

НОВАЯ ЖИЗНЬ

1446



Районная общественно-политическая газета

Газета основана
30 сентября 1931 года



№ 115 (9109) ПЯТНИЦА, 9 декабря 2011 года

Выходит по средам и пятницам



Уважаемые спасдеменцы!

Принятие Конституции сыграло решающую роль в укреплении Российской государственности, осуществлении экономических и политических реформ. И хотя на пути достижения поставленных целей мы сталкиваемся с немалыми проблемами, основной Закон остается тем маяком, на который ориентируется наше общество.

Свидетельством политической зрелости россиян, и в частности жителей района, явились прошедшие выборы депутатов в Государственную Думу Российской Федерации.

Желаем вам здоровья, благополучия, успехов во всех делах на благо родного края, своей семьи и каждого человека в отдельности.

В. А. БУЗАНОВ,
глава администрации МР
«Спас-Деменский район»,
секретарь политсовета МО
ВПП «Единая Россия».
С. В. СМЕРНОВ,
глава МР
«Спас-Деменский район».

АРЕНДА

Администрация МР «Спас-Деменский район» сообщает о передаче в аренду земельного участка из земель населенных пунктов для обслуживания гаража площадью, 34 кв. м, кадастровый номер 40:18:100301:243, расположенного по адресу: Калужская область, г. Спас-Деменск, ул. Советская, около дома № 1.

XXX

Администрация МР «Спас-Деменский район» сообщает о передаче в аренду земельного участка из земель населенных пунктов для обслуживания гаража площадью 35 кв. м, кадастровый номер 40:18:100308:55, расположенного по адресу: Калужская область, г. Спас-Деменск, ул. Восточная, около дома № 10.

XXX

Администрация МР «Спас-Деменский район» сообщает о передаче в аренду земельных участков из земель населенных пунктов для строительства объекта газификации д. Ипоть Спас-Деменского района, общей площадью 7015 кв. м, кадастровый номер 40:18:115900:11, расположенных по адресу: Калужская область, Спас-Деменский район, д. Ипоть.

Информацию по приобретению земельных участков в аренду можно получить по адресу: г. Спас-Деменск, ул. Советская, 99, тел. 2-13-92.

**Спас-Деменское райпо производит
ЗАКУПКУ МЯСА (говядина)
по цене 120 рублей за кг.**

**Забой КРС и доставка мяса
БЕСПЛАТНО.
Тел. 2-18-47, 8-920-875-17-48.**

Внимание населения СП «Деревня Стайки»!

Просим граждан, ведущих личные подсобные хозяйства, собраться для решения вопросов по их финансовой поддержке

**12 декабря в 11 часов
в помещении сельской администрации.**

Внимание населения СП «Село Павлиново»!

Просим граждан, ведущих личные подсобные хозяйства, собраться для решения вопросов по их финансовой поддержке

**14 декабря в 10.30 часов
в помещении сельской администрации (для жителей Павлинова и близлежащих деревень) и
14 декабря в 12 часов
в СДК (для жителей д. Жданово).**

Внимание, АКЦИЯ!

ООО «Пекарня «Золотой колос»

**С 1 декабря ваш любимый
хлеб «Дарницкий» по-новому**

Новый вес: 600 граммов (500+100).

**Новая технология выпечки: большие густые
закваски без улучшителей и добавок.**

**Новое оборудование: приобретены новые
печи.**

**Новизна вкусовых качеств: лучшее сырье,
техноконтроль.**

СТАРОЕ ОДНО - ЦЕНА!

Уважаемые калужане и жители области!
12 декабря в России отмечается День Конституции.

Это дань уважения к основному правовому документу страны как важнейшей составляющей цивилизованного государства. Следование конституционным принципам и нормам - один из факторов его успешного развития.

В рамках действующей Конституции в Калужской области сегодня происходят важные эконо-

мические и социальные перемены. Мы неуклонно идем к главной цели - повышению качества жизни в регионе. Уверен, что неукоснительное соблюдение законов станет гарантией наших общих успехов.

Желаю вам удачной реализации всех намеченных планов, крепкого здоровья и благополучия.

А. Д. АРТАМОНОВ,
губернатор
Калужской области.

Расширение конституционных прав граждан в России происходило по мере укрепления гражданского правосознания, усиления влияния общественной мысли на государственную политику.

Первые попытки ограничения самодержавия в России предпринимались еще в начале 18 века, когда Анна Иоанновна в качестве условия вхождения на престол вынуждена была подписать «Кондиции», восемь пунктов которых разделяли власть императрицы с Верховным тайным советом в восьми персонах. Первая в Рос-

сии Конституция была принята V Всероссийским съездом Советов на заседании 10 июля 1918 года. В эпоху РСФСР и СССР в России действовало четыре конституции - 1918, 1925, 1937, 1978 годов. Однако ни одна из советских Конституций на деле так и не создала прочный фундамент для демократического развития российского государства. Реалии СССР противоречили закрепленным в главном правовом документе страны правам и свободам граждан.

12 декабря 1993 года на всенародном референдуме

была принята Конституция Российской Федерации. В работе над текстом Конституции участвовала вся заинтересованная общественность России в лице представителей гражданского общества, органов власти и субъектов Федерации. Единороссы отстаивают закрепленные в Конституции права и свободы граждан, добиваются роста качества жизни россиян. Сегодняшняя Конституция - это не просто декларация гражданских прав, это реально работающий документ.

Официально

Калужский водоканал получил новую технику

2 декабря губернатор области Анатолий Артамонов принял участие в церемонии передачи специальной техники ГП «Калугаоблводоканал».

16 единиц новых транспортных средств различного назначения приступят к обслуживанию объектов водопроводно-канализационного хозяйства городов Сосенский, Сухиничи, Ферзиково, Таруса, а также Мещовского, Хвостовичского муниципальных районов и пригородных деревень Калуги.

Всего в текущем году за счет средств областного бюджета будет закуплено 22 единицы техники на сумму более 31 миллиона рублей. В 2012 году на эти цели планируется вы-

делить 100 миллионов рублей.

Говоря о планах по укреплению материально-технической базы ГП «Калугаоблводоканал», Анатолий Артамонов отметил, что в ближайшие пять лет для реализации задачи по кардинальному техническому переоснащению систем водоснабжения и водоотведения региона планируется затратить 14,5 миллиарда рублей. Это позволит значительно повысить качество предоставления коммунальных услуг населению области.

Пример модернизации АПК появился в «Москве»

2 декабря губернатор области Анатолий Артамонов принял участие в церемонии открытия

первой очереди молочного комплекса сельскохозяйственного производственного кооператива - сельскохозяйственной артели (колхоза) «Москва» в Боровском районе.

Газифицированный комплекс на 1200 коров рассчитан на беспривязное содержание скота, оборудован современным доильным залом с компьютерным управлением и раздачей комбикорма во время доения. Говоря о перспективах региональной сферы животноводства, Анатолий Артамонов отметил, что залогом её устойчивого развития является техническое переоснащение и внедрение современных технологий.

Управление по работе со СМИ администрации губернатора области.

Официальная информация доступна на сайте областной администрации:
www.admobikaluga.ru



Проблемы ЖКХ из первых уст

К вопросу о начислении платы за общедомовые нужды

В связи с поступающими жалобами граждан по вопросу правомерности начисления платы за освещение мест общего пользования, прокуратурой района была проведена проверка соблюдения жилищного законодательства. По результатам проверки было установлено следующее.

В соответствии с ч. 1 ст. 158 Жилищного кодекса РФ Кировским отделением ОАО «Калужская бытовая компания» для собственников, проживающих в многоквартирных домах Спас-Деменского района, введена плата за освещение мест общего пользования. С 01.09.2011 года данная плата рассчитывается исходя из показаний общедомовых приборов учета.

Исходя из формулы определения платы за коммунальные услуги (п. 3 приложения № 2 к Правилам предоставления коммунальных услуг гражданам) для определения платы за коммунальную услугу, в том числе поставленную электрическую энергию, необходимо учитывать показания всех индивидуальных приборов учета.

В соответствии с Соглашением о технологическом взаимо-

действии от 15.07.2011 года, заключенным между ОАО «Межрегиональная распределительная сетевая компания Центра и Приволжья» (Сетевая организация) и МУП «Благоустройство», **муниципальное предприятие обязалось не допускать нарушения учета и режима потребления электроэнергии.**

Вместе с тем, при проведении расчетов платы за освещение мест общего пользования в результате бездействия работников МУП «Благоустройство» были допущены нарушения, которые выразились в следующем.

Так, при проведении данных расчетов для жильцов дома 11 «а» по улице Трегубова г. Спас-Деменска электроэнергия, потребленная жильцами квартир 10 и 13, учтена не была, то есть фактически была распределена между жильцами остальных квартир – добросовестными плательщиками за потребленную электрическую энергию.

Аналогичная ситуация сложилась в доме 4 по ул. Восточная г. Спас-Деменска (не учтены показания индивидуальных приборов учета квартир 4, 5, 6, 1, 14), в доме 7 по ул. Советская

(не учтены показания индивидуальных приборов учета квартир 8, 9, 12).

Кроме того, показания ряда общедомовых приборов учета свидетельствовали о возможном безучетном потреблении электрической энергии гражданами, расходы на потребление которой в дальнейшем распределялись между остальными жильцами. Так, в доме 1 по ул. Заводская с. Чигляево на общедомовые нужды была поставлена электрическая энергия в объеме **4574 кВт.**

При этом работниками МУП «Благоустройство» проверки правильности снятия потребителями показаний индивидуальных приборов учета потребления электрической энергии не проводились, что в свою очередь повлекло нарушение прав граждан – добросовестных плательщиков за потребленную электрическую энергию.

В связи с изложенным в адрес директора МУП «Благоустройство» прокуратурой района было внесено представление об устранении допущенных нарушений.

Кроме того, прокуратурой района проверен на предмет за-

конности порядок начисления платы за общедомовые нужды, который производится пропорционально показаниям индивидуальных приборов учета.

Согласно абз. 2 п. 7 Правил предоставления коммунальных услуг гражданам собственники жилых помещений вносят плату за приобретенные у ресурсоснабжающей компании коммунальные услуги исходя из показаний приборов учета, установленных на границе сетей, входящих в состав общего имущества. При этом их общий объем потребления определяется исходя из показаний коллективных (общедомовых) приборов учета и распределяется между собственниками в порядке, установленном п. 21 Правил, а при наличии во всех помещениях многоквартирного дома индивидуальных или общих (квартирных) приборов учета – пропорционально их показаниям.

Размер платы за потребленные коммунальные услуги в помещении, оборудованном индивидуальным прибором учета, будет определяться на основании показаний такого прибора и в соответствии с формулой (подп. 1 п. 3 приложения № 2 к

Правилам), в которую также включаются показатели общедомового потребления.

Законность абз. 2 п. 7 Правил, подп. 1 п. 3 приложения к Правилам неоднократно проверялась на соответствие действующему законодательству судебными органами (решение Верховного суда РФ от 13.12.2007 года № ГКПИ 07-933, Определение Верховного суда РФ от 17.04.2008 года № КАС 08-116, решение Верховного суда РФ от 12.12.2006 года № ГКПИ 06-1228, Определение Верховного суда РФ от 26.04.2007 года № КАС 07-128).

Однако ни Верховный суд РФ, ни Кассационная коллегия Верховного суда РФ нарушений действующего законодательства в действующей системе оплаты коммунальных услуг не обнаружили.

Таким образом, расчет платы за общедомовые нужды, производимый пропорционально показаниям индивидуальных приборов учета, соответствует действующему законодательству.

Д. КОЗЛИТИН,
заместитель прокурора,
юрист 2 класса.

**КТО КРАЙНИЙ?**

В редакцию обращаются граждане, несогласные с правомерностью начисления платы за освещение мест общего пользования в многоквартирных домах, с неравномерным распределением между жильцами общедомовых расходов по энергопотреблению. Очень часто можно услышать следующее: «Почему я должен отвечать за соседа, который задерживает расчет по квитанции или же вообще ворует электроэнергию, и оплачивать в связи с этим еще и огромные суммы за общедомовые нужды?». То, что показания за всю потребленную в общем доме электроэнергию «раскидывают» между жильцами и у некоторых они получают больше платы за электричество по индивидуальному прибору учета, по мнению жильцов, нарушает права честных граждан. Поэтому свой протест добросовестные плательщики выражают, рассчитываясь по квитанции лишь за фактически потребленное ими электричество через терминалы и оплачивая общедомовые нужды по нормативу, обращаются с жалобами по вопросу правомерности начисления таких оплат в районную прокуратуру. Честные люди не хотят оставаться в данной ситуации крайними.

Прокуратура района провела проверку соблюдения действующего законодательства, о чем сообщает статья заместителя прокурора Д. Козлитина «К вопросу о начислении платы за общедомовые нужды».

Готовя материал к публикации, корреспонденты районной

газеты выслушали также позицию стороны, «в результате бездействия которой были допущены нарушения», и обратились за разъяснением к руководству управляющей компании МУП «Благоустройство». **Директор коммунальной службы И. А. ДЯТЛОВ так прокомментировал предъявляемые к их службе претензии:**

«Да, действительно, в соответствии с соглашением о технологическом взаимодействии с сетевой организацией наше предприятие обязалось не допускать нарушения режима потребления электроэнергии. Мы отвечаем за исправность подачи электричества от его ввода в многоквартирный дом до индивидуальных приборов учета в квартирах, но не за снятие показаний и оплату за потребленную электроэнергию жильцами. Это не в нашей компетенции. Выполнять функции районного участка электрических сетей и компании, с которой производится фактический расчет за оказание данного вида услуг, мы не можем. У нас в штате нет контролеров, которые раньше были в штате РЭС, к нам не приходят квитанции, из которых мы напрямую получали бы сведения о должниках. При всем желании, честно говоря, даже некогда искать тех, кто ворует электричество. Хватает и всех тех первостепенных задач, что стоят перед нашим предприятием, за выполнение которых несем ответственность, начиная с вопроса благоустройства и заканчивая теплоснабжением и водоотведением.»

В связи с установкой в многоквартирных домах, например, в д. 11 «б» по ул. Трегубова, общедомовых счетчиков первого класса точности наша служба разослала жильцам уведомления о необходимости замены старых счетчиков 2,5 класса точности (еще 60-х годов, с недоучетом электроэнергии от 40 до 75%), чтобы устранить расхождения показаний с более современными и точными общедомовыми приборами учета.

От жильцов поступают заявления, а мы как управляющая компания меняем старые приборы учета электроэнергии на новые, причем в неприватизированных квартирах это проходит за счет МУП.

Теперь, что касается неплательщиков за электроэнергию. В последнее время, взаимодействуя с ОАО «Межрегиональная распределительная сетевая компания Центра и Приволжья», коммунальная служба вместе с ее специалистами подключена к совместным рейдам в квартиры, где не производится оплата за электроэнергию. Таким безответственным потребителям грозит отключение. Так, крайняя мера наказания уже была применена по нескольким адресам, например, в отношении жителей дома №7 по улице Советская, №4 по Восточной, №2 по РТС, №4 по Освободитель и некоторым другим. Лично я считаю такую меру правильной, ведь долги, возникающие у кого-либо из соседей, никаким образом не должны затрагивать интересы других и сказываться на стоимости электрической энергии, предъявляемой к оплате остальным жильцам.

Записала
Елена АПАНАСЕВИЧ.

Филиал «Калугаэнерго» напоминает контактные телефоны для получения информации по вопросам энергоснабжения и работе электрических сетей

В целях оперативного информирования населения о произошедших технологических нарушениях в электрических сетях и ходе аварийно-восстановительных работ в филиале «Калугаэнерго» ОАО «МРСК Центра и Приволжья», включая производственные отделения и районы электрических сетей, функционируют «горячие линии».

В подразделениях филиала «Калугаэнерго» осуществляется круглосуточное дежурство персонала, который может дать информацию по вопросам, связанным с работой электрических сетей или с нарушениями в электроснабжении.

В случае необходимости каждый клиент филиала «Калугаэнерго» может позвонить по телефонам:

Район электрических сетей (РЭС) филиала «Калугаэнерго» Спас-Деменский Диспетчер (48455) 2-23-03;

Оперативно-диспетчерская служба производственных отделений филиала «Калугаэнерго»

Кировские электрические сети Диспетчер (48456) 5-58-81

Центр управления сетями филиала «Калугаэнерго» Филиал «Калугаэнерго» Диспетчер (4842) 56-56-09

Центр обслуживания клиентов филиала «Калугаэнерго» Филиал «Калугаэнерго» Специалист центра обслуживания клиентов (4842) 56-56-09

При необходимости потребители филиала «Калугаэнерго» ОАО «МРСК Центра и Приволжья» также могут позвонить по телефону единой федеральной бесплатной горячей линии 8-800-100-33-00 из любой точки Российской Федерации и получить консультацию по вопросам надежности электроснабжения, а также узнать информацию о причинах нарушения электроснабжения и ходе устранения последствий нарушений.

Отдел по связям с общественностью «Калугаэнерго» ОАО «МРСК Центра и Приволжья».

Официально**В Правительстве области**

6 декабря губернатор Анатолий Артамонов провел очередное заседание регионального Правительства.

Одобрение участников заседания получил проект «Программы государственных гарантий оказания гражданам РФ, проживающим в Калужской области, бесплатной медицинской помощи на 2012 год». В нем определены принципы и условия формирования расходов на оказание медпомощи жителям региона.

Составной частью документа является территориальная программа ОМС. По

предварительным данным на ее реализацию потребуется свыше восьми с половиной миллиарда рублей. Подушевой норматив финансирования из расчета на 1 человека составляет около 8,5 тысячи рублей. По сравнению с предыдущим годом этот показатель вырос на 28 процентов.

С целью повышения эффективности бюджетных затрат на реализацию программы Анатолий Артамонов рекомендовал руководству отраслевого министерства при планировании расходов ориентироваться не на усредненные федеральные нормативы, а на реальные потребности населения в медицинских услугах. Анализируя общую ситуацию с финансированием услуг населению в сфере здравоохранения и дошкольного образо-

вания, глава региона обратил особое внимание на оптимизацию расходов и штата сотрудников в подведомственных бюджетных учреждениях, а также на необходимость повышения оплаты труда их работников. Для организации этой работы будет создана специальная межведомственная комиссия, которая проведет её в течение 1 квартала 2012 года. Ход выполнения данного поручения губернатор намерен контролировать лично.

Члены регионального Правительства рассмотрели вопрос о работе министерства лесного хозяйства области в части осуществления переданных отдельных полномочий РФ в сфере лесных отношений.

За 9 месяцев т.г. государственными лесными инспекторами проведено бо-

лее трех тысяч рейдов по охране лесных участков. По сравнению с прошлым годом сумма административных штрафов увеличилась в 1,7 раза, количество незаконных рубок уменьшилось в 2 раза.

Анализируя первоочередные задачи в лесной отрасли региона, Анатолий Артамонов обратил особое внимание руководства профильного министерства на активизацию работы по охране и эффективному воспроизводству лесов, а также на повышение уровня заработной платы работников региональных лесничеств и привлечение молодых кадров.

Управление по работе со СМИ администрации губернатора области. Официальная информация доступна на сайте областной администрации: www.admoblkaluga.ru



Как нас обслуживают

И продают хорошо, и покупают

Сегодня сельский магазин изменился до неузнаваемости, ассортимент товаров практически ничем не отличается от городского. Зашла в любунскую торговую точку, принадлежащую райпо, и глаза разбежались от удивленного.

Магазинчик маленький, но уютный. За витриной поблескивает свежемороженая рыба, в другой – мясные изделия: сосиски, сардельки, грудинка, колбасы вареные и колченые. В морозильной камере – полуфабрикаты, изготовленные в райпо и привозные. Фрукты представлены как замороженные, так и экзотические. Овощи самые разные: картофель, лук, чеснок, капуста, морковь. Если у кого не удался урожай на своем огороде, без овощей не останутся. Любунцы с удовольствием покупают райповскую выпечку – булочки, пирожки, пирожные. Население в деревне стареет, корову держать многим не под силу, однако без молочной продукции никто не бедствует, она тоже представлена в широком ассортименте. На видном месте выставлен социально значимый товар с красными ценниками, чтобы сразу бросались в глаза. На некоторые крупы, яйцо куриное, масло растительное, макаронные изделия, песок торговая наценка составляет не более десяти процентов. «Социальные» продукты пользуются большим спросом у покупателей.

Здесь же можно приобрести хозяйственные товары, бытовую химию, ритуальные принадлежности. Те сельчане, кто держит скот, покупают для него различные корма. Некоторые заказывают мебель и бытовую технику.

Продавцы Г. А. Василькова и И. А. Павлова каждого покупателя приветливо встретят, пожилых – на удобный стул посадят, поговорят душевно, поинтересуются, какой кусочек бекона или сыра желаете? Они эрудированы в области товаров, всегда подскажут, что купить, посоветуют, на что обратить внимание, и даже чаю предложат. За годы работы изучили вкусы своих земляков, знают, у кого какие предпочтения.

Галине Александровне и Ирине Алексеевне приходит-

ся иметь дело с разнообразием характеров и вкусов. Они легко общаются с покупателями, находят общий язык. Этим продавцам присущи эмоцио-

Три раза в неделю в Любунцы так называемый хлебный день, когда машина привозит душистые хлебобулочные изделия, испеченные на пекар-



нальная выдержка, спокойствие в разговоре с людьми, деликатность, приветливость. Все эти качества способствуют лучшему взаимопониманию и хорошему товарообороту. Не случайно за девять месяцев текущего года он составил без малого пять миллионов рублей. Для сельского магазина это хороший показатель.

В этом году к профессиональному празднику заведующую магазином И. А. Павлову наградили Почетной грамотой Совета Центросоюза РФ.

Галина Александровна – местная жительница, поделилась, что продавцом хотела быть с детства. Любила играть с подружками в магазине и даже в школьном сочинении написала о своей мечте. Но судьба распорядилась так, что к любимой профессии пришла, уже имея за плечами солидный жизненный багаж. Зато последние семь лет, что торгует в магазине, стали для нее осуществлением заветной мечты.

не, принадлежащей райпо. Любунцы, купив хлеб и другие товары, не спешат уходить. Магазин – это еще и место встреч, где можно поговорить с односельчанами о жизни, обсудить новости, поделиться впечатлениями. Сегодня самая обсуждаемая тема – прошедшие выборы депутатов Государственной Думы. Любунцы активно ходят на выборы, так как постоянно ощущают заботу власти, комфортно себя чувствуют в родном селе. Люди старшего поколения вовремя получают пенсию, сельчане имеют возможность приобрести в магазине качественный товар, обратиться за медицинской помощью в отремонтированный ФАП, к их услугам почта, библиотека, клуб. Дети посещают школу и детский сад. Какой в дальнейшем быть стране в целом и селу в частности, теперь зависит от их выбора, сделанного 4 декабря.

Марина ДАНИЛЬЧЕНКОВА.
На снимке: Г. А. Василькова знает вкусы своих покупателей.

Фото автора.

Профорентация

Выпускник-2012

29 ноября в Калужской области стартовала ежегодная профориентационная акция «Выпускник 2012 года», которая проводится по инициативе министерства труда, занятости и кадровой политики, министерства образования и науки совместно с организациями и предприятиями Калужской области. Ее цель – оказание помощи молодежи в профессиональной ориентации, повышение мотивации молодых людей к трудовой деятельности по специальностям, востребованным на региональном рынке труда.

В рамках подобных акций всегда проходят встречи будущих выпускников школ с представителями учреждений профессионального образования и предприятий Калуги. Диалог между заинтересованными сторонами получился и в этот раз.

Традиционная профориентационная акция собрала большое количество участников – школьников 9 и 11 классов из разных районов. Делегация Спас-Деменского района состояла из двадцати ребят, обучающихся в городских и сельских школах, которых в поездке сопровождал главный специалист отдела образования администрации МР «Спас-Деменский район» И. Крупенченкова и методист МИМЦ Н. Киреева.

В конференц-зале администрации губернатора Калужской области состоялась встреча учащихся выпускных классов с представителями таких ведущих учебных заведений и предприятий области, как МГТУ им. Н. Э. Баумана, МСХА им. К. А. Тимирязева, заводов «Фольксваген», «Ремпутьмаш» и других. Перед старшеклассниками выступил заместитель губернатора области Николай Любимов, который отметил важную роль молодых специалистов в решении стоящих перед областью социально-экономических задач. Он выразил надежду на то, что большинство выпускников освоят специальности, востребованные экономикой региона, и навсегда свяжут свою судьбу с родным краем. В выставочном центре администрации ребята имели возможность посетить ярмарку вакансий и учебных рабочих мест, которая давала полную информацию о состоянии рынка труда области и перспективах его развития, об образовательных учреждениях, осуществляющих подготовку рабочих и специалистов.

Дальнейшие мероприятия профориентационной акции «Выпускник 2012 года» проходили с учетом тематики полученного группами профильного маршрута, причем организаторы предложили разные профессиональные направления: путь рабочего, медика, социального работника, строителя, агрария или сотрудника краеведческой службы и туристического бизнеса. План предусматривал посещение предприятий, организаций и учреждений профессионального образования.

Школьники нашего района получили экскурсионный маршрут «Путь работника культуры». В рамках программы они побывали в Калужском областном музыкальном колледже им. Танеева, посетили музей учебного заведения, узнали об условиях поступления, его известных выпускниках. Следующим этапом экскурсии была Калужская областная филармония. Ее посещение понравилось и очень заинтересовало ребят, которые впервые в жизни побывали в так называемом «закулисье», в примерках артистов, могли выйти на сцену.

Конечно, хорошо, если калужские выпускники будут оставаться учиться в местных учебных заведениях, осваивать специальности, востребованные экономикой региона, и навсегда свяжут свою судьбу с родным краем. Подобные профориентационные акции способствуют этому.

Елена АПАНАСЕВИЧ.



Делегация спас-деменских школьников.

Праздники

За чашкой чая

В детском саду «Рябинка» в старшей группе «Б» состоялся праздничный вечер, посвященный Дню матери. Свою любовь к ней, естественную и бескорыстную, мы проносим через всю жизнь. Быть матерью – тяжелый и благородный труд. Ведь мама отвечает не только за физическое состояние своего ребенка, но и за его душу. И потому воспитатели, родители и дети собрались в детском саду, чтобы чувствовать матерей, от всей души сказать им спасибо. Получился настоящий семейный праздник. Сколько радости, гордости можно было увидеть в детских глазах, когда они болели и переживали за своих мам, участвующих в соревнованиях. Каждой маме воспитатели предложили поделиться настроением, сделав из воздушных шариков смайлики своего настроения. Получилось очень красиво. На ут-

реннике дети пели веселые песни, частушки, девочки исполнили за-



мечательный народный танец, выйдя в русских сарафанах, рассказывали стихи, посвященные женщине – маме, участвовали в конкурсах. И делали это с нежностью, любо-

вью, восторгом и, конечно же, с волнением. Красивая музыка, подобранная воспитателями, звучала на протяжении всего праздника, создавая необходимую атмосферу добра, любви и нежности. В конце праздничного вечера родители смогли пообщаться и узнать побольше о своих детях за чашечкой чая. Такие мероприятия воспитывают любовь к близким людям, укрепляют сотрудничество между воспитателями, родителями и детьми, а самое главное – учат детей быть добрыми, любящими, отзывчивыми. Хочется сказать большое спасибо заведующей Е.П. Савченковой за организацию столь актуального в наши дни мероприятия, воспитателям И.Н. Коробенковой и Е.И. Бобылевой за проделанную работу, за песни, стихи, речушки с детьми, за проведение замечательного вечера. Хочется, чтобы таких вечеров было как можно больше, не только приуроченных к какому-то празднику, но и без всякого повода.

Родители старшей группы детского сада.



Понедельник, 12 декабря

Первый канал

05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 00.30, 03.00 Новости
05.05 "Доброе утро!"
09.20 "Контрольная закупка"
09.50 "Жить здорово!"
10.55 "Модный приговор"
12.20 "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ"
13.20 "Участковый детектив"
14.00 Другие новости
14.20 "Понять. Простить"
15.25, 04.25 "Хочу знать"
15.55 "ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО"
16.55 "Свобода и справедливость"
18.50 "Давай поженимся!"
19.55 "Пусть говорят"
21.00 "Время"
21.30 "ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА"
22.30 "Судьба на выбор"
23.30 "Познер"
00.40 "ФОРС-МАЖОРЫ"
01.30 "РЕКЛАМА ДЛЯ ГЕНИЯ"

Россия 1

05.00 "Утро России"
09.05 "С новым домом!"
10.00 "О самом главном"

11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести
11.30, 14.30, 16.30, 20.30 Местное время
11.50 "КУЛАГИН И ПАРТНЕРЫ"
13.00 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ"
14.50 Вести. Дежурная часть
15.05 "ВСЕ К ЛУЧШЕМУ"
16.50 "ЕФРОСИНЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ"
17.55 "ЗДРАВСТВУЙ, МАМА!"
18.55 "Прямой эфир"
20.50 "Спокойной ночи, малыши!"
21.00 "УТОМЛЕННЫЕ СОЛНЦЕМ-2"
22.45 "СССР. Крушение"
23.50 "ИСАЕВ"
00.50 "Вести+"
01.10 "Профилактика"

НТВ

05.55 "НТВ утром"
08.30 "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ"
09.30, 15.30, 18.30 "Чрезвычайное происшествие. Обзор"
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "Сегодня"
10.20 "Чрезвычайное происшествие. Обзор за неделю"
10.55 "До суда"
12.00 "Суд присяжных"
13.25 "Судебный детектив"
14.40 Центр помощи "Анастасия"
16.25 "Прокурорская проверка"
17.40 "Говорим и показываем"
19.30 "ЛИТЕЙНЫЙ"

21.25 "ДИКИЙ 2"
23.15 "Сегодня. Итоги"
23.35 "Честный Понедельник"
00.25 "Школа злословия"
01.10 "Главная дорога"
01.45 "В зоне особого риска"
02.20 "Один день. Новая версия"

Культура

07.00 "Евро Ньюс"
10.00 "Наблюдатель"
11.15 "ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ"
12.35 "Кто там..."
13.00 "Дикий мед"
13.30 "Линия жизни"
14.25, 02.30 "История произведений искусства"
14.50 Спектакль "Счастливые люди"
15.40, 19.30, 23.30 "Новости"
15.50 Мультсериал
16.10 "ПРИНЦЕССА ИЗ МАНДЖИПУРА"
16.35 "Рассказы о природе"
17.05 "Театральная летопись"
17.30 "Великие симфонисты"
18.35 "Раскрытые тайны Рима"
19.45 "Главная роль"
20.05 "Сати. Нескучная классика..."
20.45 "Свой круг на земле..."
21.25, 01.40 "Academia"
22.15 "Тем временем"
23.00 "Архетип. Невроз. Либи́до"
23.50 "Виктор Соснора. Пришелец"
00.35 "Документальная камера"

Программа телевидения

НИКА-ТВ

06.00, 03.00 Трансформеры
06.25 Мультсеанс
07.00 "Легко"
09.00 Неделя
10.05 Время спорта
10.20 Территория внутренних дел
10.40 "МУСОРЩИК"
12.20 Лабиринты разума
13.15 Мы там были
13.29, 15.29 Исторический календарь
13.30, 15.30, 19.30, 21.30, 23.30 Новости. Прогноз погоды
13.45 Планета "Семья"
14.15 Никуся и Маруся приглашают в гости
14.45 Цитрус
15.00 Культурная Среда
15.50, 03.20 "КАПРИ"
17.35 Обручение с Россией
18.30 Самарские судьбы
19.00 Большие деньги
19.15 Печать. Обзор прессы
20.00 Главное
20.35 "ПОВОРОТЫ СУДЬБЫ"
22.05, 02.15 "ЖЕНЩИНЫ И ЗАКОН"
23.00 Стиль+



**Металлочерепица,
профлист,
профнастил,
сайдинг, утеплители,
ондулин,
водосточные системы.
КРЕДИТ. ДОСТАВКА.
ЗАМЕР. ГАРАНТИЯ.**

Тел. 8-920-890-00-90.

Вторник, 13 декабря

Первый канал

05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.30, 03.00 Новости
05.05 "Доброе утро!"
09.20 "Контрольная закупка"
09.50 "Жить здорово!"
10.55 "Модный приговор"
12.20 "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ"
13.20 "Участковый детектив"
14.00 Другие новости
14.20 "Понять. Простить"
15.25 "Хочу знать"
15.55 "ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО"
16.55 "Свобода и справедливость"
18.50 "Давай поженимся!"
19.55 "Пусть говорят"
21.00 "Время"
21.30 "ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА"
22.30 "Так оставьте ненужные споры..."
23.55 "На ночь глядя"
00.50 "TERRA NOVA"

Россия 1

05.00 "Утро России"
09.05 "С новым домом!"
10.00 "О самом главном"
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести
11.30, 14.30, 16.30, 20.30 Местное время
11.50 "КУЛАГИН И ПАРТНЕРЫ"
13.00 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ"
14.50, 04.45 Вести. Дежурная часть
15.05 "ВСЕ К ЛУЧШЕМУ"
16.50 "ЕФРОСИНЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ"
17.55 "ЗДРАВСТВУЙ, МАМА!"
18.55 "Прямой эфир"
20.50 "Спокойной ночи, малыши!"
21.00 "УТОМЛЕННЫЕ СОЛНЦЕМ-2"
22.45 "СССР. Крушение"
23.55 "ИСАЕВ"
00.50 "Вести+"

НТВ

05.55 "НТВ утром"
08.30 "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ"
09.30, 15.30, 18.30 "Чрезвычайное происшествие. Обзор"
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "Сегодня"
10.20 "Внимание! Розыск!"

10.55 "До суда"
12.00 "Суд присяжных"
13.25 "Судебный детектив"
14.40 Центр помощи "Анастасия"
16.25 "Прокурорская проверка"
17.40 "Говорим и показываем"
19.30 "ЛИТЕЙНЫЙ"
21.25 "ДИКИЙ 2"
23.15 "Сегодня. Итоги"
23.35 "ГРУ. Тайны военной разведки"
01.10 "Таинственная Россия"

Культура

06.30 "Евро Ньюс"
10.00 "Наблюдатель"
11.15 "ВОЛОДЯ БОЛЬШОЙ, ВОЛОДЯ МАЛЕНЬКИЙ"
12.25 "Документальная камера"
13.10, 18.35 "Раскрытые тайны Рима"
14.00 "Мой Эрмитаж"
14.30 "СТРОГОВЫ"
15.40, 19.30, 23.30 "Новости"
15.50 Мультсериал
16.10 "ПРИНЦЕССА ИЗ МАНДЖИПУРА"
16.35 "Рассказы о природе"
17.05 "Театральная летопись"

17.30 "Великие симфонисты"
18.10 "Родовое гнездо"
19.45 "Главная роль"
20.05 "Власть факта"
20.45 "Больше, чем любовь"
21.25, 01.55 "Academia"
22.15 "Игра в бисер"
23.00 "Архетип. Невроз. Либи́до"
23.50 "КОМАНДОР"

НИКА-ТВ

06.00 Трансформеры
06.45 Мультфильм
07.00 "Легко"
09.00, 20.00 Главное
09.35 Азбука здоровья
10.00 "КИН-ДЗА-ДЗА!"
12.15, 18.10 Мультсеанс
12.40, 20.35 "ПОВОРОТЫ СУДЬБЫ"
13.29, 15.29 Исторический календарь
13.30, 15.30, 19.30, 21.30, 23.30 Новости. Прогноз погоды
13.45 Печать. Обзор прессы
14.00 Притяжение земли
14.20 Бесплезная передача
14.50 Большие деньги
15.05 Культурное наследие
15.15 Пригласительный билет

15.50, 03.20 "КАПРИ"
17.40 Жизнь в наследство
18.30 Утраченные боги
19.00 Коммунальная революция
22.05, 02.35 "ЖЕНЩИНЫ И ЗАКОН"
23.00 Кругооборот

Пластиковые окна RENAU (Германия), BRUSBOX (Россия), пластиковые раздвижные системы, отделка откосов. Недорого, качественно, тел. 8-920-880-40-17.

ОПХ «Зайцева Гора» временно требуется повар с 22.12.11 г. по 10.01.12 г., тел. 8-905-643-44-55, 8-910-911-80-88.

Строим дома, бани, хозяйственные блоки. Можно за 1/2 цены. Беспроцентный кредит, тел. 8-495-777-75-63, www.samstroy.ru

Продам сухую доску пола, блокгауз, вагонку, любой пиломатериал под заказ, тел. 8-906-122-24-40.

Среда, 14 декабря

Первый канал

05.00, 09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.30, 03.00 Новости
05.05 "Доброе утро!"
09.20 "Контрольная закупка"
09.50 "Жить здорово!"
10.55 "Модный приговор"
12.20 "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ"
13.20 "Участковый детектив"
14.00 Другие новости
14.20 "Понять. Простить"
15.25 "Хочу знать"
15.55 "ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО"
16.55 "Свобода и справедливость"
18.50 "Давай поженимся!"
19.55 "Пусть говорят"
21.00 "Время"
21.30 "ЖИЗНЬ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИШКИ ЯПОНЧИКА"
22.30 "Среда обитания"
23.55 "УБИЙСТВО"

01.00 "ВОЗВРАЩЕНИЕ УНИВЕРСАЛЬНОГО СОЛДАТА"

Россия 1

05.00 "Утро России"
09.05 "С новым домом!"
10.00 "О самом главном"
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести
11.30, 14.30, 16.30, 20.30 Местное время
11.50 "КУЛАГИН И ПАРТНЕРЫ"
13.00 "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ"
14.50 Вести. Дежурная часть
15.05 "ВСЕ К ЛУЧШЕМУ"
16.50 "ЕФРОСИНЯ. ПРОДОЛЖЕНИЕ"
17.55 "ЗДРАВСТВУЙ, МАМА!"
18.55 "Прямой эфир"
20.50 "Спокойной ночи, малыши!"
21.00 "УТОМЛЕННЫЕ СОЛНЦЕМ-2"
21.55 "СССР. Крушение"
00.05 "ИСАЕВ"
01.05 "Вести+"

НТВ

05.55 "НТВ утром"
08.30 "МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ"
09.30, 15.30, 18.30 "Чрезвычайное происшествие. Обзор"

10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "Сегодня"
10.20 "В зоне особого риска"
10.55 "До суда"
12.00 "Суд присяжных"
13.25 "Судебный детектив"
14.40 Центр помощи "Анастасия"
16.25 "Прокурорская проверка"
17.40 "Говорим и показываем"
19.30 "ЛИТЕЙНЫЙ"
21.25 "ДИКИЙ 2"
23.30 "Сегодня. Итоги"
23.50 Футбол. Лига Европы УЕФА
02.00 "Лига чемпионов УЕФА. Обзор"

Культура

06.30 "Евро Ньюс"
10.00 "Наблюдатель"
11.15 "ЛЮБОВЬ К БЛИЖНЕМУ"
12.35 "Жюль Верн"
12.45 "Кушкеш-оол. Мальчик-птица"
13.10, 18.35 "Раскрытые тайны Рима"
14.00 "Красуйся, град Петров!"
14.30 "СТРОГОВЫ"
15.40, 19.30, 23.30 "Новости"
15.50 Мультсериал
16.10 "ПРИНЦЕССА ИЗ МАНДЖИПУРА"
16.35 "Рассказы о природе"

17.05 "Театральная летопись"
17.30 "Великие симфонисты"
18.25 "Гилберт Кит Честертон"
19.45 "Главная роль"
20.05 "Абсолютный слух"
20.45 Жизнь замечательных идей
21.10, 02.40 "Мировые сокровища культуры"
21.25, 01.55 "Academia"
22.15 "Магия кино"
23.00 "Архетип. Невроз. Либи́до"
23.50 "КОМАНДОР"
01.30 "Исаак Шварц. Другие измерения"

НИКА-ТВ

06.00, 02.55 Трансформеры
06.45, 09.50 Мультфильм
07.00 "Легко"
09.00, 20.00 Главное
09.35 Цитрус
10.00 "ИНДИ"
11.40, 18.30 Утраченные боги
12.10 "Одиссей"
12.40, 20.35 "ПОВОРОТЫ СУДЬБЫ"
13.29, 15.29 Исторический календарь

13.30, 15.30, 19.30, 21.30, 23.30 Новости. Прогноз погоды
13.45 Коммунальная революция
14.15 Я профи
14.45 Стиль+
15.15 Никуся и Маруся приглашают в гости
15.50, 03.20 "КАПРИ"
17.40 Дорожные войны
19.00 Культурная Среда
22.05, 02.10 "ЖЕНЩИНЫ И ЗАКОН"
23.00 Большие деньги
23.15 Высший сорт
00.05 проLIVE
01.00 Культурный шок

Сниму квартиру, дом, тел. 8-920-878-88-58.

Куплю квартиру, дом, тел. 8-920-878-88-58.

В хозяйственный магазин ИП Зайцева требуется бухгалтер. Зарплата достойная, тел. 8-961-126-65-59.



Здоровье

С радостью встречает новый день



Здоровье – самое главное в жизни каждого из нас. Именно от него зависит наше счастье и благополучие. Поэтому забота о нем должна стать ключевым приоритетом любого человека.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения оптимальное здоровье – это полное гармоничное исполнение организмом своих функций: физических, психологических, социальных. О таком гармоничном человеке, живущем в согласии с собой и людьми, хочу рассказать.

Веру Дмитриевну Сафронову особо представлять не нужно, ее хорошо знают в нашем районе. После окончания медицинского училища 36 лет отработала в Спас-Деменской ЦРБ, из них 25 – в родильном отделении, 11 – в поликлинике на приеме с врачом-гинекологом.

Сколько малышей приняли ее руки! Вера Дмитриевна вспоминает, что в восьмидесятые рождалось много детей. За ночь принимала двое-трое родов, случались и тяжелые. Тогда срочно вызывали врача и боролись за две жизни – матери и ребенка. Сколько раз ей говорили спасибо за спасенных малышей.

Женщина и ребенок – это моя стихия. В другом отделении я работать не хотела, – поделилась В. Д. Сафронова. – Нередко иду по городу и встречаю тех, кто прошел через мои руки. Девочки, которых принимала в роддоме, выросли и, став молодыми женщинами, приходили ко мне рожать уже своих детей. Разве это не счастье не только видеть продолжение жизни, но и принимать в нем непосредственное участие.

Акушер Вера Дмитриевна Сафронова не только опытный специалист, но и добрый, отзывчивый человек. Специфика ее работы была такова, что пациенты посвящали ее в подробности своей личной жизни. И она вместе с ними радовалась и переживала, решала сложные семейные проблемы, сочувствовала и прикладывала все усилия для того, чтобы каждая семья могла испытать счастье материнства и отцовства.

Сегодня Вера Дмитриевна на заслуженном отдыхе, но многие по-прежнему спрашивают у нее совета. А иногда ее можно встретить в поликлинике. Нет,

нет, не как пациентку. Слава Богу, возраст и состояние здоровья позволяют ей вести активный образ жизни и поэтому избежать многих недугов. Приходит она туда в дни донора, чтобы поделиться частичкой своей крови с теми, кто в ней нуждается. Дело в том, что В. Д. Сафронова – Почетный донор России. За годы донорства сдала кровь восемьдесят раз. Только вдумайтесь в эту цифру. За ней стоят спасенные жизни после страшных аварий, тяжелых операций и родов. Случалось, что в родильном отделении делали прямое переливание от нее женщине-роженице, потерявшей много крови. Бывало, что вызывали из дома, когда в хирургическом отделении шла сложная операция и требовался донор. Вера Дмитриевна помнит случай, когда на территории больницы у молодого человека открылось желудочное кровотечение, и он потерял сознание. Ее тут же взяли в хирургическое отделение для прямого переливания, вместе с хирургами она спасла парню жизнь.

Недавно встретила Веру Дмитриевну в поликлинике на очередном дне донора. Она только что сдала кровь, прекрасно выглядела и по ее признанию хорошо себя чувствовала.

Сдавать кровь – это моя потребность, – улыбнулась донор. После этого организм обновляется, ощущаю прилив сил, энергии, бодрость духа и хорошее настроение.

Моя собеседница рассказала, что, уйдя на пенсию, не сидит дома у телевизора за просмотром бесконечных сериалов. Ей просто некогда. Сад, огород, лес, баня – вот ее источники радости. Начиная с ранней весны, высаживает на клумбы свои любимые цветы, в парник рассаду томатов, перцев, баклажанов. Предмет гордости ее и супруга Валентина Александровича – виноградник, он каждый год одаривает хозяев усадьбы крупными ароматными гроздьями. С наступлением лета неутомимая труженица отправляется в лес, где собирает землянику, чернику, бруснику, грибы. А когда наступает сезон заготовки клюквы, то пропадает на природе целыми днями. Еще бы, целебную ягоду нужно заготовить для себя, поделиться с соседями, друзьями, родственниками и просто знакомыми. Кроме того, Вера Дмитриевна заготавливает целебные травы: чабрец, зверобой, ромашку, мяту, брусничник. В холодную пору ничего нет лучше чая с душистыми травами и напитка из свежих ягод, которые хозяйка замораживает, а потом готовит из них свой любимый коктейль для поднятия тонуса. И не надо ходить по аптекам в поисках лекарств. Вот они, дары природы, рядом с нами – в лесу, в поле, на болоте. На каникулы приезжает десятилетний внук из Смоленска, так что бабушке скучать не приходится.

Зимой любимое увлечение – лыжи. Причем ей нравится не просто кататься по лесу, а совершать пробежки на расстояние восемнадцать километров,

чтобы почувствовать небольшую усталость и в то же время прилив жизненных сил.

И еще об одной целебной процедуре поведала любительница здорового образа жизни – бане. Вместе с приятельницами она ходит в баню, которую горожане по привычке называют железно-дорожной. В ней благодаря банщице Г. Дударевой царит должный порядок. Тазы, стены, полы, парилка содержатся в чистоте, а кочегар А. Турченков всегда обеспечивает хороший пар. Летом в Поповском лесу Сафронова заготавливает веники – дубовые, березовые, можжевеловые. Вдоволь отхлестав себя вениками, заядлые парильщицы зимой выбегают на улицу и ныряют в сугробы. Потом отдыхают, пьют чай с травами. После этого, по словам Веры Дмитриевны, силы восстанавливаются, встают на защиту организма, повышается выносливость, снижается нервное напряжение. И голова не болит, и сердце не ноет, и давление приходит в норму.

Молодость вечной не бывает. Уходит человек на пенсию и кажется, вся жизнь уже позади. Однако, если он молод душой, как моя героиня, возраст значения не имеет. Посмотрите при встрече на Веру Дмитриевну, как задорно светятся ее глаза, а все потому, что ей некогда ощущать бег времени. Она просыпается с улыбкой, с радостью встречает новый день, любит жизнь во всех ее проявлениях и окружающих людей, которым дарит частичку своего сердца.

Марина ДАНИЛЬЧЕНКОВА.
Фото автора.

Профилактика сахарного диабета

В последние 10-15 лет число заболеваний сахарным диабетом в развитых странах, в которые входит и Россия, неуклонно растет. Это связано, прежде всего, с малоподвижным образом жизни. Кроме того, мы злоупотребляем рафинированными продуктами, едим гораздо больше того, чем это необходимо для восстановления энергетических затрат. Употребляем в пищу слишком много жиров животного происхождения, любим сладкое и не знаем в этом меры. Все это в комплексе и способствует развитию сахарного диабета II типа, который, по данным Всемирной организации здравоохранения, занимает третье место по опасности для жизни после онкологических заболеваний и болезней сердечно-сосудистой системы.

Сахарный диабет в настоящее время принято подразделять на инсулинозависимый (1 тип) и инсулинонезависимый (2 тип). Первым чаще всего заболевают дети или молодые люди до 30 лет. Он характеризуется тем, что в организме перестает вырабатываться свой собственный гормон инсулин, необходимый для усвоения глюкозы, и нормальный обмен веществ возможен лишь при постоянном введении препаратов инсулина. При сахарном диабете II типа своего инсулина в организме достаточно, иногда даже слишком много, но по целому ряду причин он становится неэффективным, вследствие чего и возникает заболевание. Этот тип диабета встречается гораздо чаще (70-80 % всех случаев диабета). Возникает он, как правило, после 40 лет, а чаще всего – в 50-60-летнем возрасте.

Еще один важный фактор риска – ожирение. Причем важен тип отложения жира. Если он скапливается в основном в области живота, то шансов заболеть диабетом II типа гораздо больше, чем при равномерно-пропорциональном отложении жира. Организм старается самостоятельно бороться с последствиями неправильного образа жизни, и с наследственными нару-

шениями обмена веществ. Самые заметные проявления диабета – сухость во рту, сильная жажда, частое мочеиспускание, кожный зуд, быстрая утомляемость, слабость, медленное заживление мелких ранок и царапин. При появлении этих признаков обязательно проверьте уровень сахара в крови.

У здорового человека уровень сахара в крови утром до еды должен находиться в очень строгих пределах – от 3,3 до 5,5 ммоль/л. В течение дня он может несколько повыситься, но не более 7,8 ммоль/л.

Пограничное состояние, предшествующее сахарному диабету 2 типа, нарушение толерантности к глюкозе. То есть повышение уровня сахара в крови наблюдается, но оно еще не стало стабильным. Даже при этом состоянии есть реальные шансы не заболеть сахарным диабетом.

Как же уберечь себя от этого недуга? Прежде всего необходимо следить за весом. Определите свой нормальный вес по формуле: рост минус 100. Если ваш реальный вес превышает полученную цифру более чем на 10 килограммов, то необходимо уже сегодня приступить к его постепенному снижению. Не старайтесь похудеть быстро. Оптимальный ритм снижения веса – пять килограммов в месяц. Если предпринять кавалерийскую атаку на лишний вес, а потом вернуться к привычному образу жизни, то все потерянные килограммы восстановятся с лихвой.

Чтобы сохранять стабильный вес, придется ограничить себя в «маленьких радостях жизни». Во-первых, никогда не съедать много за один прием, какой бы лакомый ни была еда. Во-вторых, раз и навсегда отказаться от поздних ужинов, столь приятных для многих из нас. К сожалению, именно та пища, которая съедается перед сном, и откладывается в форме жировых накоплений. Постарайтесь ограничить, а при появлении симптомов

вовсе исключить употребление сахара. Замените его медом. Если надо похудеть, то перейдите на бескалорийные сахарозаменители, изготовленные на основе аспартама. Придется ограничить не только сахар, но и все продукты, которые его содержат.

Считается, что не меньше половины всей пищи должны составлять углеводы. В организме они превращаются в глюкозу. Из наиболее употребляемых в России продуктов это, кроме сахара, картошка, рис, гречка, овсянка, мука и все изделия из нее. Богаты углеводами все фрукты, мед. Опасность представляют те углеводистые продукты, которые слишком быстро поставляют глюкозу в кровь. Это сахар в непосредственном и скрытом виде.

Необходимо сократить и количество животных жиров. Зато овощи (за исключением картошки и кукурузы) можно есть часто, но лучше маленькими порциями. Огромную роль в предупреждении сахарного диабета играют физические упражнения.

Эта болезнь опасна прежде всего своими осложнениями. Они накапливаются медленно, в течение многих лет. В первую очередь страдают глаза (может наступить слепота), почки (развивается хроническая почечная недостаточность), нарушается кровоснабжение ног и их иннервация (иногда дело доходит до ампутации). При диабете также нарушается кровоснабжение сердца и мозга, что приводит к инфаркту миокарда и инсультам. Вылечить сахарный диабет медицина пока не может. Но врачи владеют целым арсеналом средств, с помощью которых можно поддерживать нормальный или близкий к нему уровень сахара в крови у больного диабетом. А значит, обеспечить ему нормальное качество жизни.

Научившись жить с диабетом, можно относиться к нему не как к болезни, а как к состоянию, образу жизни.

Е. БАРХАТОВА,
врач-терапевт.

Микроспория

Грибковые заболевания, или дерматомикозы, относятся к инфекционным болезням, которые могут передаваться от больных людей и животных здоровому человеку. Это чаще всего бывает, если люди не соблюдают правила личной гигиены.

Возбудители грибковых заболеваний – растительные паразиты – грибы. Споры внедряются в организм при наличии даже незначительных повреждений кожного покрова: расчесов, ушибов, ранок, опрелостей.

Грибы паразитируют на коже, в волосах, на ногтях, реже во внутренних органах человека и животных. В коже они находят все необходимые для развития питательные вещества. Грибы отличаются очень большой живучестью и устойчивостью к неблагоприятным факторам внешней среды. Попав на кожу человека или животного, грибы проникают в ее покровный слой и, быстро размножаясь, вызывают заболевание.

Микроспорией (стригущим лишаем) можно заразиться от больного человека при непосредственном контакте с ним или через предметы, которыми пользовался больной. Очень часто заражение происходит от больных животных (кошек, собак, коров и т. д.).

Одним из наиболее распространенных источников заражения являются кошки, больные стригущим лишаем. Чаще всего – это бродячие животные. От животных заражаются дети, которые часто приносят больных кошек и котят домой, играют с ними, кладут к себе в постель. Болеют микроспорией чаще дети, взрослые составляют 20% от общего числа больных этим микозом. Клинически это проявляется образованием на коже красного, едва заметного пятнышка, размеры которого быстро увеличиваются. Пятно по форме круглое или овальное, окружено воспалительным ободком. Эти пятна получили в народе название лишая. Участки поражения располагаются в основном на лице, шее, руках, туловище, т. е. там, куда грибы могут попасть из внешней среды легче всего.

Попавая на кожу волосистой части головы, грибы сначала внедряются в кожу, затем довольно быстро поражают волосы. При этом на голове образуются такие же, как и на коже, шелушащиеся пятна, покрытые беловатыми чешуйками. Внимательно рассматривая пятна, можно обнаружить, что волосы на них обломаны и торчат как коротенькие пеньки. Рядом с длинными здоровыми волосами они кажутся как бы подстриженными, а участки с обломанными волосами напоминают плешинки. Отсюда и произошло название болезни – «стригущий лишай». У девочек и женщин с длинными волосами очаги поражения могут очень долго оставаться незамеченными, так как стригущий лишай не причиняет боли и не вызывает зуда.

Главная мера личной профилактики – соблюдение основных санитарно-гигиенических правил. Детей с самого раннего возраста необходимо приучать к соблюдению чистоты тела и жилища, чтобы они чаще мыли руки с мылом, коротко стричь им ногти.

Чтобы уберечь себя от заражения через больных животных, надо тщательно мыть руки каждый раз после соприкосновения с ними. Следует запрещать детям брать на руки бездомных, бродячих кошек, котят и щенков и приносить их домой.

И. ВОЛОВА,
врач-дерматолог.



Поздравляем!

Дорогого мужа, отца, дедушку
Владимира
Васильевича УТКИНА
с юбилеем!

Пусть жизнь твоя в труде
продлится,

Пусть бодрость духа
сохранится,

Пусть стороной
пройдет беда,

Пусть в твои двери
не стучится

Болезнь и старость никогда.
Жена, дочь,

зять, внуки.

Любимую жену, маму
и бабушку Валентину
Анатолеву ВОЛЧЕНКОВУ
с юбилеем!

Пусть годы летят, ты не будь
им поделастна,

Пусть в сердце добро не
исчезнет вовек.

Здоровья, солнца, мира
и счастья
Желаем тебе, дорогой
человек.

Муж, дочь, внуки.

Дорогую и любимую маму и
жену Наталью
Андреенну ЖУРАВЛЕВУ
с юбилеем!

Желаем счастья, светлых
дней,

Здоровья, что всего
ценней,

Дороги жизни подлинней
И много радости на ней.

Чтоб в жизни не было
ненасстья

И чтоб не старили года.

Не грустить, не скучать

И еще много лет день
рождения встречать.

Муж, дети.

Скоро Новый год

Во всем блеске

Вновь пришло время украшать дома и здания гирляндами, бегущими огоньками, яркой мишурой, готовить подарки для родных и друзей, наряжать елки в ознаменование Нового года и Рождества. Вот уже и на центральной площади города появилась лесная красавица. И пусть за окном вместо пушистого снега шелестит заунывный дождь – душа просит праздника. Администрация, редакция, некоторые торговые предприятия уже оформили фасады зданий, окна, территории световыми гирляндами. Хотите призвать спасдеменцев: давайте подарим себе и своим детям сказочный город! Давайте удивляться чудесам окружающего мира и с детской непосредственностью радоваться жизни. Тем более, что, в связи

с приближающимися новогодними и рождественскими праздниками, для создания праздничной атмосферы в городе будет проводиться смотр-конкурс на лучшее декоративно-художественное оформление фасадов зданий. Победителей ждут хорошие премии. Какая радость и одновременно проблема готовить для родных и друзей сувениры к празднику. Хочется угодить каждому и подарить что-то нужное и красивое. В эти дни в торговле появляется много новогодних товаров, сладких подарков для детворы. Согласитесь, приятно зайти в оригинально украшенный магазин, в котором развешена серебристая мишура и горят огоньками гирлянды. Есть и такие, где продавцы не только украшают помещения,

но и при этом вкладывают частичку своей души. Не менее важно создать праздничную домашнюю атмосферу и на предприятиях общественного питания, которые пользуются в такие дни повышенным спросом.

Новогодние «огоньки» пройдут в организациях и учреждениях. Стало хорошей традицией готовить для детей сотрудников сладкие подарки. И хотя всевозможными сладостями сегодня никого не удивишь, все равно приятно, когда мама и папа приносят с работы красивый пакет с конфетами и фруктами. А сотрудники детского сада «Рябинка» даже наряжаются Дедом Морозом и Снегурочкой и развозят подарки по домам. Молодцы, творческие люди!

В преддверии нового 2012 года желаем всем успехов, удачи и счастья!

Марина ДАНИЛЬЧЕНКОВА.

РЕКЛАМА

Продается двухкомнатная квартира с удобствами, тел. 8-910-647-50-12, 8-916-594-26-79. XXX

Продается дом по ул. Целинная, 1. Цена договорная, тел. 8-964-149-79-29. XXX

Продается благоустроенный дом, тел. 8-920-878-98-44. XXX

Продаются мягкие кресла б/у, двухспальная кровать, тумбочки, деревянные оконные рамы, тел. 8-920-878-98-44. XXX

Продаются газосиликатные блоки, кольца, кирпич, тел. 8-915-654-41-36. XXX

ВНИМАНИЮ НАСЕЛЕНИЯ!
16 и 23 декабря с 11.30 до 12 час. на рынке Брянская птицефабрика проводит распродажу кур белых и красных пород.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Возраст от 3 до 10 месяцев. Цена 150-250 руб.

Также в продаже поросята мясных пород от 8 до 20 кг, привитые и кастрированные, и гусыня 5-10 месяцев на заказ, тел. 8-952-995-89-40. XXX

Натяжные потолки, тел. 8-920-309-74-36. XXX

Такси межгород, тел. 8-910-527-82-60. XXX

Куплю благоустроенный дом, тел. 8-910-525-67-37. XXX

БЛАГОДАРНОСТЬ

Выражаем искреннюю благодарность семье Печенцовых - честным людям, вернувшим нам утерянный кошелек. Семья Аветисян.

Поэтический взгляд



Первый снег

Дни ненастные осенние,
Стынут в холоде поля.
С ночи всем на удивление
Окочурилась земля.
Появился лед на луже,
Засветился серебром.
Грустью я всерьез
контужен,
Покидаю тихий дом.
Выхожу, чтоб удивиться,
Как из пасмурных небес
Снег, кружась,
во двор ложится
На кусты, на голый лес.
Первый снег -
он самый чистый,
Это божья благодать,
Самый легкий и пушистый,
Жаль его ногой топтать.
На крыльце стою, радею,
Видя эту красоту,
Не грущу, не сожалею,
Снег хватаю на лету.
Вот уже снежинка млеет,
Тает на моей руке.
За селом уже белеет
Бор и роца вдалеке.

А. КАНЕП,
с. Лазинки,
2011 год.



Банк со 100% государственным капиталом

РоссельхозБанк

8-800-200-02-90
звонок по России бесплатный
www.rshb.ru

8,45%*

ДО ГОДОВЫХ В РУБЛЯХ РФ



* ОТКРОЙ или пополни ВКЛАД с 21 НОЯБРЯ 2011 по 24 ДЕКАБРЯ 2011
* ПОЛУЧИ КУПОН УЧАСТНИКА РОЗЫГРЫША
* ЗАПОЛНИ КУПОН И ОТДАЙ ЕГО СОТРУДНИКУ БАНКА
* ПОЛУЧИ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫИГРЫТЬ АВТОМОБИЛЬ И ДЕНЕЖНЫЙ ВЫИГРЫШ

Условия предоставления вклада «Праздничный»:
Срок приема взносов во вклад - 10.11.2011г. - 31.12.2011г.; Валюта вклада - рубли РФ; Минимальная сумма вклада - 5 000 рублей; Максимальная сумма вклада - не ограничена; Срок вклада - 365 дней (включительно); Выплата процентов - производится в день окончания срока хранения вклада; Дополнительные взносы - не принимаются; Расходные операции - не предусмотрены; Автоматическая пролонгация вклада - не предусмотрена.

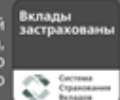
Процентная ставка (Рубли)	Сумма вклада	Процентная ставка (годовых)
от 5 000 до 100 000 (включительно)		8,00%
свыше 100 000 до 500 000 (включительно)		8,15%
свыше 500 000 до 1 000 000 (включительно)		8,30%
свыше 1 000 000		8,45%

ОАО «Россельхозбанк». Генеральная лицензия Банка России №3349 Реклама

При досрочном востребовании всей суммы Вклада или ее части вкладчиком или третьими лицами в случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации, доход по Вкладу исчисляется за фактическое время нахождения денежных средств во Вкладе исходя из процентной ставки, установленной Банком по вкладу «До востребования» (0,01% в рублях РФ) в течение срока хранения Вклада. Информация актуальна по состоянию на 10.11.2011.

Условия акции:
Участниками являются физические лица, открывшие или пополнившие любой из линейки вкладов Россельхозбанка (за исключением вклада «до востребования»), на сумму не менее 5 000 рублей и заполнившие в период с 21.11.2011 по 24.12.2011 купон на участие в акции. Срок проведения акции с 21.11.2011 по 31.01.2012. Розыгрыш автомобилей проводится еженедельно.

Источник информации об организаторе, о правилах проведения, количестве выигрышей, сроках, месте и порядке их получения на официальном сайте ОАО «Россельхозбанк» или по телефону контакт-центра.



ул. Советская, 77, тел.: 2-16-01

ИДЕАЛ ОКНО
ОКОННАЯ КОМПАНИЯ

greenline
зеленая строительная группа

Тел. 8 (48444) 6-29-28,
8-910-914-58-80.
Пенсионерам скидка.

«Новая жизнь»

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

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (г. Калуга)
Свидетельство ПИ № ТУ 40-0053

Цена в розницу – свободная.

Редактор В. Н. ФИТИСОВА.

Позиция редакции газеты может не совпадать с точкой зрения авторов публикуемых материалов. Письма, рукописи, фотографии и рисунки не рецензируются и не возвращаются. Ответственность за содержание рекламных текстов несет рекламодатель.

Адрес редакции: 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 ГУП «Облиздат», 248640, г. Калуга, пл. Старый торг, 5. Тел. 57-40-70 oblizdat@kaluga.ru Индекс 51766. Объем 1 п. л. Тираж 2000. Заказ Подписано в печать 7.12.2011г. по графику в 17.00, фактически в 15.00.