

НОВАЯ ЖИЗНЬ



Районная общественно-политическая газета

Газета основана
30 сентября 1931 года



№ 4 (9118) СРЕДА, 18 января 2012 года

Выходит по средам и пятницам



Подытожим

К итоговому совещанию передовиков производства

Главное – надежность и качество

Сегодня мобильные телефоны есть практически у каждого. Ими пользуются все, начиная с детского возраста и заканчивая пожилыми людьми. Когда сотовая связь стала прочно входить в нашу жизнь, многие предсказали конец традиционной проводной связи.

Действительно, в какое-то время к нам поступали заявления от абонентов с просьбой отключить услуги телефонной связи, в связи с тем, что переходили на мобильные телефоны, - подтвердили в линейно-техническом участке города Спас-Деменска, принадлежащем Калужскому филиалу ОАО «Ростелеком». - Однако благодаря новым технологиям у нас появились услуги: широкополосного доступа по проводам в Интернет и «Телевидение IP-TV». Пользователи быстро оценили это новшество и то, что наш высокоскоростной Интернет по технологии VDSL гораздо дешевле и быстрее, чем при подключении через сотовую связь. На сегодняшний день Интернетом пользуются 415 городских абонентов. Многие подключили услугу «Телевидение» и довольны качеством. Станция работает в полную нагрузку. Особенно много подключений было в ноябре-декабре 2011 года.

ОАО «Ростелеком» поставил задачу занять лидирующее положение поставщика услуг связи для любых клиентов: как для государственных ведомств и организаций и крупных потребителей, так и для абонентов по

всей стране. На сегодняшний день услугами связи «Ростелеком» пользуется большинство российских семей. Компания владеет самой большой в мире магистральной сетью связи.

Что касается нашего района, то в прошедшем году подключено оборудование сельских АТС в Любуни, Чипляеве, хуторе Новоалександровский. Там оборудование включено через оптоволокно, что позволяет в дальнейшем подключение абонентов к проводному Интернету. После монтажа автономной цифровой телефонной станции появилась возможность бесплатно установить телефоны и подключить Интернет участникам Великой Отечественной войны.

Наш небольшой коллектив успешно справляется с поставленными задачами, - сказал начальник линейно-технического участка М. Ю. Левин. - Большой опыт работы в отрасли имеет инженер электросвязи Г. В. Конашенков. Это технически грамотный специалист, он обслуживает станционное оборудование, которое знает досконально. Бесперебойную и качественную работу связи обеспечивают электромеханики Л. Е. Жирова и Л. В. Гоменюк. В любую погоду поддерживают телефонную связь в исправном состоянии в городе электромонтеры И. А. Костюченков и О. Н. Фокин, кабельщик-спайщик А. А. Чуйко, электромеханик по сельским АТС В. С. Шевяков. Они обслуживают исправное оборудование и осуществляют его ремонт.



Михаил Юрьевич сообщил, что в наступившем году перед их службой поставлены не менее сложные задачи. Ожидается поступление нового оборудования, которое позволит устанавливать Интернет по

новой технологии не только в городе, а и в сельских населенных пунктах. В настоящее время связисты проводят обследование избирательных участков на предмет установки в них VEB-камер. Эта не-

простая работа должна быть выполнена к середине февраля.

Марина ДАНИЛЬЧЕНКОВА.
На снимке: Л. Е. Жирова, Л. В. Гоменюк, Г. В. Конашенков.
Фото автора.

ГЛАВНАЯ ТЕМА

НАД РЕГИОНОМ НАВИСЛА УГРОЗА «ДЕЗОМОРФИНОВОГО КОШМАРА»?

Когда речь заходит о борьбе с наркоманией, в нашем обществе, пожалуй, не остаётся людей, равнодушных к данной проблеме. Этим социально опасным недугом, к сожалению, страдает всё большее количество людей. В основном это молодые люди. Очень многие из них производят впечатление вполне «нормальных». Их «изнанка» личности раскрывается прежде всего в семье, откуда наркоман тайком или явно крадет деньги, вещи, когда ему нужны средства на очередную порцию наркотиков и куда он приносит горе и страдание. Поскольку зависимость у наркомана проявляется от химических веществ - наркотиков, то наркоманию еще называют химической зависимостью. Попавшим в сети этой болезни наркозависимым людям порой уже невозможно из них выбраться.

Чтобы победить наркоманию, нужно не только лечить людей,

но и бороться с первопричиной - распространением наркотиков. Как оказалось, их можно изготовить различными способами, в том числе, покупая обычные, казалось бы, безобидные препараты в аптеке: «Нурофен», «Пенталгин», «Солпадеин» и т.д. Депутаты Законодательного Собрания нашли способ борьбы с дезоморфиновой наркоманией - приняли соответствующий закон, который регламентирует отпуск этих лекарств строго по рецепту врача. Наша газета неоднократно писала о мерах, принимаемых Губернатором области и депутатами в этом направлении. Они вызвали горячую поддержку большей части населения региона, но, как оказалось, не всех. Некоторые дельцы в итоге потеряли часть выгодного бизнеса и пытаются оспорить это решение.

Таким образом, над регионом нависла угроза «дезоморфинового кошмара». Свое мнение по

этому поводу уже высказывают специалисты. По их оценкам отмена запрета неизбежно приведет к всплеску дезоморфиновой наркомании, а значит, спровоцирует новый скачок смертности среди молодежи.

Игорь САМОХИН, начальник отдела ОПАЗ УМВД по Калужской области:

- Формы распространения наркомании все время совершенствуются: дезоморфин, изготавливаемый в кустарных условиях, приобретает все большую популярность. Поэтому решение депутатов нашей областной парламентской поддержки полностью. Только абсолютно беспринципные люди могут требовать отмены данного закона и постановления Правительства».

Светлана РУБЦОВА, заведующая аптекой №39 г. Спас-Деменска:

- Депутаты Законодательного Собрания приняли закон,

регламентирующий отпуск кодеиносодержащих препаратов. Хочу отметить, что после вступления его в силу в нашей аптеке продажа «Седалгина», «Пенталгина» и других лекарств этой группы сократилась наполовину. Те больные, кому показаны такие препараты по состоянию здоровья, выписывают рецепт у врача, некоторые заменяют их аналогичными обезболивающими средствами. А наркозависимым людям, безусловно, теперь поставлен заслон к дезоморфиновой наркомании.

Как видим, даже в нашем маленьком районе распространение наркотической дряни далеко не иллюзия. Поэтому считаю закон нужным и своевременным. Это один из способов противостоять злу, захлестнувшему в основном молодежь в наркоманию, породить у нее нездоровый интерес. Поэтому ни в коем случае не следует отменять запрет на свободную продажу кодеиносодержащих лекарств, из которых делают дезоморфин. Это неминуемо приведет к катастрофе.

Ольга РЯКОВА, директор МОУ «СОШ №1» г. Спас-Деменска:
- Среди наших учеников нет наркоманов. Об этом свиде-

тельствуют их поведение, результаты учебы, спортивные достижения.

В том, что у наших школьников нет отклонений в этом плане, показало и добровольное тестирование на наркотики, которое проходило в школе. Все ребята без опаски шли к аппаратам, не было отказов и со стороны родителей. Недавно нам привезли из Калуги их анкеты, и хотя они анонимные, мы с радостью узнали, что у всех все нормально.

Однако, полной уверенности в том, что эта беда обойдет стороной и наших детей, нет. Как говорится, дурной пример заразителен. Есть люди, которые под разными предлогами ради собственной наживы стараются втянуть молодежь в наркоманию, породить у нее нездоровый интерес. Поэтому ни в коем случае не следует отменять запрет на свободную продажу кодеиносодержащих лекарств, из которых делают дезоморфин. Это неминуемо приведет к катастрофе.

Екатерина МУРАВЬЕВА.



Подготовка к выборам



... И о веб-камерах

Территориальная избирательная комиссия Спас-Деменского района провела проверку состояния помещений для голосования на всех избирательных участках. Председатель ТИК А. Е. Молчанов во время встреч с главами администраций сельских поселений обратил их внимание на необходимость заблаговременно проработать все вопросы по созданию комфортных условий для избирателей. Анатолий Егорович отметил, что «думские» выборы 4 декабря минувшего года прошли организованно, проведены культурно-спортивные мероприятия, помещения для голосования были оформлены не только в соответствии с требованиями выборного законодательства, но и красочно, празднично. Нужно и выборы Президента РФ провести надлежащим образом.

На всех избирательных участках проверено наличие и состояние кабин для голосования, стационарных и переносных ящиков, стендов для размещения информации. Нужно отметить, что везде созданы неплохие условия для проведения выборов. Так, в Стайках, Понизовье, Теплове, Павлинове, Снопоте имеются отдельные поме-

щения со всем необходимым инвентарем и мебелью. В других СП решить этот вопрос позволяет взаимодействие с разными службами. Например, в Чипляеве для работы избирательной комиссии выделяют один из кабинетов ФАП, в Любуни и хуторе Новоалександровский, в городе на участке № 616 голосование проходит в зданиях школ, в Лазинках, Жданове – в сельских Домах культуры, избиратели городского участка № 615 голосуют в РДК. Все помещения отремонтированы, в них чисто, есть связь, тепло, свет.

Администрация МР «Спас-Деменский район» решает вопросы оснащения сельских администраций компьютерами и другой оргтехникой. Так, накануне Нового года были приобретены копировальные аппараты для администраций СП «Деревня Теплово», «Село Любуны», «Деревня Болва». Наличие современной оргтехники позволяет во время выборной кампании более полно информировать население, готовить документацию и т. д.

Что касается применения новых технологий в выборных кампаниях, то этот вопрос сейчас обсуждается на различных уровнях. Шла речь о нем и на областном семинаре-совещании в Боровске. Все избирательные участки на территории области должны быть оснащены веб-камерами. Администрация наше-

го района уже представила в избирательную комиссию Калужской области данные о количестве избирательных участков и схемы размещения такого оборудования в помещениях для голосования.

Устанавливать аппаратуру видеонаблюдения будут специалисты ОАО «Ростелеком». Административный директор КФ ОАО «Ростелеком» по Спас-Деменскому району М. Ю. Левин принял участие в проверке избирательных участков. В каждом помещении после детального осмотра были определены места для размещения записывающе-передающих комплексов и камер видеонаблюдения. Рассмотрены технические нюансы, с главами администраций сельских поселений урегулированы вопросы соответствия помещений требованиям, предъявляемым при установке нового оборудования.

Как отметил председатель ТИК А. Е. Молчанов, пока технические и финансовые вопросы проекта прорабатываются на федеральном уровне, на местах должна быть проведена соответствующая подготовительная работа. В нашем районе такая подготовка осуществлена своевременно. **Условия для установки веб-камер имеются на всех пятнадцати избирательных участках.**

**В рейде участвовала
Антонина БЕСОВА.**

Вниманию избирателей!

Согласно Федеральному закону «О выборах Президента Российской Федерации» избиратель, который не будет иметь возможность в день голосования 4 марта прибыть в помещение для голосования того избирательного участка, где он включен в список избирателей, вправе получить открепительное удостоверение и принять участие в голосовании на том избирательном участке, где он будет находиться в день выборов.

С 18 января открепительные удостоверения можно получить в территориальной избирательной комиссии (ул. Советская, д. 99, тел. 2-22-88).

Поздравляем с наградой

За высокий профессионализм

Постановлением Губернатора Калужской области редактору газеты «Новая жизнь» Валентине Николаевне Фитисовой присвоено почетное звание «Заслуженный работник средств массовой информации Калужской области».

Эту награду В. Н. Фитисовой вручил на торжественном собрании в честь профессионального праздника – Дня российской печати – заместитель главы администрации МР «Спас-Деменский район» А. А. Никеев. Анатолий Андреевич подчеркнул роль районной газеты в информировании населения территории, формировании общественного мнения по жизненно важным вопросам, дальнейшему развитию района. Также он отметил высокий профессионализм, большой опыт руководителя и активную общественную работу В. Н. Фитисовой. Под ее руководством коллектив редакции выпускает востребованную населением газету. Ежегодный тираж районки составляет две тысячи экземпляров, а учитывая, что знакомы с газетой не только подписчики, но члены их семей, у «Новой жизни» получается большая читательская аудитория.

Газета неоднократно побеждала в различных областных творческих конкурсах. Ее тематические проекты на федеральном уровне признаны социальными значимыми и выпускаются при финансовой поддержке Федерального агентства по печати. Поэтому с полным правом можно говорить об авторитете



газеты не только в районе, а и на более высоких уровнях.

В. Н. Фитисова является вдохновителем новых проектов, творческих инициатив. В то же время ей как руководителю приходится решать непростые административные и финансовые вопросы, работать над укреплением материально-технической базы, созданием комфортных условий для сотрудников редакции. Нужно отметить, что сегодня коллектив имеет все возможности для плодотворной работы. А высокое звание своего руководи-

теля журналисты считают оценкой совместного труда, потому что все мы делаем общее дело – продолжаем традиции по выпуску районной газеты, которая в прошлом году отметила свой 80-летний юбилей.

Коллектив редакции поздравляет Валентину Николаевну с присвоением почетного звания и желает дальнейших успехов в труде, крепкого здоровья и благополучия.

**Антонина БЕСОВА,
секретарь журналистской
организации
Спас-Деменского района.**

Возвращаясь к напечатанному

Долго ждать не пришлось

Во время встречи главы администрации МР «Спас-Деменский район» В. А. Бузанова с участниками клуба «Ветеран» была поднята тема качества воды в городском водопроводе. Владимир Анатольевич рассказал о партийной программе «Чистая вода» и что планируется в ее рамках в нашем районе. А конкретно по дому 116 по ул. Советская, в котором проживает одна из участниц клуба, пообещал разобраться.

Долго ждать решения вопроса не пришлось. Вскоре работники участка «Водоканал» обследовали водопроводную сеть, питающую водой вышеуказанный дом. Оказалось, что проблема была в небольшом участке водопровода. После очистки и промывки трубы вода в квартире поступает более чи-

стая. Жильцы дома благодарят В. А. Бузанова за внимательное отношение к их обращениям.

Начальник Спас-Деменского участка ВКХ Г. В. Князев объяснил сложившуюся ситуацию с качеством воды так:

– Причина в старости и изношенности водопроводных сетей в городе. Состояние труб сильно влияет на качественные показатели. В 2011 году наш коллектив, занимаясь устранением неисправностей, уделял также внимание профилактической работе: промывке труб, очистке колодцев (в первую очередь на проблемных участках). С наступлением теплого времени эта работа будет продолжена. Надеюсь, что в результате жалоб от населения станет меньше.

Антонина БЕСОВА.

Да будет свет!

В декабре минувшего года в районной газете «Новая жизнь» №116 под рубрикой «Из редакционной почты» было опубликовано письмо-просьба от жителей улиц Кирова, Мелиоративная, Соловьева, Луговая и некоторых других. В нем люди с сожалением сообщали об отсутствии по вышеуказанным адресам в Спас-Деменске уличного освещения и связанных с этим фактом неудобствах. Себя при этом спасдеменцы называли «сумеречными пешеходами», а город, по которому они вынуждены пробираться с карманными фонариками в руках, сравнивали с блоками. Надо отметить, что претензии жителей были действительно обоснованы. Правда, в отношении энергетиков они оказались несколько несправедливы, ведь уличное освещение находится в ведении городской коммунальной службы.

Корреспонденты районки отмечают, что коллективное обращение не только не осталось незамеченным, но имеет положительный результат. Фонари на

самых проблемных улицах, к радости пешеходов, заработали. По переулку Заводской после замены проводов уличного освещения были установлены четыре новых фонаря. В коммунальной службе рассматриваются заявки от жителей ул. Луговая, которые просят решить проблему с освещением на их улице. Как сообщили в МУП «Благоустройство», планируется также установка фонарей и к новым домам по улице РТС на въезде в город. От людей сегодня можно услышать искренние слова благодарности. Даже незначительные нарекания (слишком рано выключают фонари) были оперативно устранены, оптимизирован режим включения-выключения электричества.

Спас-Деменск, претендующий на звание одного из самых благоустроенных райцентров, должен держать марку. И хорошо, когда жители помогают в этом городским службам, в том числе и обращая внимание на требующие решения вопросы, как в данном случае с уличным освещением.

Елена ИВАНОВА.

ВНИМАНИЮ ВЛАДЕЛЬЦЕВ ТАКСИ!



Министерство экономического развития области в 2012 году продолжает прием заявлений от юридических лиц и индивидуальных предпринимателей на выдачу разрешений на осуществление деятельности по перевозке пассажиров и багажа легковым такси на территории Калужской области.

Заявления принимаются по адресу: г. Калуга, ул. Кутузова, 2/1, стр.1, в рабочие дни с 9.00 до 18.15 час. (перерыв на обед с 13.00 до 14.00) при личном посещении, через уполномоченного представителя или заказным письмом с уведомлением о вручении, а также по электронной почте: taxi@adm.kaluga.ru.

Телефон для справок: (4842) 77-87-05. Более подробная информация и форма заявления размещены на сайте министерства экономического развития области в разделе «Транспортный комплекс»: <http://www.admoblkaluga.ru/sub/econom/transport/taxi>.

Напоминаем, что с 1 января 2012 года вступили в силу нормы Федерального закона № 69-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации», устанавливающие ответственность за нарушение правил перевозки пассажиров легковым такси.

**Министерство экономического
развития области.**



«Наша еда должна быть лекарством, а лекарство - едой»

Гиппократ.

Детям - особое внимание



- Ирина Юрьевна, сколько пациентов побывали на приеме у врачей?

- В районе проживают 1200 детей. Из них в возрасте до 14 лет – 920, школьников – 650, до года – 68 и подростков – 320. Диспансеризацией охватили всех детей. Осмотр вели не только врачи ЦРБ, но и узкие специалисты из Калужской областной больницы, например, детский хирург, эндокринолог,

В целях сохранения и укрепления здоровья детей в нашем районе прошла диспансеризация. О том, какие проблемы выявлены, рассказала райпедиатр И. Ю. МОТОВА.

стоматолог и другие. Калужские специалисты побывали и в реабилитационном центре для несовершеннолетних, где проживают 20 ребят. Мы также проводим медицинские осмотры перед поступлением ребенка в детский сад, школу, другие учебные заведения.

По результатам углубленного осмотра была определена оценка физического развития детей. У большинства ребят, а точнее у 1100 - она средняя, у 40 - ниже средней, у 60 - выше средней.

- Какие заболевания выявляются чаще всего?

- Увеличилось количество заболеваний глаз. У школьников ухудшилось зрение. Это связано с тем, что дети много времени проводят за компьютером. Иногда отмечается нарушение осанки - это влияние малоподвижного образа жизни. Детям следует больше времени проводить на свежем воздухе, играть в подвижные игры, кататься на коньках и лыжах. Умеренные физичес-

кие нагрузки принесут гораздо больше пользы для здоровья, чем сидение за компьютером, ведь движение – это жизнь. У некоторых детей выявлены ожирение и отклонения в эндокринной системе.

- Это, видимо, связано с неправильным питанием?

- Совершенно верно. В детском саду и школах питание хорошее, соответствует нормам. Однако родители не жалеют денег для детей, покупают им чипсы, сухарики, чупа-чупсы, напитки типа кока-колы и фанты. Химия, содержащаяся в них, не лучшим образом влияет на здоровье. Следует меньше употреблять печеного и сладкого, а больше – фруктов, овощей, натуральных соков. Питание должно быть рациональным, сбалансированным. В последнее время в нашей области, как и во всей России, обострилась проблема, которая давно волнует медицинскую общественность – низкая биологическая ценность рациона питания подавляющей ча-

сти населения. Недостаток в пище витаминов, микроэлементов достиг такого уровня, который позволяет специалистам говорить о «скрытом голоде». Они поступают в организм в основном со свежими продуктами, фруктами, овощами. Особенно опасен дефицит витаминов С, D, E, A, группы В, железа, кальция и йода.

- Как его восполнить?

- Основным методом компенсации считается обогащение витаминами и микроэлементами продуктов питания, в частности хлеба, макаронных изделий, молока, напитков, соли, потому что их потребляют все и регулярно. Таким образом достигается обогащение рациона питания и профилактика многих заболеваний. Учительная важная роль хлеба в питании детского и взрослого населения, его можно рассматривать в качестве источника витаминов, железа, кальция и йода. Употребление обогащенных продуктов уменьшит распространение зубной болезни и различных нарушений умственного и физического развития детей.

- В магазинах можно увидеть обогащенные витаминным молоком и кисло-молочные продукты. Что вы скажете о них?

- Витаминная ценность молока и молочных продуктов колеб-

лется в зависимости от сезона и условий года. Значительны потери витаминов при сепарации, пастеризации, стерилизации. В настоящее время осуществляют обогащение молока витаминами С, А, Е, D, группы В, РР, пантотеновой и фолиевой кислотами, биотином и йодом. На них следует обращать особое внимание. Регулярное использование таких продуктов в повседневном питании надежно восполняет недостаточное поступление витаминов с пищей, снижает заболеваемость, улучшает физическую и умственную работоспособность.

Кстати, у нас в поликлинике дети до трех лет и кормящие матери получают детское питание – сухие молочные смеси и различные каши. С 1 января 2012 года детям, находящимся на искусственном вскармливании, с шестимесячного возраста и до года будем выдавать кисло-молочные продукты – кефир и творожок, выработанные на одном из молочных заводов Брянской области. Включение этих продуктов позволит улучшить здоровье детей.

- Ирина Юрьевна, спасибо за интервью. Будем надеяться, его внимательно прочитают родители и сделают правильные выводы.

Беседовала
Марина ДАНИЛЬЧЕНКОВА.

Обогащенный хлеб

Традиционно хлеб в России является основным продуктом питания, причем чаще всего он употребляется не как самостоятельный продукт, а как необходимая добавка к любой другой пище. За свою жизнь человек съедает около 15 тонн хлеба. Именно хлеб и крупяные блюда лежат в основе пирамиды правильного питания. Но, к сожалению, в наше время многие, особенно молодежь, стали забывать об этом. Стараясь приблизиться к эталону моделей, молодые люди отказываются от хлеба.

Принимая во внимание, что от качества и сбалансированности рациона питания во многом зависит сохранение и укрепление здоровья населения, а также профилактика заболеваний, Правительство Российской Федерации своим распоряжением утвердило Основы госполитики в области здорового питания на период до 2020 года. Одним из направлений ее реализации является увеличение доли производства продуктов массового потребления, обогащенных витаминами и минеральными веществами, включая массовые сорта хлебобулочных изделий, а также усиление пропаганды здорового питания населения.

Основным недостатком современных технологий переработки сельскохозяйственного сырья является снижение в них комплекса полезных веществ. В полной мере это касается и злаковых культур. Поэтому в последние годы в хлебопекарной промышленности широко стала применяться методика обогащения этих продуктов витаминами и минеральными веществами.

Выпускается много изделий из пшеницы, обогащенных пищевыми волокнами. Среди них важное место занимает хлеб с концентратом лактулозы. Лак-

тулоза – пребиотик, способный стимулировать рост полезной микрофлоры кишечника человека, поэтому такой хлеб можно считать продуктом питания лечебно-профилактического свойства. В продаже можно встретить пшеничные батоны, дополнительно обогащенные витаминами группы В, которые имеют большое значение в поддержке нервной системы.

К обогащенным хлебным продуктам по праву можно отнести и хлеб из цельнозерновой муки, максимально сохраняющий все полезные вещества исходного продукта. Этот питательный хлеб частично может заменить белки мяса. Он нормализует обмен веществ в организме. Содержит витамины групп В, А, D, E, различные аминокислоты и микроэлементы.

Обогащенными являются и сорта хлеба с добавлением пищевых волокон в наиболее усвояемой форме в виде ферментированных специальным образом отрубей пшеницы. Отруби – это побочный продукт помола зерна и очистки цельнозерновой муки. До недавнего времени они использовались лишь при откорме сельскохозяйственных животных. Однако в настоящее время по праву считаются важнейшим функциональным биологически актив-



ООО «Пекарня «Золотой колос» выпускает обогащенный хлеб: «Полушко» с отрубями, «8 злаков» и «Маратон» со злаками.

ным компонентом здорового питания.

В первую очередь, хлеб, обогащенный отрубями, содержит значительно большее количество клетчатки. Клетчатка не имеет питательной ценности, но является замечательным сорбентом. Она легко поглощает и, как метла, захватывает и выводит из организма гигантское количество токсинов.

Таким образом, благодаря развитию новых, а также возрождению хорошо забытых старых технологий, хлеб снова становится популярным, обретает статус общепризнанного продукта и приветствуется диетологами разных стран.

Е. ШЕЛЕГОВА,
инструктор по медицинской профилактике.

Продукты для профилактики простуды

В зимний сезон простуд рацион питания должен быть составлен грамотно и отличаться от летнего меню. Ограничения в питании, различные лечебные диеты оставьте до лучших времен. Сейчас необходимо полноценное питание с достаточным количеством животного белка, который содержится не только в мясе, но и в молочных продуктах, яйцах, рыбе.

Теплое молоко с медом - едва ли не самое популярное средство от простуды. Полезные вещества, содержащиеся в нем, обладают высокой биологической активностью. Выпивая один стакан молока, вы получите в среднем четверть дневной нормы полезных веществ. Белки молока обладают антибиотическими и иммунными свойствами и служат источником антигенов, которые защищают организм от инфекции.

Животные белки различных **сорта мяса** содержат много железа и меди, а значит, благотворно влияют на состав крови. Незаменимые аминокислоты мяса необходимы для хорошей работы иммунной системы. Многие годы нас уверяли, что ничего вреднее свиного сала быть не может. Но холодная погода - хороший повод для того, чтобы побаловать себя кусочком, другим свиного сала. Оно содержит незаменимую арахидоновую кислоту, которая помогает организму включить иммунный ответ при встрече с вирусами и бактериями. А в организме она не вырабатывается и должна поступать только с пищей.

Медицинская норма **рыбы** - 23 килограмма в год. В ней много витамина D, от недостатка которого мы часто страдаем в холодное время года, когда солнце редко выглядывает из-за туч. Экспериментально установлено, что люди с низким уровнем витамина D на 40% чаще болеют инфекциями дыхательных путей.

Лечебные свойства **чеснока** известны давно. Своей пользой он обязан летучим веществам - фитонцидам. При измельчении чеснока он выделяет природный антибиотик - аллицин, который способен подавлять рост и размножение болезнетворных бактерий и вирусов. Он способен справиться с воспалениями, повысить иммунитет.

Очень полезной ягодой является **облепиха**. В ней содержится гормон серотонин, недостаток которого вызывает депрессию. При потреблении достаточного количества облепихового масла повышается общий тонус организма, что повышает иммунитет.

Признанным чемпионом среди растений по содержанию витамина С являются ягоды **шиповника**. По количеству аскорбиновой кислоты шиповник уверенно обходит лимоны, апельсины и черную смородину.

Не стоит забывать о квашеных овощах и фруктах. В квашеной капусте, квашеных и моченых яблоках образуются молочнокислые бактерии, которые позволяют сохранить все витамины. Поэтому моченые яблоки оказывают полезнее своих свежих собратьев.

Питайтесь правильно, и пусть недомогания, насморк и кашель обходят вас стороной!

Лариса ЕРЕМИНА,
врач ГКУЗ КО «Калужский областной Центр медицинской профилактики».



Поздравляем!

Сергея Васильевича
КОНЮХОВА
с 50-летием!
Храни тебя Бог от житейских
невзгод,
От тяжких болезней, душевных
тревог.
Пусть будет много безоблачных
дней,
Согретых любовью родных и друзей!
Улыбнись веселей - это твой
юбилей!
Мы целуем тебя, обнимаем,
Долгой жизни, здоровья желаем!
Жена, дети, зять.

РЕКЛАМА ОБЪЯВЛЕНИЯ

Продается «ВАЗ-2114»
2004 г. в., цена 65 000 руб.,
тел. 8-903-816-79-50.
XXX

Реализуем недорого сено
с доставкой и складировани-
ем, тел. 8-903-812-55-55, 8-
920-092-01-99.
XXX

Услуги экскаватора-по-
грузчика, тел. 8-920-092-01-
99, 8-985-928-89-91.
XXX

Куплю дом в деревне, тел.
8-910-523-11-38.
XXX

Куплю аквариум, тел. 8-
960-515-43-78.
XXX

Требуется продавец без

вредных привычек, комму-
никабельный, возраст от 28
до 45 лет, тел. 8-903-212-27-
52.
XXX

В магазине «Одежда» по
адресу: ул. Садовая 2 «б» -
скидки.

Редакция газеты
«Новая жизнь»
оказывает следующие
услуги населению:
- фото на документы;
- заполнение заявлений
на загранпаспорта, а также
принимает поздравления,
объявления, соболезнова-
ния и благодарности.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Выражаем искреннюю признательность и благодарность медсестрам скорой помощи, спасавшим жизнь нашей мамы, бабушки. Эти добрые, отзывчивые и по-настоящему хорошие люди приезжали в наш дом и делали все возможное и невозможное, буквально возвращали ее к жизни с каждым вызовом скорой помощи.

За все это время мы ни разу не почувствовали с их стороны ни равнодушия, ни грубости, ни халатности. Спасибо вам за терпение, понимание, высокий профессионализм и просто человеческое отношение, которого так часто не хватает в наше время.

Дай Бог вам здоровья, благополучия, счастья и тепла. Спасибо за ваш нелегкий труд.

Курносиковы.

Администрация МР «Спас-Деменский район» выражает искреннее соболезнование специалисту администрации сельского поселения «Село Павлиново» Мамичевой Нине Федоровне в связи со смертью мужа

МАМИЧЕВА
Валентина Николаевича.
XXX

Администрации сельских поселений района выражают искреннее соболезнование специалисту администрации сельского поселения «Село Павлиново» Мамичевой Нине Федоровне в связи со смертью мужа

МАМИЧЕВА
Валентина Николаевича.
XXX

Коллектив Кировских электрических сетей выражает искреннее соболезнование семье и близким в связи с безвременной смертью дежурного подстанции Павлиново

МАМИЧЕВА
Валентина Николаевича.

Праздники

Новогодние каникулы отменяться не будут

- Как и сколько дней мы будем отдыхать в этом году?

С. ПЕТРОВ,
г. Спас-Деменск.

Еще в сентябре прошлого года Правительство России опубликовало календарь праздничных дней на 2012 год.

Необычная скорость, с которой он появился на свет, объясняется тем, что в прошлые годы разработка календаря и его утверждение регулировались Федеральным законом, а начиная с текущего года – достаточно решения Правительства.

Всего в этом году у россиян набегает аж 15 нерабочих праздничных дней. в развитых стра-

нах таких дней в году в среднем от 10 до 12.

В новогодние каникулы отдыхали 10 дней.

День защитника Отечества выпадает на четверг, но переносить выходные не стали. Отметим этот праздник, на следующий день, в пятницу 24 февраля, придется выйти на работу.

А вот тосты за милых дам можно будет поднимать три дня подряд, несмотря на то, что женский день тоже выпал на четверг. Воскресенье 11 марта

сделали рабочим, а пятницу 9 марта – выходным днем.

Три дня отводится и на Первомайские праздники. Они продлятся с 29 апреля по 1 мая, но суббота 28 апреля будет рабочей. Та же ситуация сложится и в июне. Отдыхать будем с воскресенья 10 июня по вторник 12 июня, отработав в субботу 9 июня.

Еще три праздничных дня ждут нас в ноябре. Так как 4 ноября – День народного единства – выпадает на воскресенье, выходным станет понедельник, 5 ноября.

Сокращать число праздников не планируется. И на 248 рабочих дней 2012 года приходится 118 выходных.

Поэтической строкой

Павлиновский мотив

Утонул в вышине свет
вечерней зари,
Заклубился в лощине туман...
Огонек в сельском клубе
давно не горит
И не слышен Сергея баян.
Неужели мрак темный
глаза всем затмил,
Навсегда поселился дух
горький?
Ты с баяном сюда
на всю ночь приходил,
А под утро обратно шел
в Горки.
Под березовый шум слух
природный острил,
В раннем детстве
гармоники слушал.
Исаковский в двадцатых
не раз здесь ходил,
Подарил нам в тридцатых
Катюшу.
Неужели забыты былые года,
Все, кто рядом с тобою
трудился,
И тропинка бурьяном
глухим заросла

В деревеньку, в которой
родился?
Кто на смену гармошки
Сергея придет,
И родится ли
сила такая,
Что к согласью наш русский
народ поведет,
На сегодня я это не знаю.
Но чтоб вынести грусти
осенний поток,
Распрямить души
страждущей створки,
Я приеду в Павлиново
хоть на денек –
С моей спутницей верной
двустволкой.
Я не жажду кровавых
трофеев, дружок,
А пройтись вдоль
заброшенных пашен,
Чтоб увидеть: стремится ли
к свету росток
Пробужденья в Отечестве
нашем.
Юрий РОЖКОВ,
г. Москва.

ЗИМА

Скопица белого чистого
снега
Собой покрывают
застуженный лес.
Северный ветер пронзает
с разбега,
Не Ангел он Божий,
а истинный Бес.
От этой напасти,
душой беспокоясь,
Бреду, суеюсь,
по родному селу.
От холода лютого
старчески горбясь,
Влечет меня к дому,
под крышу к теплу.
В своей небогатой,
уютной светелке
К печным кирпичам
прикоснусь.
Матерые вьюги завоят
как волки,
Но я их, мой друг, не боюсь.
Альфред КАНЕП,
с. Лазинки.



Фотоэтнод Юрия МАКСИМЕНКОВА.

«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 1905. Заказ Подписано в печать 16.01.2012 г. по графику в 17.00, фактически в 15.00.