

# НОВАЯ ЖИЗНЬ



Районная общественно-политическая газета

Газета основана  
30 сентября 1931 года



№ 4 (10356) СРЕДА, 18 января 2023 года

Выходит по средам и пятницам



Подводим итоги года

О важном

## Продолжают строить и обновлять



**Безаварийная работа, бесперебойная подача газа, отсутствие несчастных случаев - таков итог многолетней деятельности Спас-Деменского газового участка «Газпром газораспределение Калуга».**

Сегодня трудно представить, что еще в декабре 2001 года в Спас-Деменске был только баллонный газ, а уже в январе 2002 года была запущена газовая котельная и газифицированы первые квартиры. В последующие годы голубое топливо активно входило в дома спасдеменцев. За 21 год, работая в сложных условиях, специалисты газовой службы района проложили более сотни километров газопровода, установили десятки шкафов регуляторных пунктов, пункт учета расхода газа и два блочных регуляторных пункта. На сегодняшний день газифицировано 2749 абонентов. Все это стало возможным благодаря дружному и слаженному коллективу единомышленников, который нацелен на выполнение поставленных задач по безопасной эксплуатации сети газораспределения и газопотребления. О том, как сегодня обстоят дела в данной сфере, нам рассказал руководитель Спас-Деменского газового участка Александр Марченков.

**- Александр Анатольевич, расскажите, как для газовой службы района прошел 2022 год.**

- Прошедший год в экономическом плане был непростым для всей страны. Безусловно, это наложило отпечаток и на нашу работу. Но мы сделали все возможное, чтобы эти трудности не отразились на производственной деятельности, ведь главная задача для нас - бесперебойная подача газа потребителям района, и весь прошлый год мы успешно справлялись со своими обязанностями, обеспечив надежную и эффективность рабо-

ты организаций и доставив тепло в дома спасдеменцев.

**- Как сегодня обстоят дела с газификацией новых абонентов?**

- Конечно, сейчас уже нет тех объемов, которые были раньше, но, тем не менее, работа по подключению новых абонентов продолжается. За прошедший год только по нашему району было проложено более 1600 метров газопровода, подключено 44 новых абонента, 34 из которых воспользовались федеральной программой догазификации и получили возможность подвести газ до границ своих земельных участков бесплатно. Вдобавок в течение 2022 года мы оказывали помощь соседним Мосальскому, Куйбышевскому, Барятинскому и Кировскому районам.

**- Не менее важный вопрос о проведении технического обслуживания внутридомового и внутриквартирного газового оборудования, расскажите, пожалуйста, в чем заключаются ваши функции?**

- Да, сегодня этому направлению уделяется очень пристальное внимание как со стороны органов государственной власти, так и со стороны нашей службы. Это и понятно - безопасность людей превыше всего. Нас не может не радовать тот факт, что население района начало понимать, что это делается в первую очередь для того, чтобы не случилось беды. Если еще недавно приходилось убеждать, уговаривать абонентов, то сегодня они сами активно подают заявки на заключение договоров и проведение работ по техническому обслуживанию газового оборудо-

вания в своих домовладениях. Если коснуться цифр, то в 2022 году специалистами службы были выполнены работы по техническому обслуживанию 1921 абонента, а это значит, что было проверено более 4000 единиц газового оборудования. Хочу напомнить, что за уклонение от подписания договора предусмотрены административные штрафы, а также возможно прекращение подачи газа в жилое помещение. Экономить в таких ситуациях нельзя, ведь платой за безопасность может стать чья-то жизнь, а возможно, и не одна.

**- Какие задачи стоят перед службой на сегодняшний день?**

- Планы больше. Как и в предыдущие годы продолжим работу по газификации домовладений. В ушедшем году завершилось строительство газопровода высокого давления Понизовье - Стайки - Верхуличи - Буда, а это значит, что в ближайшем будущем в этих населенных пунктах начнется строительство уличного газопровода. Для обеспечения большей надежности газоснабжения в текущем году предстоит частичная замена газопровода и реконструкция ШРП №2 по улице Восточная. Это самый первый шкафной газорегуляторный пункт, построенный в нашем городе. Он функционирует уже более 20 лет и поэтому нуждается в реконструкции. Также для удобства сотрудников и наших абонентов планируем приобрести новое служебное здание в центре города и, конечно, продолжим, эффективно работая по всем направлениям деятельности нашей службы.

## Зима, надо помочь

**Спас-деменский предприниматель помог с запасом дров на зиму матери участника специальной военной операции. Такая поддержка - один из самых востребованных запросов в зимний период.**

Помощь родственникам бойцов, находящихся в зоне СВО, в Спас-Деменском районе проводится с учетом их индивидуальных проблем и запросов. Недавно в штаб поддержки семей мобилизованных граждан с просьбой приобрести дрова на зиму обратилась женщина, проводившая на службу в Вооруженные силы одного из сыновей, который был главным помощником матери по хозяйству. Семья добровольца СВО не успела заготовить дрова на зиму и попросила помощи. На просьбу откликнулся руководитель лесоперерабатывающего предприятия ООО «Леспромтоп» Андрей Ребенюк и доставил необходимую топливную норму прямо к частному дому женщины.

**- Дрова сейчас недешевые, да и заготовить их самостоятельно у меня нет возможности. Это достаточно тяжело. Спасибо Андрею Ребенюку за оказанную помощь, для нашей семьи - это большое подспорье. От лица всех матерей защитников Отечества хочу поблагодарить всех неравнодушных людей, которые не бросают нас один на один с нашими проблемами и всячески помогают в трудную минуту,** - поделилась Татьяна Михеева.

Добавим, что Андрей Николаевич безвозмездно снабжает дровами семьи участников СВО, проживающие на территории Спас-Деменского района, с начала отопительного сезона. Твердое топливо предоставлено уже нескольким семьям, и помощь продолжается. Даже в непростой сегодня для всего бизнеса экономической ситуации предприниматель держит курс на благотворительность. Он активно участвует в различных благотворительных акциях, оказывает помощь фронту, многодетным семьям и жителям района, находящимся в трудной жизненной ситуации, и всегда откликается на любые просьбы о помощи. А еще в череду своих дел и обязанностей он находит время для любимого занятия - пишет замечательные стихи и рассказы. В своих произведениях автор рассказывает о судьбах земляков, переживших годы Великой Отечественной войны, а также о современных реалиях родного края. Недавно Андрей Николаевич отправил свои книги в госпиталь, где проходят реабилитацию наши военные, чтобы таким образом поддержать моральный дух бойцов.



## Надежный тыл

**15 именных посылок с гуманитарной помощью оправились к нашим мобилизованным землякам, задействованным в специальной военной операции.**

Для того, чтобы сделать быт наших бойцов хоть немножечко комфортнее, в зону СВО из Спас-Деменского района отправлена очередная партия гуманитарного груза. На средства, собранные неравнодушными жителями нашего района и области в целом в Telegram-канале общественной организации «Спас для ПОБЕДЫ», были закуплены товары первой необходимости, теплые вещи, средства личной гигиены, продукты питания и многое другое.

Кроме того, как сообщили в администрации МР «Спас-Деменский район», для воинских частей, где проходят службу наши земляки, организовано приобретение строительных материалов и горючего топлива.

Материалы подготовила Екатерина НИКИШКИНА.  
Фото автора.

Удивительные люди

# Творчество, которое всех радует

*Каждый из нас в жизни обретает свой путь, находит профессию и занятие по душе, в чем становится по-настоящему счастлив. Так произошло и в жизни нашей землячки, уроженки хутора Новоалександровский, ныне жительницы г. Смоленска, Натальи СИМОНЕНКО.*

Сегодня Наталья Федоровна умело совмещает работу и увлечение живописью. Это занятие, к слову, давно переросло из простого увлечения в профессиональное занятие. На счету женщины более 140 картин. Первое знакомство с красками у Натальи произошло в детстве. Но тогда она и подумать не могла, что, будучи уже взрослой, будет так же охотно коротать время за рисованием.

- Сколько себя помню, я рисовала всегда. Мне было интересно наблюдать, как на пустом белом листе появляются птицы, деревья, цветы и звери. Этот процесс меня так завораживал, что я забывала обо всем, что происходит вокруг. А в школе любовь к живописи только усилилась. Уроки рисования тогда преподавал Василий Кузьмич Сидоров. Этот человек еще больше разжег во мне интерес к изобразительному искусству. От него я узнала о таких понятиях, как красочная палитра, компоновка, вид, игра теней, - поделилась художница.

Наталья Федоровна всегда была очень увлеченным человеком. В школьные годы возглавляла совет дружины, затем была секретарем комсомольской организации, трудилась в стройотрядах, учась в 9-10 классах, параллельно посещала подготовительные курсы Московского государственного университета имени М. Ломоносова и авиационного института. Закон-

чив Новоалександровскую школу с золотой медалью, девушка с легкостью поступила в Киевский институт инженеров гражданской авиации, который закончила с отличием. По распределению Наталья попала в Смоленск, где первое время была бортпроводницей. Всего в аэропорту проработала более 10 лет. В лихие и тяжелые 90-е годы с любимой работы пришлось уйти. Тогда Наталья устроилась в Сбербанк. Здесь у молодого, энергичного и напористого специалиста карьерная лестница стремительно пошла в гору. Буквально через несколько месяцев Наталье предложили возглавить бизнес и назначили директором отдела кредитования физических лиц.

Приобретение профессиональных навыков, замужество, рождение детей, житейские хлопоты унесли ее совсем в другую сторону - техническую. Из-за интенсивного и насыщенного ритма жизни любимое занятие пришлось оставить. Однако спустя годы, выйдя на заслуженный отдых, Наталья Федоровна вновь решила вернуться к любимому увлечению. Поначалу рисовала дома, для души, а три с половиной года назад, чтобы усовершенствовать свои навыки, пошла заниматься в Смоленский институт искусств, где располагалась студия для взрослых. Однако этого нашей героине оказалось мало, она стала увлеченно смотреть и изучать мастер-классы в интернете, принимала участие в различных художественных марафонах и играх.

- Окунувшись в это творчество, как говорится, с головой, я больше не могла представить свою жизнь без живописи. Пробовала рисовать акварелью, гуашью, акриловыми красками и карандашом, однако больше всего мне нравится писать картины маслом. Поначалу рисовала цветы - пионы, розы, ирисы и другие, затем перешла на натюрморты, пейзажи, а вот писать портреты у меня пока не получается, но все же надеюсь, что вскоре освою и этот жанр, - призналась Наталья Федоровна.

Сегодня художница не выходит из дома, не прихватив с собой карандаш и блокнот. Стараются запечатлеть на бума-

ге все, что привлечет ее внимание - природу, погоду, здания - в общем то, что окружает нас в повседневной жизни. Затем свои зарисовки она переносит на картины. Черпает вдохновение и из интернета, с фотографий друзей и знакомых. По словам художницы, на создание одной картины уходит порядка 8-10 часов, но так как приходится отвлекаться на работу и домашние хлопоты, в среднем на этюд уходит до трех дней. Произведения талантливого автора хранятся не только на стенах квартиры, она с удовольствием дарит их друзьям и знакомым.



Как любому творческому человеку, порыв, желание творить, осуществить задуманное, нужна муза, которая бы поддерживала все начинания, она же - критик, советчик и опора в трудную минуту. У Натальи Федоровны - это семья: муж и дети, надежный тыл, подпитывающий энергетикой, ради которых и благодаря которым ее творчество проходит сквозь разные ступени развития, совершенствуется.

Именно родные и близкие Натальи Федоровны были первыми зрителями и критиками ее творчества. А недавно картины художницы обрели новых зрителей - в Культурно-выставочном центре оформлена персональная выставка работ Симоненко, на которой представлены в основном зимние пейзажи. В целом же в выборе тем она себя не ограничивает, в ее картинах всплывают сюжеты о далеких южных городах, экзотических цветах, природных явлениях, но независимо от того, что на них изображено, все они пропитаны невероятным теплом, душевной добротой и искренностью. Каждая картина несет отпечаток яркой индивидуальности автора.

- Мое увлечение повлияло и на занятость моего супруга. Первое время рамки для своих картин заказывала

только в багетной мастерской, когда рисовать стала чаще - это оказалось дорого и накладно, поэтому муж купил необходимое оборудование, станки и так увлекся этим занятием, что стал делать рамы не только для меня, но и для моих друзей. Я же теперь осваиваю новое направление в живописи и учусь красить багетные рамы текстурной пастой. Оказывается, на них также можно создать целое произведение, которое гармонично будет смотреться с картиной.

Наталья Симоненко с воодушевлением рассказывала о своем новом занятии и поделилась своими творческими планами. В перспективе у нашей землячки - написать цикл работ, посвященных малой Родине - хутору Новоалександровский, спас-деменской земле и Калужской области в целом. Ей интересна стилистическая интерпретация родных мест. Так что, возможно, вскоре на очередной выставке в КВЦ мы увидим привычные пейзажи и знакомые образы.

Екатерина НИКИШКИНА.  
Фото из архива художницы.





ГИБДД предупреждает

## Перевозка детей-пассажиров в легковых автомобилях

**Применение детских удерживающих устройств является важнейшим условием для обеспечения безопасности детей-пассажиров, снижения риска получения травм в случае дорожно-транспортного происшествия. Поэтому Госавтоинспекция из соображений безопасности настоятельно рекомендует перевозить детей в детском удерживающем устройстве даже после достижения ими 7-летнего возраста.**

На переднем сиденье автомобиля разрешено перевозить детей, не достигших возраста 12 лет, только с использованием детских удерживающих устройств, соответствующих их росту и весу.

Ребенка до 7 лет можно перевозить только с использованием детских удерживающих устройств, соответствующих его росту и весу, как на переднем сиденье, так и на заднем сиденье автомобиля.

Детей от 7 до 12 лет на заднем сиденье автомобиля разрешено перевозить не только с использованием детских удерживающих устройств, но и с использованием трехточечного штатного ремня безопасности. В данном случае при выборе пассивных мер безопасности водитель обязательно должен учитывать вес и рост ребенка.

В соответствии с Техническим регламентом Таможенного союза "О безопасности колесных транспортных средств" (ТР ТС 018/2011), требования которого в России обязательны для исполнения, штатный ремень безопасности должен таким образом использоваться в отношении ребенка, чтобы отсутствовала возможность соскальзывания диагональной ветви ремня с плеча в результате смещения пассажира вперед или его подныривания под ремень безопасности. Главное предназначение ремня безопасности - это функция удержания тела пассажира или водителя в неподвижном состоянии при резком торможении или столкновении. Эта функция должна выполняться и при использовании его в отношении детей.



Что касается детских удерживающих устройств, то теперь в ПДД четко регламентировано, что установка в легковом автомобиле детских удерживающих систем (устройств) и размещение в них детей должны осуществляться в строгом соответствии с руководством по эксплуатации указанных систем (устройств). То есть, при размещении удерживающего устройства и ребенка в нем должна быть обеспечена неподвижность в случаях резкого торможения или столкновения как самого детского удерживающего устройства, так и ребенка в нем.

На сертифицированном детском удерживающем устройстве обязательно будет табличка, доступная для обозрения без вскрытия упаковки, подтверждающая его соответствие стандарту безопасности.

Запрещается оставлять в транспортном средстве на время его стоянки ребенка младше 7 лет в отсутствие совершеннолетнего лица.

## На повестке дня - погодные условия

**Самыми важными условиями безопасного управления автомобилем во всех дорожных условиях являются хорошее техническое состояние автомобиля, исправная работа стеклоочистителей и световых приборов, а также соответствие типа шин времени года и климатическим особенностям региона.**

При управлении автомобилем в туман или в условиях ограниченной видимости в обязательном порядке необходимо снизить скорость движения до уровня, позволяющего совершить экстренное торможение автомобиля перед возможным неожиданным препятствием.

Кроме этого, необходимо включить дополнительные световые приборы или противотуманные фары, а в качестве дополнительного источника привлечения внимания включить аварийную сигнализацию, которая привлечет внимание других участников движения и создаст дополнительную зону безопасности.

Категорически не рекомендуется при движении автомобиля в условиях ограниченной видимости использование дальнего света фар в качестве источника дополнительного освещения, ведь в данном случае дальний свет не только ухудшает видимость, но и приводит к повышенной утомляемости зрения водителя автомобиля.

Сильный дождь вносит свои коррективы в любое движение: так при управлении автомобилем в дождливую погоду необходимо снизить скорость движения и увеличить дистанцию до впереди идущего автомобиля.

Следует избегать резких перестроений, ускорений и торможения, стараясь максимально прямолинейно управлять автомобилем.

Неплохим решением будет включение дополнительных источников света, а в случае очень сильного дождя и аварийной сигнализации.

При движении на автомобиле в гололед и в условиях сильного снегопада



следует учитывать увеличенную тормозную дистанцию, поэтому расстояние до впереди идущего автомобиля должно быть максимально большим.

Категорически запрещаются резкие ускорения, торможения и перестроения, все эти маневры, совершаемые в гололед и в снегопад, даже на ровной дороге неизбежно приводят к потере сцепления с покрытием и последующему срыву автомобиля в занос.

Скоростной режим движения необходимо выбирать не только исходя из общей скорости транспортного потока, но и с учетом индивидуальных свойств автомобиля, а также типа установленных автомобильных покрышек.

Необходимо тщательно следить за работой двигателя и режимом движения, при этом желательно держать обороты двигателя на отметке, близкой к началу уровня максимальной тяги двигателя, ведь в этом случае при неожиданном заносе резким нажатием на педаль газа можно увеличить тягу двигателя до максимальной и моментально выйти из начинающегося заноса.

## Ответственность за управление транспортным средством в состоянии опьянения

**Правила дорожного движения запрещают управление транспортным средством в состоянии опьянения (алкогольного, наркотического и т.д.). За данное правонарушение предусмотрена административная и уголовная ответственность.**

При наличии у водителя признаков опьянения он отстраняется от управления автомобилем и направляется на медицинское освидетельствование. Водитель будет привлечен к ответственности, если будет доказано употребление алкогольных напитков, наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов. Если действия водителя имеют признаки преступления, он автоматически будет признан лицом, находящимся в состоянии опьянения, если откажется от прохождения медицинского освидетельствования. Протокол и иные документы направляются сотрудником ГИБДД судье для рассмотрения административного дела. Степень ответственности не зависит от степени опьянения водителя, а определяется судом с учетом смягчающих или отягчающих вину обстоятельств.

### Административная ответственность

За управление транспортным средством в состоянии опьянения водитель может быть привлечен к административ-

ной ответственности, предусматривающей лишение права управления транспортным средством на срок от 1,5 до 2 лет, а также взыскание штрафа в размере 30 тыс. руб. (ч. 1 ст. 12.8 КоАП РФ). Аналогичная ответственность предусмотрена и за передачу управления автомобилем лицу, находящемуся в состоянии опьянения (ч. 2 ст. 12.8 КоАП РФ), а также за отказ от освидетельствования на состояние опьянения (ч. 1 ст. 12.26 КоАП РФ). Лица, не имеющие водительского удостоверения либо лишенные права управления транспортным средством и управляющие автомобилем в состоянии опьянения (равно как и отказавшиеся от медицинского освидетельствования), могут быть подвергнуты административному аресту на срок от 10 до 15 суток либо оштрафованы на 30 тыс.руб.

### Уголовная ответственность

Водители, ранее подвергавшиеся административному наказанию за управление транспортным средством в состоянии опьянения или за невыполне-



ние требования должностного лица о прохождении медицинского освидетельствования на состояние опьянения, либо имеющие судимость за совершение преступления, предусмотренного ч.2, 4 или 6 ст. 264 УК РФ, ст. 264.1 УК РФ, могут быть привлечены к уголовной ответственности, предусматривающей наложение штрафа в размере от 200 тыс. до 300 тыс. руб. или в размере заработной платы или иного

дохода осужденного за период от 1 до 2 лет, либо обязательных работ на срок до 480 часов, либо принудительных работ на срок до 2 лет, либо лишением свободы на срок до 2 лет. Кроме того, осужденному будет запрещено занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до 3 лет.

Пресс-служба  
МОМВД России «Кировский».

## Коляда, коляда - отворяйте ворота!

**По христианской традиции с 6 по 19 января проходят зимние святки. Дни от Сочельника до Крещения считаются святыми, люди прославляют Христа, колядуют. На период святок приходятся три важных церковных праздника - Сочельник 6 января, Рождество 7 января, Крещение Господне 19 января.**

Уже восемь лет в селе Лазинки директор сельского Дома культуры Елена Абраменкова и художественный руководитель Светлана Блинова проводят обрядовые «Колядки под Рождество». Как рассказала Елена Анатольевна, в этот день принято колядовать детям, они как ангелы, посланники Бога прославляют Христа.

*Добрый вечер, щедрый вечер,  
Добрым людям на весь вечер!  
Ангел с неба к нам спустился  
И сказал:  
«Христос родился!».  
Мы пришли его прославить  
И вас с праздником поздравить!*

С каждым годом на селе все больше детей разного возраста принимают участие в этом празднике. Подготовка занимает много времени, надо выучить стихи, песни, загадки, придумать костюмы, распределить роли, но

ребятишкам это нравится. Потом начинается самое интересное. Колядующие идут по улице, шествие возглавляют ряженые с шестами, на которых располагается звезда и месяц с бубенцами. Заходя во двор, колядующие поют «заклички», просят у хозяев разрешение войти в дом.

Вера ФИЛАТОВА.



Обряд колядования - это своеобразный обмен дарами, колядующие славят дом, благословляют двор на весь год, читают стихи, поют песни, загадывают загадки, хозяева в ответ дарят ребятам сладости. Дети следуют от дома к дому, неся радость, свет, надежду людям. Шествие получается шумным, веселым. После колядок все садятся в круг и делят между собой подарки. Праздник дарит всем много позитива, напоминает и не позволяет забыть нам о добрых традициях наших предков.

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



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

### Внимание, работа!

**Почтовому отделению г. Спас-Деменск требуются оператор мобильной группы (заработная плата - от 20 тыс. руб.) и почтальон.**

### Поздравляем!

**Дорогую  
Зою Ивановну  
УТКИНУ  
с юбилеем!**

*Мамочка, бабулечка  
любимая, с праздником тебя!*

*Поздравляем, милая,  
с днем рождения!  
Желаем лишь здоровья,  
бодрости и сил  
И каждый чтоб денечек  
радость приносил.  
Тебя мы очень любим,  
тобою дорожим,  
За все тебе, родная,  
спасибо говорим.  
Дочь, внуки.*



## Уважаемые жители и гости района!

В связи с празднованием **19 января 2023 года Крещения Господня** администрация муниципального района «Спас-Деменский район» сообщает, что местом проведения освящения и купания в крещенской освященной воде в ночь с **18 на 19 января 2023 года определена купель на Святом источнике в пригородном лесу.**

Время проведения - с 20.00 до 2.00 час.

В случае любого чрезвычайного происшествия, угрожающего жизни человека, обращайтесь в Единую службу спасения по тел. **01, 010, 112.**



Отдел ГОЧС администрации  
МР «Спас-Деменский район».

## Крещенские купания

### Исключаем алкоголь «до» и «после»

**Православный праздник Крещения Господня отмечается в ночь с 18 на 19 января.**

Купаться в освященной проруби на Крещение стало популярной народной традицией.

По мнению верующих людей, вода в эту ночь обладает целебными свойствами.

Но купание в проруби - достаточно серьезный стресс для организма. Настало время вспомнить, как правильно окунаться в ледяную прорубь.

### Советы для решившихся

Во-первых, купание можно осуществлять исключительно в отведенных для этого местах. Прыжки в реку с подледным течением грозят смертельной опасностью.

Некоторым людям не нужно этого делать вообще - врачи говорят об определенных группах риска.

### Кому стоит держаться от купели подальше

Сытым и пьяным в купель нельзя  
Несмотря на то, что рядом будут дежурить медики, все же не стоит

пренебрегать правилами личной безопасности.

По словам специалистов, сначала нужно размяться, потом снять одежду и немного остыть. После этого нужно нырнуть в прорубь и провести там не более двух минут, а новичкам и вовсе рекомендуют ограничиться 15 секундами. Плохо подготовленным людям не советуют также погружаться с головой.

В ледяную воду стоит погружаться голодным, поесть нужно не менее чем за 2-3 часа до купания, так как холод может вызвать спазм желудка и спровоцировать рвоту.

**В первую очередь** специалисты рекомендуют отказаться от спиртного - алкоголь не нужно употреблять ни до, ни после купаний, поскольку в состоянии опьянения организм меньше чувствует холод и можно получить переохлаждение.

Сочетание спиртных напитков и холода может вызвать сердечный приступ, инсульт, инфаркт с летальным исходом.

После выхода из проруби надо хорошо просушиться, надеть теплую сухую одежду и пить согревающие напитки без алкоголя, например, обычный или травяной чай.

Если есть малейшие намеки на плохое самочувствие прямо перед купанием, будь то простуда или боль в сердце, то от обряда лучше отказаться.

### Группы риска

Специалисты считают, что определенные категории людей долж-

ны отказаться от купания в крещенскую ночь по состоянию здоровья.

В группы риска входят все, у кого есть любые хронические заболевания, есть риск получить обострение хронических заболеваний любых органов и систем: бронхолегочной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, репродуктивной.

Также включить в этот список людей, которые часто болеют или никогда не закалялись.

От купания стоит отказаться людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, с ишемической болезнью сердца, аритмией, с бронхолегочными заболеваниями, с бронхиальной астмой, часто болеющим и незакаленным.

### Подготовка

Врачи сходятся во мнении, что купание в проруби в крещенскую ночь будет более комфортным, если начать готовиться к этому заранее.

Если погружаться в прорубь, то надо себя к этому подготавливать, закалять хотя бы в домашних условиях.

### ОТВЕТСТВЕННО ОТНОСИТЕСЬ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

**Л. ИЗОТЕНКОВА,  
ГБУЗ КО «КОЦОЗиМП»  
с использованием  
материалов из официальных  
интернет-источников.**

избежать рефлекторного сужения сосудов головного мозга. Никогда не ныряйте в прорубь вперед головой. Прыжки в воду и погружение в воду с головой не рекомендуются, так как это увеличивает потерю температуры и может привести к шоку от холода.

- При входе в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной вам глубины, но не плавайте. Помните, что холодная вода может вызвать совершенно нормальное безопасное учащенное дыхание.

- Если с вами ребенок, следите за ним во время его погружения в прорубь. Испугавшийся ребенок может легко забыть, что он умеет плавать.

- После купания (окунания) разотрите себя и ребенка махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.

В случае любого чрезвычайного происшествия, угрожающего жизни человека, обращайтесь в Единую службу спасения по тел. **01, 010, 112** и спасательную службу г. Людиново: **6-49-51.**

**В. КУРНОСОВ,  
старший госинспектор  
Центра ГИМС ГУ МЧС России  
по Калужской области.**

## «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 1 п. л. Тираж 1200. Заказ Подписано в печать 16.01.2023 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.