

НОВАЯ ЖИЗНЬ



Районная общественно-политическая газета

Газета основана
30 сентября 1931 года



№ 78 (10326) СРЕДА, 28 сентября 2022 года

Выходит по средам и пятницам



На вопросы отвечает глава администрации МР
В. А. БУЗАНОВ

В Спас-Деменске появится кинотеатр

В минувшие выходные состоялась встреча главы администрации МР «Спас-Деменский район» Владимира Бузанова с министром финансов Калужской области Валентиной Авдеевой и министром культуры и туризма региона Павлом Сусловым, в ходе которой обсуждались вопросы, касающиеся ремонта и закупки оборудования для кинотеатра.

- В настоящее время в помещении для кинотеатра, которое располагается в здании культурно-выставочного центра, ведутся работы второй очереди. Контракт на проведение ремонта заключен с районной строительной организацией ООО «М-Арт». Во время проведения торгов удалось сэкономить порядка 600 тысяч рублей, которые также будут израсходованы на ремонт здания КВЦ. В настоящее время министерством культуры и туризма области прорабатывается вопрос включения нашего района в программу

«Кино России», в рамках которой на техническое оснащение кинотеатра будет выделено девять миллионов рублей. Если все обязательства будут исполнены, то уже к концу года мы побываем на первых сеансах, - поделился результатами встречи Владимир Анатольевич.

А пока в помещении для кинотеатра полным ходом идет ремонт. Рабочие подрядной организации покрывают стены кинозала изоляционным материалом, готовят напольное покрытие для установки кресел. Ремонтные работы они плани-



руют завершить к 1 ноября. Параллельно с этим обустраивается и коридор второго этажа. На окнах уже установлены жалюзи с фоторисунками, на которых изображены известные актеры отечественного и зарубежного кино.

Буреломный момент

В районе ведутся активные работы по очистке пригородного леса.

Бурелом в Спас-Деменском пригородном лесу, оставшийся после июльского урагана - зрелище жуткое. Десятиминутного буйства стихии хватило, чтобы перечеркнуть многолетнюю работу лесничества: насаждения 60-100-летних стройных сосен, елей и берез за несколько минут превратились в хаотично валяющиеся на земле вывернутые с корнем или сломанные пополам деревья. А те, что чудом уцелели в этой свистопляске, выглядят чужеродно. Пона-

чалу было страшно всем - и жителям, и местным властям, и работникам лесничества. Никто не знал даже, как подступиться к такому лесу, ведь работы непочатый край. Однако правильно говорят, что дорогу осилит идущий. Время идет - сдвиги есть.

- На сегодняшний день готова документация на очистку от завалов 20,7 гектара леса. В середине октября участки будут выставлены на торги. Общий объем затрат на про-

ведение этих работ составит более двух миллионов рублей. Сегодня также продолжается формирование объемов предстоящих работ, ведь много устоявших во время стихии деревьев были сильно наклонены, поэтому не выдержали последующих ветров и упали. В готовую документацию пришлось добавлять и эти насаждения, так как они не вошли в первоочередную перепланировку нуждающихся в спиле деревьев, - пояснил ситуацию глава администрации МР «Спас-Деменский район» Владимир Бузанов.

**- Продолжается благоустройство
общественной территории по адресу:
улица Советская, 82,
- рассказал далее Владимир Анатольевич**



Одно из самых красивых мест города недавно дополнили необычной беседкой и скамейками, рядом с которыми установили высокие функциональные урны. Расширившуюся зону отдыха освещают десять светодиодных светильников. Их уже подключили к сети. Это место отдыха стало еще привлекательнее.

Сельское хозяйство

Заключительный аккорд

Уборочная кампания в Спас-Деменском районе подошла к концу.

Осень - время сбора урожая, так сказать, завершение сельскохозяйственного года. Именно в это время года в сельхозпредприятиях наступает хлопотная, напряженная и одновременно радостная работа, а у аграриев душа поет, когда с полей, которым они отдали столько сил, каждый день уходят груженные машины с зерном. Каждый из сельхозработников, глядя на это, ощущает прилив сил, ведь уборка урожая - это итог их всеобщего кропотливого труда.

В этом году в районе предстояло собрать урожай зерновых культур с площади 1427 гектаров. На сегодняшний день уборочная кампания завершена на 95 процентов. Урожайность составила 18 центнеров с гектара, а на некоторых участках, засеянных элитными семенами озимой пшеницы, 30 центнеров с гектара. Наивысшую урожайность получили в КФХ Мартыновой и Катичева.

По данным отдела аграрной политики и социального обустройства села администрации МР «Спас-Деменский район», осталось собрать урожай на 65 гектарах: необходимо убрать немного пшеницы в КФХ «Катичев Е.Н.» и часть гречихи в КФХ «Журавлев И.А.». Сейчас в этих двух хозяйствах развернуты активные работы.



Крестьянско-фермерское хозяйство Людмилы Мартыновой уборочную кампанию завершило вполне успешно. С 200 гектаров засеянной овсом земли намолочено 360 тонн зерна. А еще, как поделилась глава КФХ Людмила Мартынова, в текущем году хозяйство принимало участие в конкурсном отборе на получение гранта как семейная животноводческая ферма и оказалось в числе победителей. Полученные денежные средства планируется потратить на приобретение животных, а также строительство помещения для их содержания. Все работы будут производиться в деревне Парфеново. В настоящее время в хозяйстве продолжается заготовка кормов и решаются вопросы, касающиеся зимовки скота.

Впереди сбор урожая кукурузы на силос на площади более одной тысячи гектаров в ООО «Русский сыр» и ООО «Брянская мясная компания». Далее в хозяйствах района по плану сев озимых культур. Ими предстоит засеять площадь в 780 гектаров.



Материалы подготовила Екатерина НИКИШКИНА.

Библиотекарь

Все секреты огородного изобилия

Под таким названием в центральной районной библиотеке прошло очередное заседание клуба "Мой прекрасный сад". Осенняя встреча - это всегда подведение итогов того, как мы поработали летом. Поэтому садоводам и огородникам было что рассказать друг другу.

В начале встречи библиотекарь абонемента Т. Горшкова сделала краткий обзор книжной выставки под названием «Хозяйкам на заметку». Выставка включала в себя информацию об овощах, об их сортах и полезных свойствах, о том, как сохранить урожай, как приготовить вкусные блюда. Не забыли и о домашних животных - читатели узнали об уходе, содержании, породах коз, овец, домашней птицы. Обзор периода провела библиотекарь читального зала И.Агеева. Газеты «Ваши 6 соток», «Приусадебное хозяйство», «Наша усадьба», «Сваты на даче», «Сад своими руками» - все эти издания выписывает районная библиотека, они содержат деловые, полезные советы, которыми пользуются садоводы и огородники. Все книги и журналы прекрасно иллюстрированы. Встреча проходила в формате «круглого стола», а гостем клуба на этот раз был агроном с большим опытом и стажем Н. Степченко. Николай Владимирович рассказал о своем

участке, о том, что выращивает на нем. Он показал сорта картофеля «Кармен», «Жуковский ранний», удивил гигантской морковью сорта «Нантская», интересным сортом томата «Киви». Яблоки, лук, перец - все пестрело яркими красками.

Ответ на санкции

*Нас оставив без батата,
Наказав решили Штаты,
А мы вырастим дайкон
И за океан пошлем!
Что нам ваша тыква-крошка,
По кило у нас картошка,
Ну а тыква - больше пуда,
Не пугайте нас оттуда!
Чистый мы продукт едим,
А излишки продадим.
Вашей «химии» - бойкот.
Урожайный у нас год!*



Много вопросов было к специалисту о том, как бороться с муравьями, как избавиться от медведки, чем подкормить овощи, как лучше сохранить урожай. Участники клуба пришли не с пустыми руками - прекрасный букет осенних цветов принесла Н. Гусева, кабачки, яркие перцы необычной формы выростила А. Бесова, красивые кисти синего и белого винограда со своего участка представила З. Соболева. А. Беглякова, как всегда, с фантазией оформила свои дары осени: в корзинке -

корнеплоды, украшенные пучками калины, лимонника, мяты, черноплодной рябины, лаванды, в другой корзинке - ягоды малины, черной, белой и красной смородины, одним словом - красота, осенняя рапсодия! Встреча получилась позитивной, интересной, а главное - полезной. Делились друг с другом опытом, записывали что-то новое, договаривались об обмене саженцами, а также запланировали новую встречу, чтобы всем вместе посидеть за новогодним столом, продегустировать заго-

товки, поделиться рецептами, как было уже не раз, поучаствовать в «Поле чудес». Давний друг библиотеки, участник клуба Антонина Бесова написала замечательные стихи «Ответ на санкции» - ну просто в точку! Также члены клуба «Мой прекрасный сад» с удовольствием приняли в свои ряды нового участника - Н.Степченко. Присоединяйтесь к нам, дорогие друзья!

Т. ГОРШКОВА,
библиотекарь
абонемента ЦРБ.

Разговор о важном

На минувшей неделе в Спас-Деменском районе прошел ряд мероприятий, посвященных знаменательной дате - 165-летию со дня рождения Константина Эдуардовича Циолковского, выдающегося исследователя, крупнейшего ученого-самоучки в области воздухоплавания, авиации и космонавтики, подлинного новатора в науке.

Сегодня Константин Циолковский - гордость России, один из отцов космонавтики. Мир обязан ему многими выдающимися открытиями по аэродинамике и теории авиации, ракетостроению и теории межпланетных путешествий. Стремлению Циолковского к звездам не помешали ни бедность, ни глухота, ни изолированность от отечественного научного сообщества. Он знал одно: человек, захваченный идеями и мыслями о великом, творящий на благо человечества, получит память и благодарности того же человечества, которые будут жить в веках.

В рамках запланированных мероприятий в честь дня рождения великого ученого работники центральной районной библиотеки провели для учащихся десятого класса школы №1 вечер-портрет под названием «В бесконечность Вселенной он мечтой нас увлек», где ознакомились с самыми известными и необычайно интересными пророчествами великого ученого.

Школьники с интересом слушали рассказ о жизни ученого, основателя российской космонавтики, нашего земляка, о его идеях и о выдающихся последователях, которые посвятили свою жизнь превращению проектов Циолковского в реальность. После познавательной беседы старшеклассники приняли участие в викторине, а затем увлеченно разгадывали кроссворд. За каждый правильный ответ ребята получали сладкие призы.

Они узнали для себя много нового и были поражены величием пророческого разума ученого, поэтому долго еще делились впечатлениями друг с другом.

Екатерина НИКИШКИНА.
Фото автора.

Жили-были куклы

В целях популяризации декоративно-прикладного творчества и сохранения кукольного искусства государственным казенным учреждением культуры Калужской области «Калужская областная детская библиотека» при поддержке министерства культуры Калужской области проводился областной творческий детский конкурс «Жили-были куклы», приуроченный к Году культурного наследия народов России.

Задачей конкурса являлось познакомить детей с историей происхождения русской народной тряпичной куклы, а также вызвать интерес к культурному наследию русского народа через приобщение к созданию обрядовых, игровых и обереговых кукол.

Всего в конкурсе приняли участие 52 юных читателя из 14 районов Калужской области. От наших городских школ приняли участие четверо учащихся младшего и среднего школьного возраста. Участникам конкурса необходимо было сделать своими руками тряпичные куклы, технология которых соответствовала бы любому из видов народной куклы (обрядовая, обереговая или игровая), а также отметить, к какому виду кукла относится и какая ее роль в жизни народа.

Виктория Ненашева изготовила куклу-мотанку. Эта кукла-оберег принимала на себя неприятности, болезни хозяина, защищала от глаза, берегла домашний покой и приносила хозяину счастье, у **Алены Семенюк** получились обрядовые куклы-мартинички, которые символизировали приход весны. **Софье Твердюковой** захотелось сделать куклу-оберег подружка-плакушка. Эта куколка помогала решать различные жизненные задачи, являлась лучшей подружкой девочки, только ей она могла раскрыть свою душу, доверить любой секрет, поведать о своих печалях и тревогах, поделиться радостью в сердечных и житейских делах, оберегала сердце от тоски. А **Елизавета Дубовикова** решила сделать куклу-оберег пеленашку, которая в древние времена выполняла несколько важных ролей, но главная ее сила заключалась в защите малыша от злых духов и болезней, недоброго глаза и порчи.

Дети отлично справились с условиями конкурса, у всех получились прекрасные оригинальные куклы. За сохранение культурного наследия все участницы награждены дипломами. Центральная детская библиотека выражает благодарность участникам за их творческое мастерство.

А. ЖУРБЕНКОВА,
зам. директора по работе с детьми.

День Бородин

Ровно двести лет прошло с тех пор, как в 1812 году армия Наполеона пошла в наступление на Россию, переправившись через реку Неман. Началась Отечественная война. Столкнулись две силы: французский император Наполеон Бонапарт и русский император Александр первый. Во главе российских войск стояли отважные полководцы Барклай де Толли, Багратион и Кутузов. 8 сентября 1812 года к западу от Москвы, у села Бородино, произошло сражение, навсегда вошедшее в русскую историю. Эта однодневная битва оказалась самой кровопролитной. По словам Наполеона, французы показали себя достойными одержать победу, а русские имели право быть непобедимыми. Во время войны 1812 года действовало партизанское движение. Кавалерист - девица Надежда Дурова, отправившаяся на войну, показала себя настоящей патриоткой своей страны.

Встреча библиотекаря центральной детской библиотеки с учащимися средней школы № 1 была посвящена именно Отечественной войне 1812 года. Детям рассказали об интересных фактах войны. Мультимедийная презентация «Бородинский бой» подробно познакомила с ходом войны и военными действиями. Школьники прослушали стихотворение М. Лермонтова «Бородино» по аудиокниге с картинками и стихотворение М. Цветаевой «Генералам 1812 года». Детям были представлены книги, имеющиеся в фонде детской библиотеки, которые познакомили с событиями войны 1812 года, такие как детская энциклопедия «Тайная война 1812 года», В. Калинов «Русские победы», Ю. Лубченков «Война 1812 года». Также учащиеся прослушали веселую песню «Солдатушки - бравы ребятушки» в исполнении детского хора «Домисолька».

Память об Отечественной войне 1812 года увековечена во многих памятниках в разных городах России. И детям, и взрослым важно помнить о событиях той войны, развивать чувство патриотизма и гордости за свою страну.

А. АЛИЕВА,
методист ЦДБ.



Родительский всеобуч

Впервые в школу

День 1 сентября, когда ваш ребенок впервые пошел в школу, запомнится вам, дорогие родители, наверное, на всю жизнь. В жизни вашего ребенка произошла решительная перемена. С началом школьных занятий маленький человек на несколько часов в день лишается того, что ему так необходимо - активных движений. Для начинающего школьника это непривычно, утомительно; он вынужден несколько часов проводить в школе за партой, напрягать внимание, память. Если не помочь ребенку в это переходное в его жизни время, то он, охотно принявший за учебу вначале, может вскоре охладеть к ней, станет лениться, откладывать домашние задания на позднее время.

Нервные процессы ребенка пластичны, постепенно перво-классник, конечно, приспосабливается к новым условиям, и школьные занятия становятся привычной составной частью его распорядка дня. Но у одних детей этот процесс втягивания в режим школьной жизни протекает быстрее, у других может надолго затянуться. Есть одно универсальное средство - это занятия физкультурой, и ввести младшего школьника в этот увлекательный мир физкультуры и спорта является приоритетом родителей. Вы можете возразить, что ребенок занимается физкультурой в школе. Но два урока в неделю для младшего школьника - мало. Это не сможет восполнить недостаток движения, предотвратить возможные неприятные отклоне-



ния в здоровье. Согласно рекомендациям ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) молодые люди в возрасте 5-17 лет должны иметь ежедневные занятия не менее часа с интенсивностью нагрузок от умеренной до высокой (идеальны прогулки на свежем воздухе) и не менее 3 раз в неделю занятий с нагрузкой высокой интенсивности (спорт, танцы, аэробика, туризм). Волевые качества у детей этой возрастной группы развиты относительно слабо. Детям не хватает выдержки, настойчивости, постоянства. В данном случае будет прекрасно, если вы покажете пример своим детям и тоже займетесь физической культурой. Впоследствии, когда ребенок хорошо освоит обще-развивающие физические уп-

ражнения, тогда при желании можно будет сделать окончательный выбор в спортивной специализации. Целенаправленные тренировки в выбранном виде спорта проводятся под руководством тренера и врачебным контролем. При выборе спортивной секции необходимо знать, с какого возраста принимают детей в спортивные секции различной специализации.

В любом случае физическое воспитание станет вам незаменимым помощником в деле воспитания здоровых и интеллектуально развитых детей.

Л. ЕРЕМИНА,
врач ГБУЗ КО
«Калужский областной
Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики».

Как относиться к школьным отметкам ребенка

Начался учебный год. Учеба - основная и серьезная деятельность в жизни каждого школьника. С возвращением школьных будней вновь появляется проблема отношения к отметкам со стороны ребенка и его родителей. Оценка учебной деятельности и отметка, выводимая на основании оценки, необходимы. Однако родителям важно помнить, что оценивать следует не ребенка, а его деятельность. Чтобы школьные отметки не были для детей источником постоянного напряжения и дискомфорта, а для родителей - сверхценностью, взрослые должны сначала для себя выстроить правильное отношение к ним, а потом научить адекватному отношению к ним своего ребенка.

Ни в коем случае не следует встречать ребенка из школы вопросом: «Что ты сегодня получил?» Если отметки хорошие, ребенок скажет сам. А если плохие, он уже и так огорчен, а вы своим вопросом подчеркнете важность отметки, а не его душевного состояния. Узнав о плохих отметках, необходимо найти слова, которые убедят ребенка в том, что он важен и ценен независимо от школьных оценок. Учеба рано или поздно заканчивается, а самооценка остается с человеком и определяет уровень его притязаний всю жизнь. Не программируйте неудачника! Помогите ребенку решить задачу, написать, нарисовать, начертить. Помогите, а не сделайте вместо него. Читайте вместе с ним, пойте, сочиняйте, тренируйте его память и



Оценки разные всегда
И пять, и три, и даже два.
Их получает каждый в классе
Пятерка в дневнике для счастья.
Четверка - тоже хорошо,
А тройка - поучи ещё.

внимание. Вам это тоже будет полезно.

Подумайте, соответствуют ли ваши требования и ожидания возможностям ребенка, легко ли ему дается учение. Очень многие взрослые, особенно те, кто в детях желает реализовать собственные амбиции, воспринимают отметку как сверхценность и внушают это отношение своим детям с самого начала обучения. Для таких детей учеба - постоянный стресс, так как они убеждены, что от их школьных отметок зависит все, что для них важно: одобрение взрослых, успех у сверстников, будущая карьера, жизненный успех в целом. Даже если какие-то из учебных дисциплин «не даются» вашему ребенку, относитесь к этому спокойно. Помогите выделить те предметы, по которым ребенок вполне способен получать высокие отметки. И не обя-

зательно «пятерки». Максимум отметки для каждого ребенка свой: у кого-то «пять», у кого-то «три».

Не сравнивайте своего ребенка с другими. Вспомните себя. Скорее всего, вас тоже сравнивали, и вас это не только не мотивировало, а как раз наоборот. Важно, чтобы ребенок понимал: иногда у него что-то не получается, но он сам при этом не становится плохим!

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!
ПОМНИТЕ,
ЧТО ВАШИ ХОРОШИЕ
ОТНОШЕНИЯ С РЕБЕНКОМ
ВАЖНЕЕ
ШКОЛЬНЫХ ОТМЕТОК!

О. КОРЗИНКИНА,
директор ГБУ КО СРЦН
«Черемушки».

Почему подростки курят? Как помочь

Дорогие родители, в первую очередь обращаюсь к вам в этой статье. Конечно, мы очень хотим видеть наших детей здоровыми и счастливыми. Если мы обратим внимание на основные причины заболеваний и смертей в России, то на первом месте - это употребление алкоголя, на втором - курение, на третьем - неправильное питание, на четвертом - недостаточная физическая активность, малоподвижный образ жизни, далее - употребление других психоактивных веществ. Если учесть, что в нашей стране по статистике к 10-12 годам 89% детей курят или пользуются другими средствами отравления никотином, то нам особенно важно понять причины - почему подросток начинает курить.



Нередко ребенок берет в рот сигарету, подражая телевизионным героям. Сначала, в младшем возрасте, ребенок видит в мультфильмах классного, положительного героя, который курит: например, совершенно замечательный папа дяди Федора из Простоквашино; неунывающий добряк - капитан Врунгель, не расстающийся с трубкой; сострадательный, терпеливейший и галантный крокодил Гена...

Очень часто к курению подталкивают ребенка курящие родители. Даже когда наступает подростковый кризис, и дети конфликтуют со взрослыми, стремятся отделиться от семьи, родители остаются самыми близкими и значимыми людьми, невольно транслируя детям свой образ жизни, свои способы поведения в ситуации стресса, тревоги, скуки, конфликта. Вслед за родителями ребенок начинает воспринимать сигарету как неременный и очень важный атрибут повседневной жизни.

Еще одна важная причина втягивания подростка в никотиновую зависимость - курящая компания. Если в компании подростков лидер начал курить - все начинают курить! Юный человек очень зависит от мнения сверстников, он хочет, чтобы его ценили и принимали. А в деструктивных компаниях ценят нередко только когда подросток идет на поводу! Часто для этого используют очень жесткую манипуляцию: «Тебе что, слабо?!».

Есть еще один очень важный момент. В среднем по России первая проба никотина детьми происходит с 7 до 9 лет - из любопытства и желания подражать близким взрослым. Первая сигарета приносит массу неприятных ощущений, провоцирует кашель, вызывает отвращение. Редко у кого это заканчивается систематическим отравлением. И возникает иллюзия: я попробовал, а зависимости у меня нет, оказывается, у меня большая сила воли! И когда этому человеку предлагают закурить в 13-14 лет - он принимает решение только попробовать, побаловаться, так как не видит большой опасности для себя! Никто не принимает решение - отныне я буду всегда курить, отдавать немалые деньги в табачные компании, от меня будет дурно пахнуть, а, может, заработаю «бронхит курильщика» или рак легких...

Как же помочь своим детям уберечься от этой пагубной зависимости

Очень важно быть для детей положительным примером! Старайтесь выстраивать любящие, доверительные отношения как с детьми, так и между собой. Срабатывает правило: хочешь изменить мир - начни с себя!

Второе важное условие - необходимо давать подрастающим детям правдивую информацию о том, чем на самом деле является курение и вейпинг. В разговоре с подростками важно давать честные определения, называть вещи своими именами (курение - это самоотравление, не вредная привычка, а разрушительная зависимость). Употребляющие никотин девушки быстро стареют внешне и гормонально, рискуют уже к 25-30 годам столкнуться с синдромом «пустых яичников» (гибель всех яйцеклеток) и бесплодием. Говорите обо всем этом с подростками! Срабатывает правило: предупрежден - значит вооружен.

Если ребенок оступится, начнет курить, бесполезно его упрекать. Особенно вредны крики и угрозы. Это усиливает в подростке чувство неуверенности, никчемности и отвержения, а это - основа процветания любой зависимости! Важно донести в разговоре, как вы его любите и как он важен для вас, но четко показать, что вы отрицательно относитесь к никотиновой зависимости и не допускаете этого в семье.

Итак, мы можем помочь нашим детям не попасть в капкан зависимости - личным примером, донесением правды о никотиновой отраве и созданием атмосферы любви и доверия в доме.

Ю. КАЗАНЦЕВА,
врач-педиатр ГБУЗ КО «КОЦОЗИМП».

Как сохранить сердце здоровым



Интересные факты о сердце:

Масса сердца не превышает 350 граммов, а его размер равен величине кулака.

Секундная стрелка была специально изобретена английским врачом Д. Флоуэром, чтобы начать исследования сердечного ритма.

За всю жизнь сердце человека в спокойном состоянии сокращается до 3 млрд. раз, в минуту - около 72 раз, за сутки - около 100 тыс., а в год - 36 млн. 500 тыс. раз и осуществляет перекачивание крови, равное почти 10 тоннам.

Согласно результатам проведенных исследований люди, которые спят после обеда, на 37% реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, чем бодрствующие целый день.

При каких симптомах стоит заподозрить инфаркт миокарда и что нужно делать

Симптомами острого инфаркта миокарда являются интенсивная сжимающая или жгучая боль за грудиной, отдающая в левую руку, плечо, нижнюю челюсть, левую лопатку. Боль может нарастать по интенсивности и продолжается более 20 минут. Боль сопровождается резкой слабостью, чувством страха, учащенным сердцебиением, холодным потом. Спровоцировать приступ боли может физическая нагрузка, эмоциональный стресс, холодный воздух, курение, прием алкоголя.

Первая помощь при инфаркте миокарда:

- при возникновении боли в сердце немедленно прекратите работу, расслабьтесь и примите положение, сидя или лежа, приподняв изголовье, сделайте несколько спокойных вдохов, обеспечьте доступ свежего воздуха;

- примите 1 таблетку нитроглицерина под язык. Если боль сохраняется в течение 5 минут, повторно примите 1 таблетку нитроглицерина под язык (до 3-х таблеток каждые 15 минут). Примите также 1/2 таблетки ацетилсалициловой кислоты (аспирина);

- при сохранении болевых ощущений в течение более 20 минут срочно вызывайте бригаду скорой помощи.

Что необходимо сделать, чтобы избежать инфаркта миокарда

Для профилактики развития инфаркта миокарда существуют меры первичной профилактики.

- Повышайте физическую активность. В среднем взрослый человек должен ежедневно проходить расстояние не менее 3 километров. Двигайтесь больше, занимайтесь утренней зарядкой. Такая активность поможет снизить массу тела, улучшит липидный обмен, снизит количество сахара в крови. Регулярные занятия физкультурой снижают риск возникновения заболевания примерно на 30%.

- Контролируйте свое артериальное давление, уровень сахара и холестерина в крови.

В норме должно быть: артериальное давление меньше 140/90 мм ртутного столба, уровень сахара в крови менее 6,1 ммоль/л, уровень общего холестерина менее 5,0 ммоль/л.

Исключите из рациона питания острую, жирную, жареную, копченую и консервированную пищу, сократите употребление алкоголя, молочной продукции высокой жирности, сахара и

В России ежегодно умирает от острого инфаркта миокарда более 55 тысяч человек. Ранее считалось, что инфаркт - болезнь возрастная, основное количество пациентов были старше 50 лет. Но сегодня этот показатель изменился, все чаще инфаркт настигает своих жертв в 30-35 лет.

соли. Отдайте предпочтение овощам и фруктам, мясу домашних птиц, рыбе, черному хлебу, крупам, растительным маслам и зелени. Готовьте еду в вареном, тушеном, паровом или запеченном виде. Для целей профилактики миокарда лучше всего подходит средиземноморская диета, включающая в себя свежие овощи, рыбу и морепродукты.

Избегайте стрессов или научитесь справляться с ними. Умение вовремя успокоиться, как говорят, «не принимать близко к сердцу» проблемы, не таить обиды и не накапливать озлобленность очень важно для человека, думающего о своем здоровье.

Очень важны регулярные обследования. Хотя бы раз в год каждый человек должен пройти профилактический медосмотр. Это требование является профилактической мерой при угрозе не только инфаркта, но и многих других патологических состояний.

Диспансеризация проводится:

- один раз в три года в возрасте от 18 до 39 лет включительно;
- ежегодно в возрасте 40 лет и старше.

При правильном отношении к своему организму в итоге можно получить насыщенную и продолжительную жизнь. Не забывайте просто любить свое сердце. Если оно беспокоится, трепещет, ноет, учащенно бьется - оно просит вас о помощи.

Помогите ему. Это просто и полностью зависит от вашего образа жизни.

Будьте здоровы!
Л. ИЗОТЕНКОВА,
ГБУЗ КО «КОЦОЗИМП».

Поздравляем!

Коллектив детского сада «Рябинка» от души поздравляет всех своих бывших сотрудников с профессиональным праздником - Днем дошкольного работника.

Желаем крепкого здоровья, долгих лет жизни, всегда хорошего настроения.

Ветераны дошкольного мира,
Подарившие детям себя,
Вы - герои для нас и кумиры,
Мы сегодня вас славим, любя!

Мы вас искренне помним и любим,
Вы себя прославляли в делах,
Забывать ветеранов не будем,
Оставайтесь примером для нас.



Поздравляем!

Искренне поздравляю коллег - бывших и нынешних воспитателей с профессиональным праздником - Днем дошкольного работника!

Счастья вам, здоровья, успехов в деле воспитания молодого поколения.

Всегда ваша
А. БЕГЛЯКОВА.



Вниманию населения!

28 сентября с 14 до 15 час. в каб. 21 (1 этаж) администрации МР будет проводиться прием населения депутатом Законодательного Собрания Калужской области А. А. Литвинов.

Запись по тел. 2-18-88.

Вспомним учителей

Уважаемые читатели!

Приближается замечательный праздник - День учителя! Предлагаем вам вспомнить своих первых и самых любимых учителей. Пишите, звоните в редакцию (тел. 2-17-58). Если есть, присылайте в редакцию фотографии учителей с комментариями.

Ваши воспоминания будут опубликованы. Потропитесь, чтобы успеть к праздничному номеру.

Нашим дорогим учителям будет приятно, что о них помнят. Они этого заслуживают.

Вниманию спасдеменцев!

С 1 сентября 2022 года началась подписка на I полугодие 2023 года на районную газету «Новая жизнь».

Цена:

на 6 месяцев - 543 руб. 54 коп.;

на 3 месяца - 271 руб. 77 коп.;

на 1 месяц - 90 руб. 59 коп.

Подписная цена в редакции (без доставки):

на 6 месяцев - 240 руб.,

на 3 месяца - 120 руб.,

на 1 месяц - 40 руб.

КУПЛЮ трехкомнатную квартиру в центре, тел. 8-983-193-27-55.

ПРОДАЕТСЯ детский велосипед, тел. 8-920-871-33-19.

Внимание, работа!

Ищу мастера для отделочных работ - покраска стен и потолка, обои, обои под покраску. Умение работать с новыми материалами флизелин, винил. Требуется сантехник: монтаж санузла, ванны, душевой.

Требуется аккуратность и качество работ. Обращаться по тел. 8-916-692-28-56, Татьяна.

АВТОВЫКУП В ЛЮБОМ СОСТОЯНИИ. Отечественные, иномарки, битые, не на ходу. Срочно. Дорого. Эвакуатор.



Помощь при подборе авто. Тел. 8-920-873-05-17.

«Новая жизнь»

УЧРЕДИТЕЛИ: автономная некоммерческая организация «Редакция газеты «Новая жизнь» и администрация МР «Спас-Деменский район».

Газета зарегистрирована Управлением Роскомнадзора по Калужской области Свидетельство ПИ № ТУ 40-0053

Индекс для подписки ПР284.

Цена свободная.

Главный редактор В. Н. ФИТИСОВА.

12+

Позиция редакции газеты может не совпадать с точкой зрения авторов публикуемых материалов. Письма, рукописи, фотографии и рисунки не рецензируются и не возвращаются.

Адрес редакции и издателя: 249610, Калужская обл., г. Спас-Деменск, ул. Советская, 104. Телефоны: редактор - 2-15-30, отдел общественно-политических, социально-экономических проблем, бухгалтерия, сельскохозяйственный отдел - 2-17-58, отдел набора и верстки - 2-12-59. E-mail: novaja@kaluga.ru

Набрано и сверстано в редакции газеты «Новая жизнь». Отпечатано в КРОФИСМК «Губерния», 248640, г. Калуга, пл. Старый Торг, 5. Тел. 57-40-70 oblizdat@kaluga.ru Индекс 51766. Объем 2 п. л. Тираж 1200. Заказ Подписано в печать 26.09.2022 г. по графику в 17.00, фактически в 15.00.

Материалы в такой рамке публикуются на коммерческой основе. Ответственность за содержание рекламных текстов несет рекламодатель.