 1 января средства материнского капитала можно будет потратить на первоначальный взнос по сельской ипотеке. Кроме того, чтобы стать участником программы, теперь не обязательно быть собственником участка, получить сельскую ипотеку сможет и арендатор. Для Тверской области максимальная сумма кредита составляет — 3 млн рублей.

Электронные трудовые книжки

С 1 января работникам, трудоустраивающимся впервые, будут оформлять только электронные трудовые книжки. Те, кто в 2020 году выбрал электронный формат, смогут включить в них записи о всем своем стаже за периоды раньше 2020 года. Изначально предполагалось, что электронные трудовые книжки будут содержать сведения только о стаже с 1 января 2020 года. В дальнейшем получить сведения о трудовом стаже можно будет также через Единый портал госуслуг.

Удаленная работа

С 1 января вступает в силу закон об особенностях дистанционной работы. Он предусматривает, в частности, что удаленка не может являться поводом для снижения зарплаты при сохранении объема работы, устанавливает нормы, касающиеся рабочего времени и отдыха, а также порядок взаимодействия работника и работодателя.

Для дистанционных работников также был скорректирован перечень оснований для увольнения. Их смогут увольнять за невыход на связь с работодателем более двух рабочих дней подряд без уважительной причины.

Реформа ОМС

С 1 января вступает в силу закон о реформе обязательного медицинского страхования. Федеральному фонду ОМС передадут полномочия страховщиков в отношении контроля и финансирования медпомощи. Раньше при несвоевременном и некачественном оказании медицинской помощи в федеральных медорганизациях пациент мог обратиться в свою страховую. С 2021 года этими вопросами займется ФФОМС.

Система выплат по больничным

С 1 января в России полностью заработает система прямых выплат по больничным. Этот механизм позволит застрахованным гражданам получать пособия не через работодателя, а напрямую из Фонда социального страхования, гарантируя выплату пособий работнику вне зависимости от финансовой ситуации в организации.

Автомобильные аптечки

С 1 января водители не будут обязаны покупать готовые автомобильные аптечки, а смогут укомплектовать их сами в соответствии с перечнем, приведенным в приказе Минздрава России. Аптечки, произведенные до этой даты, смогут продаваться и использоваться до конца срока годности входящих в них медикаментов, но не позднее 31 декабря 2024 года.

Новые правила техосмотра.

С 1 марта 2021 года автовладельцев ждут новые правила техосмотра: обязательная фотофиксация процедуры, а также перевод диагностических карт в электронный вид. Закон должен был вступить в силу еще в 2020 году, но из-за пандемии сроки были перенесены.

Льготная парковка

С 1 января автомобильный знак «Инвалид» перестанет действовать, нужно будет оформить электронное разрешение на парковку.

Новые противопожарные правила

С 1 января вступают в силу новые противопожарные правила. В частности, на территории частных домов запретят сжигать мусор и разводить костры, использовать открытый огонь для приготовления пищи вне специально оборудованных для этого мест. Нельзя будет оставлять без присмотра горящие свечи и керосиновые лампы, а также устанавливать в жилых зданиях металлические печи отопления незаводского производства.

В новые правила включили запрет на курение в больницах, вузах, колледжах, техникумах, школах, поликлиниках и транспорте.

В подвалах и цокольных этажах зданий не позволяется размещать мебельные склады, детские центры, а также организовывать производства и мастерские.

Больницы, а также объекты с массовым пребыванием людей (например, торговые центры) должны будут иметь средства индивидуальной защиты органов дыхания и зрения от пожаров.

Цены на алкоголь

С 1 января вырастет минимальная розничная цена на некоторые виды алкоголя: за бутылку водки объемом 0,5 литра — с действующих 230 рублей до 243, за такую же бутылку коньяка — с 433 рублей до 446, на игристое вино (шампанское) за бутылку объемом 0,75 литра — с 164 рублей до 169.

Вытрезвители

С 1 января вступает в силу закон, дающий регионам право создавать платные медицинские вытрезвители. Стоимость пребывания в вытрезвителе составит в среднем 1,5 тыс. рублей за ночь, точная цена будет устанавливаться каждым субъектом РФ.

Упрощение получения госуслуг

С 1 января органам, предоставляющим госуслуги, запрещается требовать от заявителя документы, подтверждающие его заработок, а также решения, заключения и разрешения, выдаваемые органами опеки и попечительства.

Свидетельства о государственной регистрации актов гражданского состояния нужно будет предоставлять только в случае их выдачи в другом государстве.

Схожее правило предусмотрено в отношении документов об образовании и прохождении обучения, ученых степенях и званиях.

Потерянные документы (свидетельство о браке или о рождении) выдадут в любом ЗАГСе

Получить повторное свидетельство о браке или рождении ребенка с 1 января можно в любом ЗАГСе, а не только в том, где хранится первый экземпляр документа. Таким образом, стало проще восстановить потерянные или испорченные документы. Более того, заказать новый экземпляр любого из них, если он хранится в ЗАГСе, теперь можно через портал Госуслуг, оплатив там же пошлину со скидкой (245 рублей вместо 350). Это стало возможным благодаря созданию Единого государственного реестра актов гражданского состояния. Повторный документ могут получить и родственники, которым потребуется подтвердить свое родство. Например, для получения свидетельства о рождении родителя необходимо представить свидетельство о собственном рождении.

Новый СанПиН

С 1 января начинают действовать новые санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания. Они будут учитывать потребностей: детей, взрослых, инвалидов и других групп населения. Количество требований сократилось приблизительно в 5 раз за счет отмены устаревших норм и устранения повторов.

Общепит

С 1 января в силу вступит новая редакция правил оказания услуг общественного питания. Владельцы ресторанов обязаны будут информировать о цене на блюда, чаевых и сервисном сборе. Они также не смогут обязать посетителя оплачивать сборы, не указанные в прейскуранте.

Отключение коммунальных услуг

1 января прекращается действие временного моратория на отключение коммунальных услуг и начисление штрафов за неуплату. Теперь в адрес неплательщиков будут направлены уведомления об отключении электроэнергии. По закону, если долг за электроэнергию превышает норматив потребления в два раза, сбытовая компания вправе ввести ограничение до полного погашения задолженности.

Запрещенные для женщин профессии

С 1 января вступает в силу новый перечень производств, работ и должностей с вредными и опасными условиями, где ограничивается применение труда женщин. В устаревшем перечне было порядка 400 профессий, в обновленном — порядка 100. Документ разрешил женщинам работать, к примеру, машинистами электропоезда, электрички, скоростных и высокоскоростных поездов, водителем фуры, а также быть боцманом или матросом на судне.

В число запрещенных для женщин отраслей по-прежнему входят химические производства, подземные и горные работы, металлообработка, бурение скважин, добыча нефти и газа и ряд других.

Маркировка молочной продукции

С 20 января заработает в добровольном формате система маркировки молочной продукции. При этом коды будут бесплатными до наступления режима обязательной маркировки.

С 1 сентября 2022 года будет введен режим полной прослеживаемости молочной продукции через систему маркировки

Становится обязательной маркировка одежды

С 1 января становится обязательной маркировка товаров легкой промышленности - мужская, женская, детская верхняя и спортивная одежда, а также домашний текстиль всех видов.

Налог на вклады

С процентного дохода по вкладам, который получен в 2021 году и превышает 42,5 тыс. руб., вкладчикам придется заплатить подоходный налог - 13%. Неважно, сколько вкладов, когда они открыты - задолго до 2021 года или уже в 2021 году; важен только факт выплаты процентов после 1 января 2021 года. Налоговая служба сама соберет все данные у банков, начислит налог и осенью 2022 года разошлет уведомления о нем, вместе с уведомлениями о налогах на квартиру, дачу и автомобиль.

Новый налог распространится в основном на вклады на сумму около 1 млн руб. и более. Однако под него могут подпадать и вклады на менее крупные суммы, особенно если они были открыты еще в 2019 году, а выплата процентов производится одновременно с закрытием вклада.

Учитывая крайние низкие ставки по вкладам в долларах и евро, налог предстоит заплатить только с таких валютных вкладов, которые в рублевом эквиваленте значительно превышают 1 млн руб. Для валютных вкладов процентный доход при расчете налога пересчитывается в рубли по курсу ЦБ. Налогом не облагается увеличение рублевой суммы вклада в долларах или евро из-за ослабления рубля.

ПРЕДУПРЕЖДЕН - ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН

Правовой ликбез или о «бесплатном» сыре в мышеловке

Права и возможности граждан

Интернет будучи хорошим местом сосредоточения полезной информации , одновременно становится порой и местом , активно используемым мошенниками для своих махинаций.

В лучшем случае – это просто предложение купить с достаточно навязчивой рекламой какого нибудь чудо средства, продукта. В этом случае Ваши потери ограничатся стоимостью этого самого продукта или средства.

В худшем случае Вы предоставите свои данные мошенникам, которые не побрезгуют воспользоваться ими по своему усмотрению.

Большинство этих ловушек строится на желании получить «халяву» и т.п. Так, например, многие социальные сети пестрят призывом узнать о выплатах, полагающихся Вам, о которых Вам никто не расскажет. Но постарайтесь задуматься, а в чем тогда интерес тех, кто помогает эти самые выплаты оформить и почему именно их взаимодействие с госорганами может быть убедительнее, чем Ваше?

Предоставьте информацию о полагающихся выплатах, пособиях, льготах и человек сам пойдет и оформит, то что положено без постороннего сопровождения.

Т.е. если на сайте (сайтах) предоставляя Вам информацию о причитающимся, одновременно предлагают и услугу по реализации Вашего права, то вероятнее всего цель получить доступ к Вашим личным данным , а дальше можно только предполагать масштаб последствий и Ваших потерь.

Сайты клоны.

С появлением и развитием возможности получения услуги в государственных учреждениях через их сайты, тоже постепенно оккупируется и мошенниками. Появляются сайты-клоны. Сайты клоны «атакуют» поисковые системы и те начинают предлагать в первую очередь сайт клон, и лишь потом, может быть настоящий сайт того или иного учреждения.

Самый безопасный метод – это коммуникация с государственным учреждением через сайт Госуслуги, либо внимательное отношение к строке адрес, перепроверка на наличие дополнительных букв и знаков в ней.

Визиты на дом.

Стоит отметить, что ни одно государственное учреждение не располагает штатом такого размера, который позволяет производить обходы граждан по месту жительства. В лучшем случае по предварительному согласованию с гражданином и лишь по инициативе гражданина, возможен визит сотрудника в определенный день и час

Льготы для различных категорий граждан.

Если информация о предоставлении льгот приходит посредством интернета или по телефону, то вероятнее всего это очередная схема мошенников. Которые хотят завладеть вашими личными данными либо воспользоваться вашим доверием и навязать не нужную услугу. Например, часто по домам и квартирам ходят так называемые представители различных служб. Как правило они предлагают свои услуги (по очистке вытяжки, установке газоанализатора и пр.) на льготных условиях только здесь и сейчас.

Не спешите прибегать к их услугам, попросите зайти в другой раз. Как правило мошенники еще раз не придут, т.к. понимают, что вы уже будете осведомлены об их деятельности и просто побояться навязываться.

Предупрежден – вооружен – самое главное в любой ситуации – внимательное прочтение документов, предлагаемых Вам к подписанию. Ни один добропорядочный сотрудник не будет настоятельно Вас убеждать подписать без ознакомления так называемый «типовой договор» и т.п.

Вовремя старайтесь увидеть попытку манипулировать Вами словами , что «все уже воспользовались», «пока действует скидка, спец. Условия» и т.п.

Берегите свои нервы, время и средства. Помните, что Вы всегда можете обратиться в государственное учреждение лично, по телефону и по е-мейлу – электронной почте.

Как только на каком либо сайте предлагается ввести Ваши персональные данные задумайтесь действительно ли они необходимы на данном этапе этому государственному учреждению.

В случае, если контакт происходит не по Вашей инициативе, то Вы всегда можете проверить полномочия данного «сотрудника», попросив предоставить документ, а также позвонив в соответствующее государственное учреждение

Лада Ярилова

НАШИ ЮБИЛЯРЫ

70 лет

Егорова Галина Ильинична
(п. Заволжский)

Бахаев Александр Иванович
(п. Заволжский)

Егоров Владимир Федорович
(п. Заволжский)

Бычкова Валентина Ивановна
(д. Зеленец)

Кондратьев Виктор Павлович
(п.Дмитрово-Черкассы)

Морев Анатолий Иванович
(п.Дмитрово-Черкассы)

Сошина Татьяна Григорьевна
(д. Николо-Малица)

Печенкина Лидия Дмитриевна
(д. Большие Борки)

75 лет

Суриков Евгений Никифорович
(д. Большие Борки)

80 лет

Виноградова Раиса Николаевна
(п. Заволжский)

Фомина Ефалия Сергеевна
(п. Заволжский)

Тихонов Евгений Павлович
(д. Ширяково)

85 лет

Маганова Любовь Ильинична
(п. Заволжский)

Сорокин Анатолий Ильич
(д. Ширяково)

Лебедь Иосиф Фролович
(д. Дуденево)

90 лет

Родионова Валентина Семёновна
(д. Дмитровское)

Родионов Михаил Григорьевич
(д. Дмитровское)

Поздравляем!

Юбилей – это круглая дата и большое торжество в жизни каждого. Пусть он будет добрым, искренним и волнительным.

Желаем в этот юбилей здоровья, чтоб все плохое осталось позади и не омрачало жизнь. Главное - будьте оптимистичны, веселы и здоровы, с позитивом смотрите на жизнь, не забывайте об активном образе жизни, а все остальное к этому приложится.

Хотим пожелать все успеть и с годами не стареть, а молодеть. Сохранить здоровье и бодрость и прожить много-много лет!

Администрация Заволжского сельского поселения

РЯБИНА КРАСНАЯ

Рябина – дерево одно из наиболее привычных для наших лесов, парков, скверов и садов. То, что рябина красная полезна, было известно многим древним народам.

Запас сушеных гроздьев, листьев, коры, был у каждой хозяйки: лечебные свойства дерева могли выручить в любую минуту. И сегодня люди любуются красивым видом рябины и по-прежнему пользуются её полезными свойствами.

Заготовки из плодов рябины будут полезны всей семье. Это лекарственное растение действует как легкое слабительное средство и мочегонное, останавливает кровотечение и нормализует обменные процессы. Также необходима рябина при авитаминозах, ревматизме, атеросклерозе, проблемах с почками, мочевым пузырем.

При анемии, астении или необходимости в насыщении организма витаминами используют такие рецепты:

На 1 кг ягод взять 1,5 кг сахара, компоненты смешать, ягоды перетереть с сахаром. Такое вкусное лекарство нужно съедать по 15 мл от 3 до 5 раз в день.

Если требуется витаминное, общеукрепляющее, мочегонное или слабительное средство, народные целители предлагают такие варианты:

Столовую ложку плодов заварить 1,5 стакана кипятка и настоять в закрытой емкости. Пить два раза в сутки по половине стакана.

Сухие ягоды рябины – две столовые ложки – положить в термос и добавить 500 мл только что закипевшей воды. Настаивать два часа, пить по 100 мл три раза в сутки. Очень полезно при ослаблении иммунной системы добавлять в этот отвар по чайной ложке ягод и листьев черной смородины. Можно добавить и ягоды шиповника, тогда все ингредиенты должны быть в равных пропорциях.

От камней в почках можно избавиться, если использовать такой рецепт: взять 500 г плодов и 50 г сахара, поместить в емкость и проварить на слабом огне, пока не получится кашица. Каждый день несколько раз съедать не более десертной ложечки.

Если у больного гастрит, понадобится такое лекарство: выжать сок из свежих плодов или проварить вместе с сахаром и употреблять по 5 мл, но обязательно за 30 минут до принятия пищи.

Для повышения защитных сил организма, наполнения его витаминами, используют полезные напитки. Рецепт: раскатать скалкой сушеные ягоды рябины, сложить в стеклянную или фарфоровую емкость и залить медом. Ягоды должны быть полностью покрыты. Такой необычный, но наполненный полезными веществами мед можно добавлять в чай, пить и утром, и вечером.

От варикозного расширения вен страдает множество людей. Для облегчения их состояния создано несколько рецептов с применением рябины:

Измельчить ягоды – 2 столовые ложки, добавить к ним 400 мл горячей воды, поставить на очень медленный огонь и довести постепенно до кипения в течение 15–20 минут. Можно сюда добавить кору дуба, белой ивы – будет намного эффективнее. Эта смесь используется для ножных ванн, но только до колен.

Рябиновые ягоды и листья лещины, по две столовые ложки, заварить в литре кипятка и настоять под закрытой крышкой в течение двух часов. Удобно использовать термос. Полученное лекарственное средство принимать по 200 мл два раза в день до принятия пищи.

Если вены не только воспалены, но и образовываются тромбы, у народных целителей есть такие рецепты:

Сделать напиток из столовой ложки измельченных ягод, которые были настояны в течение 1–2 часов в стакане кипятка. Эту дозу выпить за один день, причем маленькими глотками.

Для снижения уровня сахара есть такие рецепты:

Рябиновые ягоды – столовая ложка, лавровые листы – 5 штук – смешать и заварить в 300 мл кипятка. Это средство настаивается долго – в течение суток. Емкость нужно хорошо укутать и плотно закрыть. Пить теплым, обязательно процеживая. Доза – 100 мл по три раза в день до принятия пищи. Обычно курс такого лечения составляет от 3 до 6 дней.

Если появились грибковые заболевания, беспокоят экземы, также есть возможность избавиться от них с помощью красной рябины: лиственную часть дерева нужно хорошо измельчить, чтобы выступил сок, и прикладывать его к больным участкам кожи.

При частых головных болях и трудностях с засыпанием можно воспользоваться таким простым средством: каждый день съедать не менее 10 ягод непосредственно перед обедом.

Вред и противопоказания.

Рябина не рекомендуется тем людям, у которых выявлены такие заболевания, как:

патологии нервной системы, так как это растение обладает возбуждающим эффектом;

повышенная кислотность желудочного сока;

ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт или инсульт;

гипотония в выраженной форме;

повышенная свертываемость крови.

Учредитель - Администрация Заволжского сельского поселения.
Адрес редакции и издателя: Тверская область, Калининский район, Заволжское сельское поселение, пос. Заволжский, д.7
телефоны: 8(4822)379-376, 379-346 (факс)

Ответственный за выпуск: Баранова Т.В.

Отпечатано ООО «Торжокская типография», г. Торжок, ул. Володарского, д.2
Подписано в печать по графику и фактически 29.01.20 в 12.00
Дата выхода в свет 29.01.2020г.
Тираж 999 экз.
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО.