

НОВАЯ ЖИЗНЬ

1446



Районная общественно-политическая газета

Газета основана
30 сентября 1931 года



№ 20-21 (9634-9635) ПЯТНИЦА, 4 марта 2016 года

Выходит по средам и пятницам



С ПРАЗДНИКОМ, МИЛЫЕ ЖЕНЩИНЫ!



Оксана Дмитриевна КРУПЕНЧЕНКОВА -
учитель начальных классов
МКОУ «СОШ №1».

Профессия учитель - творческая и нужная, особенно на начальной стадии обучения. Специалист этого профиля играет важную роль в формировании личности каждого ученика. Поэтому каждый из нас помнит своего первого учителя, педагога, воспитателя, психолога, друга и даже родителя в одном лице. Учитель начальных классов - человек, который первым встречает первоклассника в школе, помогает ему адаптироваться среди сверстников и влиться в процесс учебы, он открывает ему мир.

Уже более 25 лет Оксана Дмитриевна работает учителем начальных классов МКОУ «СОШ №1». За это время она подготовила и выпустила в среднюю школу не одно поколение детей. Желание стать учителем зародилось еще в школе.

На выбор профессии повлияло отношение к моей первой учительнице Лидии Ивановне Ионовой. Я с восторгом наблюдала, как она входит в класс, как ведет урок. В детстве мы с подружками часто играли «в школу», примеряя на себя роль учителя. А повзрослев, захотелось попробовать свои силы в педагогике, поделиться воспоминаниями собеседница.

Тогда она еще и представить себе не могла, какие «подводные камни» повстречаются на пути. Ведь каждый ребенок - это чистая тетрадь, и оттого, что и как в ней будет

написано, зависит его будущее. Поэтому современный учитель начальных классов - это прежде всего педагог-психолог, профессионал, которому приходится решать нештучные душевные проблемы своих учеников и в некоторых случаях их родителей. По словам Оксаны Дмитриевны, нынешние дети отличаются большим интеллектуальным потенциалом, с ними бывает не просто, но очень интересно работать. Это дети века демократии и технического прогресса. Они смеются над строгостью, радуются беспорядку и очаровываются всем интересным и необычным. Они видят и чувствуют намного шире и глубже нас, взрослых. Поэтому учитель должен принимать и понимать своих воспитанников, и быть намного впереди них: интересным, загадочным, мудрым другом.

Мы постоянно совершенствуем свою профессиональную базу: раз в три года посещаем выездные курсы повышения квалификации с обязательной творческой защитой полученных знаний, проходим аттестацию для подтверждения уровня своей профессиональной категории. Помимо этих мероприятий в каждой школе проходят различные творческие конкурсы, встречи, созданы методические объединения. Учителя участвуют в выездных семинарах, на которых совершенствуют свои знания и профессио-

нальные умения. Это что касается нас, учителей. И своих учеников готовим к различным конкурсам, олимпиадам и другим интеллектуальным испытаниям, - дополнила Оксана Дмитриевна.

Современные темпы развития науки, техники, общественной жизни не оставляют школу в стороне от жизни, от введения инновационных методов и форм. Внедрение Федерального Образовательного Государственного Стандарта требует от учителя информационно-компьютерной грамотности, поэтому в работе учителя часто используют необходимые компьютерные образовательные ресурсы, стараются идти в ногу со временем, делать процесс обучения более увлекательным, насыщенным и интересным.

За профессионализм в работе, вклад в развитие будущего поколения Оксана Дмитриевна награждена грамотами районного отдела образования, министерства образования, культуры и спорта Калужской области, Почетной грамотой министерства образования Российской Федерации, имеет звание «Ветеран труда». В феврале 2016 года награждена Дипломом «Лучший по профессии». Но главными наградами она считает успехи и достижения своих учеников, счастливые улыбки на их лицах. Ведь ее жизненный принцип - «Думать сердцем, прислушиваясь к разуму».

Любите женщин

Покров зимы еще не сброшен,
Лишь солнцем мартовским согрет,

Но нашим женщинам хорошим
Мы все равно найдем букет.
Одним достанутся мимозы,
Кому-то строгие гвоздики.
Я подарю любимой розы
Как знак любви моей великой.
Подарок к празднику, конечно,
Уместен, дорог - это да.
Любите женщин бесконечно,
Любовь дарите им всегда.

А. БАРХАТОВ,
г. Спас-Деменск.



Когда смотрю в ночное небо,
Я вижу звезд круговорот.
Но между них одна на месте
Стоит и держит небосвод.
Вокруг нее весь мир

кружится:
Планеты, звезды и луна.
Она одна среди них царица,
Хоть неприметная она.
Как безымянная планета
Вокруг тебя кружусь и я.
Другой, как ты, на свете

нету,
Звезда неяркая моя.
В. ОСИПОВ,
г. Спас-Деменск.

Милые женщины!

Сердечно поздравляем вас с Международным женским днем 8 Марта!

Женщина - воплощение нежности и любви, чуткости и доброты, жизненной стойкости и оптимизма. Вы - главное богатство нашего спас-деменского края, его душа, его будущее. Ради вас и вместе с вами мы воплощаем в жизнь амбициозные проекты, развиваем и благоустраиваем наш город, принимаем и исполняем законы, поддерживаем материнство и детство.

Желаем вам в этот замечательный весенний день солнечного настроения, цветов и комплиментов! Будьте любимы и счастливы!

В. А. БУЗАНОВ,
и.о. главы администрации МР
«Спас-Деменский район».
Д. А. КРИСАНЕНКОВ,
глава МР «Спас-Деменский район».



Дорогие женщины!

Примите искренние поздравления с самым ярким весенним праздником - Международным женским днем!

Замечательные слова о том, что от любви к женщине родилось все прекрасное на земле, точно и емко отражают смысл жизни. Вы дарите окружающим свою нежность и доброту, храните уют семейного очага, поддерживаете близких в трудную минуту, вдохновляете мужчин на достижения и успехи.

Сегодня женщины активно участвуют в политической и общественной жизни, занимаются благотворительностью, трудятся в различных сферах и достигают больших успехов.

Желаем вам доброго здоровья, молодости и красоты, счастья, мира и благополучия! Пусть рядом с вами всегда будут заботливые, любящие и любимые люди.

Депутаты Законодательного Собрания.



Мы - ровесники газеты

По жизни с районкой

2016 год для супругов Поповых из Спас-Деменска богат на юбилеи: Лидия Александровна уже отметила восьмидесятилетие в январе, 18 марта 85 лет исполняется Василию Ивановичу, а в декабре счастливая чета будет праздновать 50 лет совместной жизни. Самое непосредственное отношение имеет глава семьи и к юбилею районной газеты, он наш давний друг и активный читатель. Как равнодушный человек никогда не проходит мимо недостатков. Если видит какие-то проблемы, обращается в редакцию, и мы вместе ищем пути их преодоления.

Родился Василий Иванович в маленькой деревушке Одринка Бярянтинского района в то время Смоленской области. Семилетку закончил в деревне Спасское, куда ходил за четыре километра, среднюю школу - в деревне Асмолово. В 1950 году четверо выпускников школы поехали в Москву поступать в институт. Василия с детства тянуло к земле, он мечтал стать агрономом. Его друзей привлек гидромелиоративный институт инженеров водного хозяйства. Они уговорили и Василия, но поступил только он. Ребята, провалив экзамены, разъехались кто куда.

В 1955 году дипломированного специалиста направили на работу в г. Сафонов Смоленской области в мелиоративную организацию. Они создавались повсеместно для проведения культуртехнических работ для дальнейшего использования земель в целях сельскохозяйственного назначения. На полях выкорчевывали деревья и кустарники, убрали камни и кочки, а также строили осушительные системы. Через несколько лет молодого специалиста перевели в «Калугамеливодстрой», где он занимался строительством водопроводов в колхозах и совхозах, монтажом автопоилок на фермах.

1959 год стал для нашего героя судьбоносным. Его направили в лугомелиоративную станцию (ЛМС) в Спас-Деменский район, к которому он прикипел на всю жизнь.

- Работал в ЛМС главным специалистом, затем инженером, вырос до главного инженера, - вспоминает Василий Иванович свою трудовую биографию. - Занимались строительством прудов, освоением пойменных земель, осушением и даже орошением. Одним словом, где не было воды - доставляли, где была лишняя - осушали. В апреле 1963 года ЛМС переименовали в ММС, в феврале 1970 года - в Спас-Деменскую ПМК (передвижная механизированная колонна). Были созданы

мелиоративные участки в Бярянтинском и Куйбышевском районах, которые вошли в состав нашей ПМК.

За период работы ПМК с 1970 по 1998 годы было введено в эксплуатацию пять плотин с системой орошения, построено девять мостов, осушено 3412 га. Особенно большие площади промелиорированы в пойме реки Демена, проведен большой объем культуртехнических работ, строительство автодорог в Спас-Деменском, Бярянтинском и Куйбышевском районах.

- Все это стало возможным при хорошем финансировании, наличии современной по тем временам техники, трудовом подъеме, - считает ветеран мелиорации. - У нас в коллективе работали до 150 человек. Осушали, пахали, обрабатывали землю, сдавали совхозам по 600-700 гектаров в год под посев трав. Скота в те годы в районах было много, требовалось большое количество кормов.

А какие красивые озера появились благодаря мелиораторам - Милятинское, Утриковское, Снопотское, Ипотское, Мышковское, Ангстремовское! Они и сегодня являются излюбленными местами отдыха, где можно порыбачить, искупаться, насладиться красотой природы. Самое большое озеро в деревне Милятино Бярянтинского

района. Василий Иванович даже помнит цифру - водное зеркало занимало 350 гектаров и соединялось с красивейшим озером Бездон.

Совместно с дорожными организациями занимались подготовкой трасс при строительстве дорог Лазинки-Петрово, Лазинки-Мышково, Снопот-Иловец. Мелиораторы вели и жилищное строительство. Благодаря им в городе выросли целые улицы - Куликовская, Кирова, Мелиоративная, Подлесная.

- В год сдавали по пять двухквартирных домов, построили 18-квартирный дом. Таким образом обеспечили жильем всех своих работников и даже помогли в решении этой задачи городу, - с гордостью вспоминает бывший главный инженер славные дела организации, в которой он отработал 34 года до ухода на пенсию вместе с П. Ф. Сафоновым, Е. Н. Печенцовым, В. М. Кислюком, В. Е. Печенцовым, Е. И. Ларютиным и другими старейшими работниками организации.

От дел производственных мы плавно перешли к разговору о личной жизни. 31 декабря 1966 года Василий Иванович женился на красивой девушке Лиде. Новый год и свадьбу отпраздновали в дружном коллективе ПМК. Лидия Александровна работала учителем начальных классов в железнодорожной

«Мы - ровесники газеты»

- так называется одна из рубрик нашего нового проекта «Между прошлым и будущим».

Внимательные читатели, наверняка, заметили, что в календаре знаменательных дат по Спас-Деменскому району на 2016 год значится юбилей нашей газеты - 85 лет. 30 сентября 1931 года - вышел первый номер районной газеты «Коммуна», позднее «Новая жизнь».

Самый большой подарок, который можно преподнести к юбилею, вы сделали: остались нашими верными подписчиками. Районку читают не только в городе, а и в каждом сельском поселении. Верность, равнодушие, сопереживание героям публикации - может быть, самое ценное, что удалось обрести изданию за 85 лет своего существования. Мы прожили их вместе с вами. Все эти годы, насыщенные важнейшими событиями, наше издание с неизменной ответственностью освещало жизнь российской глубинки, будни, проблемы, интересы, успехи людей. В самые сложные времена газета была вместе со своими читателями - жителями района. Наш журналистский коллектив выработал за эти годы собственный творческий почерк. Мы старались не только помочь вам пережить трудности эпохи перемен, но прежде всего сориентироваться в новых реалиях, сохранить веру в себя. Веру в то, что жизнь наладится.

Сегодня мы начинаем новый проект «Между прошлым и будущим». В нем расскажем о тех, кто родился в 1931 году, шел по жизни вместе с районкой, кто в этом году отмечает вместе с ней 85-летие - возраст зрелости, сочетающий опыт пройденного и перспективы на будущее. Это рубрике, когда приятно подводить итоги. Мы поинтересуемся, как ровесники нашего издания прожили эти годы, какой накопили опыт, какие приобрели достижения в труде, семейной и личной жизни. Каждому из вас судьба подарила много счастливых минут, которые остались в памяти. Поделись ими! Через ваши судьбы мы проследим историю нашего района.

Районная газета прошла большой отрезок пути достойно и в этом есть ваша заслуга. Все, чего достигли, мы сделали вместе.

школе и мало видела мужа дома. Рано утром он уезжал на объект, возвращался поздно вечером.

- Время было очень нелегкое. Нам доводили напряженный план, строго спрашивали за его выполнение, - поделился ветеран. - Все трудились с полной отдачей сил, на подъеме. Я объезжал бригады, следил за дисциплиной, обеспечением материалами, качеством выполненных работ. Был строгий спрос со стороны партийного и народного контроля, областного руководства.

За ответственной работой, воспитанием дочери Светланы, хозяйственными заботами жизнь пролетела незаметно, как один день. В нашем городе, где каждый человек на виду, семья Поповых пользует

ется почетом и большим уважением. Лидия Александровна 45 лет отдала школе, за успешную работу в деле воспитания и обучения подрастающего поколения награждена орденом Знак Почета.

Супруги гордятся дочерью, которая работает директором школы №2. Ее знают в районе как Светлану Васильевну Васютину - замечательного человека и педагога. Старший внук Поповых закончил институт нефти и газа, отслужил в армии, трудится в Москве. Младший - отличник учебы, заканчивает одиннадцатый класс. Сердца дедушки с бабушкой наполнены счастьем и любовью.

Поповы не раз становились героями наших публикаций. О Василии Ивановиче мы писали не только как о производственнике. Он ведет активный образ жизни, занимается спортом. Как сам шутит, все лето борется на огороде с тремя вредителями, которых невозможно победить - американкой, колорадским жуком и медведкой.

Подъем у ровесника нашей газеты в половине шестого - начинаются занятия йогой, затем гимнастика и двести приседаний. На завтрак - каша из разных круп, овощи со своего огорода, фрукты. Закончив дела по хозяйству, идет на почту за свежими газетами и журналами, обязательно заходит в редакцию получить районку, пообщаться с журналистами.

- Из всех газет первой читаем «Новую жизнь», выписываем ее 50 лет. Все эти годы на ее страницах находят отражение успехи и проблемы нашего района. Особенно интересуюсь информацией о сельском хозяйстве, фермерах, - поделились супруги. - Нынче времена иные, многое переоценивается заново. Однако есть вещи, которые переоценке не подлежат. В том числе и наша великая Победа. Желаем, чтобы год от года рос тираж районки, расширялся круг читателей. С нетерпением ждем каждого номера.

Марина ДАНИЛЬЧЕНКОВА.
Фото из архива.



На снимке: экскаваторщик В.Е. Печенцов и главный инженер В. И. Попов планируют работу по осушению торфяного болота около деревни Иловец.



Новости культуры

Проснись и пой

Именно этой песней из кинофильма «Джентльмены удачи» ведущая вечера Ирина Сидорова призвала всех спасдеменцев стряхнуть с себя все тревоги, забыть про невзгоды и окунуться в мир музыки.

В честь Года российского кино в концертном зале РДК состоялся песенный фестиваль «Шлягеры кино», приуроченный к Дню защитника Отечества. Его организаторами выступили отдел культуры и РДК. Стало хорошей традицией проводить подобные мероприятия. Это поддерживает и развивает творчество населения, организует его досуг.

Не нарушая традиции, заместитель главы администрации МР «Спас-Деменский район» А. А. Никеев поздравил всех присутствовавших с праздником, пожелав всем самого главного - мирного неба над головой.

Требования к участникам были просты: принималось два номера - один обязательный (песня из кинофильма или танец на музыку из кинофильма), второй на свободную тему (военно-патристическую, народную, эстрадную). Участие принимали солисты, дуэты, танцевальные коллективы, ансамбли.

Выделить какой-то один номер невозможно. Все участники ответственно подошли к подготовке: тщательным образом подобраны костюмы, отрепетированы номера. Зрителям оставалось только смотреть и получать удовольствие.

Пока за кулисами происходили последние приготовления, зрители в зале с интересом и волнением за близких ожидали начала. И не были разочарованы. Всех очаровал танец «Леди совершенство» из кинофильма «Мэри Поппинс, до свиданья» Натальи Сафоновой. Девушки из ансамбля «Эдельвейс» исполнили песню-предупреждение «Эй, моряк» из к/ф «Человек Амфибия» для мужчин, напоминая, что за собой влечет долгое отсутствие рядом с любимой - станет по нраву и морской дьявол! Ансамбль юношей из средней школы №1 исполнил песню из к/ф «Гардемарины, вперед!», показав, что в будущем, при исполнении строевой песни на плацу, им не будет равных. Когда вышла исполнять свой номер «Гадалка» из к/ф «Ах, водовилы» Елена Моисеенкова, публика не скрывала своих эмоций и восторга. Жаль, зал не

позволял пуститься в пляс. Порадовал любимый многими дуэт Татьяны Тиханской и Валентина Черноусова. Они пели о любви. Многодетная мама Елена Семенюк исполнила композицию «Нити-параллели», напомним каждому о том, как важна дружба - «Совершите чудо, руку протяните. Надо, чтобы в дружбу верил каждый человек». А вот на сцену вышел Никита Миллюхин - молодое дарование, исполнивший «Февральскую песню» собственного сочинения и мелодию из к/ф «Кавказская пленница» «Если б я был султан». Надеюсь, он и дальше продолжит радовать нас своими композициями. Ну а Зара Чигаева очень расстроила парней в зале. Она исполнила песню «Позвони мне, позвони» из кинофильма «Карнавал», а номера-то своего не озвучила. Молодым людям очень не хватало бегущей строки с номером телефона.

Зрители с удовольствием принимали номера Олега Будылева, Дарьи Некрасовой, хора клуба «Ветеран», Марины Фокиной, Елены Пахомовой и других участников. Инна Захаренкова исполнила два танца - из к/ф «Охотник на оленях» и индийский танец.

Танцевальные коллективы, принимавшие участие в фестивале, представляли учащиеся средних школ №1, №2, сотрудники реабилитационного центра «Черемушки», детского сада «Рябинка».

Церемонию награждения проводили И. Толмач и А. Никеев. Всем участникам вручили дипломы. И это хорошо, так как решить, кто займет первое, второе или третье места - стало бы не простой задачей, все было хорошо.

В конце фестиваля все участники исполнили общую песню, а ведущая вечера напомнила, что состоится очередной конкурс, посвященный женщинам - «Женщина-весна». Я обязательно пойду, ведь каждый конкурс или концерт проходит очень интересно и заряжает позитивом надолго.

Дорогие конкурсанты, участвуйте, выигрывайте, радуйте нас своими выступлениями! Мы любим вас и ваше творчество.

Татьяна ШИТИКОВА.
Фото автора.



Никита Миллюхин, будущий спас-деменский композитор.



Наталья Сафонова.



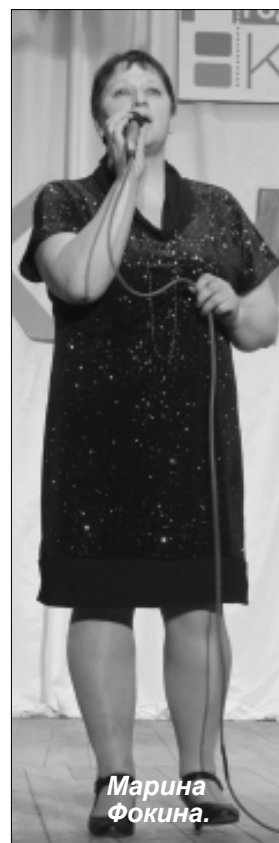
Танцевальный коллектив «Меридэнс» и ансамбль юношей школы №1.



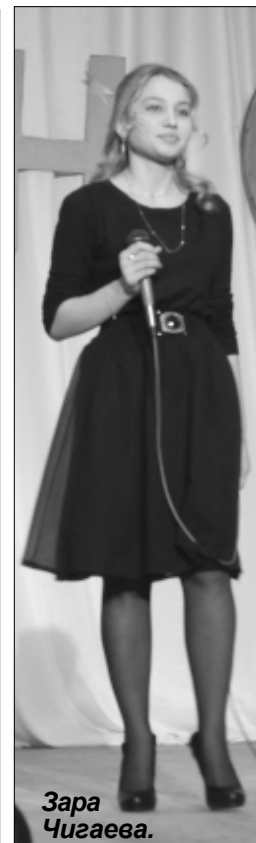
Алина Хоменко и Алина Вахонина.



Олег Будылев.



Марина Фокина.



Зара Чигаева.



Наталья Комарова.



Участницы танцевального коллектива центра «Черемушки».



Любовь и Валентина Пивкины.



Ансамбль «Эдельвейс».



**Уважаемые граждане,
ГБУЗ КО «ЦРБ Спас-Деменского района»
приглашает вас пройти бесплатную
диспансеризацию (медицинское обследование)**

В 2016 году приглашаются лица: 1995, 1992, 1989, 1986, 1983, 1980, 1977, 1974, 1971, 1968, 1965, 1962, 1959, 1956, 1953, 1950, 1947, 1944, 1941, 1938, 1935, 1932, 1929, 1926, 1923, 1920, 1917 годов рождения. Остальные пройдут осмотр в последующих годах.

Диспансеризация включает в себя:

- проведение лабораторно-инструментальных исследований;
- осмотр врачами-специалистами.

Время работы: с 9.00 до 13.00 с понедельника по пятницу.

Обращаться в кабинет медицинской профилактики №5 поликлиники ЦРБ, г. Спас-Деменск, ул. Советская, д. 132.

Сдача анизов проводится по направлению кабинета медицинской профилактики натощак.

При себе иметь: паспорт, медицинский полис, СНИЛС.

Позаботьтесь о своем здоровье сегодня!

Основные цели

Одна из них - раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний, являющихся основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения.

Кроме того, диспансеризация направлена на выявление и коррекцию основных факторов риска развития заболеваний, к которым относятся: повышенный уровень артериального давления, холестерина и глюкозы в крови, курение, пагубное потребление алкоголя, не-

рациональное питание, низкая физическая активность, избыточная масса тела или ожирение.

Важной особенностью диспансеризации является также проведение всем гражданам, имеющим указанные факторы риска, краткого профилактического консультирования.

Где и когда можно пройти диспансеризацию

Граждане проходят диспансеризацию в медицинской организации по месту жительства, работы, уче-

Диспансеризация взрослого населения

бы или в поликлинике, в которой они получают первичную медико-санитарную помощь.

Прохождение обследования первого этапа диспансеризации как правило требует два визита. Первый занимает ориентировочно от 3 до 6 часов. Второй - для заключительного осмотра и подведения итогов диспансеризации.

Если по результатам первого этапа выявлено подозрение на наличие хронического неинфекционного заболевания или высокий и очень высокий суммарный сердечно-сосудистый риск, участковый врач направляет на второй этап.

Какая подготовка нужна для прохождения диспансеризации

Для прохождения первого этапа диспансеризации желательно прийти в поликлинику утром, на голодный желудок, до выполнения каких-либо физических нагрузок, в том числе и зарядки.

Взять с собой утреннюю порцию мочи в объеме 100-150 мл. Перед ее сбором обязательно следует сделать тщательный туалет.

Лицам в возрасте 45 лет и старше для исследования кала на скрытую кровь необходимо во избежание ложноположительных результатов в течение трех суток перед диспансеризацией не есть мясную

пищу, продукты, в состав которых входит значительное количество железа, а также овощи, содержащие много таких ферментов, как каталаза и пероксидаза (огурцы, хрен, цветная капуста), исключить прием железосодержащих лекарственных препаратов.

При проведении анализа кала иммунохимическим методом ограничений в приеме пищи не требуется.

На емкостях нужно разместить наклейку с фамилией и инициалами.

Женщинам необходимо помнить, что забор мазков с шейки матки не проводится во время менструации, при лечении инфекционно-воспалительных заболеваний органов малого таза, нужно исключить половые контакты в течение 2-х суток перед диспансеризацией, отменить любые вагинальные препараты, спермициды, тампоны и спринцевания.

Мужчинам старше 50 лет необходимо помнить, что лучше воздер-

жаться от прохождения диспансеризации в течение 7-10 дней после любых воздействий на предстательную железу механического характера, так как они могут исказить результат исследования простат-специфического антигена в крови (онкомаркер рака предстательной железы).

Если вы в текущем или предшествующем году проходили медицинские исследования, возьмите документы, подтверждающие это.

Регулярное прохождение диспансеризации позволит вам в значительной степени уменьшить вероятность развития наиболее опасных заболеваний, являющихся основной причиной инвалидности и смертности, или выявить их на ранней стадии развития, когда лечение наиболее эффективно.

Е. ШЕЛЕГОВА,
инструктор кабинета
медицинской профилактики.

Вниманию населения!

Записаться на прием к врачу в ГБУЗ КО «ЦРБ Спас-Деменского района» можно через электронную регистратуру (Интернет) регистратура40.рф, а также через инфомат, установленный в поликлинике ЦРБ.

Профилактика онкозаболеваний

ние развития опухолевых заболеваний. И первый из них - питание.

Принципы правильного питания

Прежде всего, нужно сказать, что с возрастом человек должен уменьшать свой пищевой рацион. Дело в том, что обмен веществ в организме человека замедляется. И если объем пищевого рациона не уменьшать, то употребленная пища плохо или вовсе не переваривается. Поэтому она застаивается в кишечнике и может быть причиной онкозаболеваний.

Кроме того, сейчас в свежих овощах и фруктах содержится много нитратов и нитритов. Попадая в кислую среду, они образуют нитрозамины, которые поражают печень и могут вызвать развитие рака желудка и пищеварительного тракта. Также мощным канцерогеном являются копчености. Во время тепловой обработки при ста и более градусах в продукте образуется такое вещество, как бензопирен. Это яд, который является канцерогеном и вызывает возникновение опухоли. Также она вырабатывается при жарке на масле, использованном не один раз.

Очень важно, чтобы в ежедневном рационе была клетчатка. Она, как губка, впитывает в себя вредные вещества и выводит их, не давая им застаиваться и отравлять организм.

К тому же с возрастом следует ограничить употребление мяса (животных белков и жиров), майонеза, сладостей; ввести в рацион больше рыбы, морских продуктов, овощей, фруктов и зелени.

Понятие рационального питания предусматривает также:

- употребление пищи оптимальной температуры, чтобы не раздражать и не вызывать ожогов слизистой оболочки рта, глотки и пищевода;
- регулярное 3-4-разовое питание;

- употребление только свежих продуктов;

- непереносимое введение в рацион овощей и фруктов, в них содержится натуральная защита от рака - биофлавоноиды.

К сожалению, противораковой диеты не существует, но правильное питание способно значительно снизить риск онкозаболевания и положительно повлиять на здоровье.

Движение и жизнь - это синонимы

Второе очень важное условие профилактики онкозаболеваний - это движение. С возрастом у человека снижаются обменные процессы, а онкология как раз и «любит» - там, где застой. Поэтому, чем старше становится человек, тем больше нужно двигаться. При активном движении в клетки поступает много кислорода, улучшающего обменные процессы, что способствует пищеварению и выведению уже переработанных продуктов обмена. Когда человек мало двигается, в организме откладываются значительные запасы этих невыведенных продуктов, которые со временем начинают раздражать клетки. Последние пытаются от них избавиться, и когда долгое время это не удается, начинают перерождаться и превращаются в опухолевые клетки.

Если утром делать 30-40-минутную зарядку, то можно зарядить себя энергией на целый день. К тому же во время физических нагрузок выделяются

эндорфины, так называемые гормоны счастья: они улучшают настроение и устраняют болевые ощущения. Поэтому даже если что-то болит - от зарядки не стоит отказываться.

Лекарство от стресса - оптимизм

Еще один очень мощный фактор, который может вызвать онкозаболевание, - это стресс. Человек, который живет на позитиве, с положительными эмоциями и мыслями, не склонен к заболеваниям. Поэтому всегда нужно себя настраивать на позитивное восприятие мира. Некоторым людям в этом вопросе не лишней будет профессиональная помощь психотерапевта или психолога.

Сигналы SOS организма не стоит игнорировать

Чем старше становится человек, тем повышается риск заболеть раком. Например, в 60 лет он уже в 10 раз выше, чем в 40.

Первый признак рака наиболее заметный - возникновение новообразования. Это может быть небольшой узелок или пятнышко, которое недавно появилось и быстро развивается. Сразу нужно принять меры - обратиться к врачу.

Но бывают такие заболевания, когда опухоли нет, например - рак крови. Однако, когда наблюдается слабость, потливость, недомогание, снижение аппетита, похудание - необходимо обязательно пройти обследование. При онкологии в организме вырабатываются ядовитые вещества, которые не выводятся, а накапливаются. Продукты обмена онкологических клеток обуславливают различные заболевания и отравляют организм. Поэтому человек начинает худеть, слаб-

неть. Если за полгода наблюдается снижение веса на 6-10 кг - это уже патология, которая требует обследования.

Второй признак - патологические выделения: они могут быть болезненными, гнойными или кровавыми. Третий - ощущение инородного тела в организме: когда постоянно кажется, что кишечник или желудок переполнены.

Четвертый признак - нарушение функции какого-либо органа. Например, при раке кишечника возникают запоры, непроходимость, иногда понос.

К сожалению, по этим признакам не всегда можно выявить рак на ранней стадии. И чем старше становится человек, тем больше объем обследования ему нужно проходить. Однако, зная слабые места того или иного возраста, можно целенаправленно проходить только локальное обследование.

Считается, что профилактический осмотр нужен не менее одного раза в год. Если есть боль, неприятные ощущения, жалобы - количество обследований увеличивается. Маммографию (исследование молочной железы) женщинам нужно делать, начиная с 35 лет. А мужчинам с того же возраста следует регулярно проверять состояние предстательной железы.

К сожалению, полностью предотвратить риск появления онкологического заболевания невозможно, но можно максимально снизить риск его возникновения. Откажитесь от вредных привычек, правильно питайтесь, больше двигайтесь, положительно воспринимайте жизнь, не забывайте о своевременных визитах к врачу - и у рака останется совсем мало шансов.

**Подготовила
К. МАРТИРОСЯН,**
начальник
оргметодкабинета.



Сегодня человек больше всего в своей жизни боится столкнуться с онкологическим заболеванием. И эти страхи вполне обоснованы, ведь онкология - вторая по частоте причина смерти после сердечно-сосудистых заболеваний. К сожалению, невозможно полностью защитить себя и своих близких от этой болезни, но существует эффективная профилактика рака, которая позволяет свести риск заболевания к минимуму.

С чего начинается болезнь

Любое онкологическое заболевание связано с двумя факторами: внешним и внутренним. Внешний фактор - это то, что мы едим, чем дышим, в какой экологической среде живем. Внутренний - состояние нашего организма, то есть насколько полноценно и слаженно работают его органы и системы, а также генетическая наследственность.

На первом месте в профилактике онкозаболеваний стоит организация правильного питания. На втором - отказ от вредных привычек. Третье место - это умение правильно реагировать в стрессовых ситуациях. И, наконец, - активный образ жизни. У человека, который много двигается, снижается риск заболеть раком вдвое.

Итак, онкопрофилактика - это комплекс мероприятий, направленных на предотвраще-



Фоторепортаж

День здоровья в Чипляеве

Напряженный ритм жизни, постоянное отсутствие свободного времени не позволяют в полной мере уделить внимание своему здоровью. А надо бы! Медики считают, что раннее выявление заболевания - это главное. Нужно вовремя прислушаться к своему организму и пройти необходимые обследования.

Именно так и поступили жители сельского поселения «Село Чипляево», тем более, что им представилась возможность позаботиться о здоровье, не выезжая за пределы села. В Чипляево прибыла бригада медиков из центральной районной больницы для проведения диспансеризации взрослого населения и передвижной флюорограф.

В здании ФАПа тепло, светло, просторно, есть все необходимое для оказания первой медицинской помощи, можно приобрести лекарства, а главное - трудится квалифицированный специалист.

Фельдшер Чипляевского ФАПа Н. Н. Лисицина хорошо поработала, чтобы оповестить сельчан о приезде медиков, потому все двадцать человек (у кого подходит возраст) активно пришли для прохождения первого этапа диспансеризации.

- Очень удобно, не нужно ехать в райцентр, сидеть в поликлинике в очереди, - в один голос говорили сельчане, перечисляя преимущества выездного обслуживания. - Экономим время, деньги, а главное - бережем нервы.

Бригада медиков работала четко, слаженно. Фельдшер вела документацию, предлагала сельчанам заполнить анкету, измеряла артериальное давление, брала кровь из вены на биохимический анализ. Лаборант А. П. Кривенкова готовила материал к проведению общего анализа крови. Медсестра Л. А. Ванеева снимала электрокардиограмму сердца. Через несколько дней с результатами

исследования сельчане придут на прием к участковому врачу для заключительного осмотра и подведения итогов диспансеризации.

- Поселение у нас самое большое в районе, на учете на пункте состоят около семисот человек, в основном люди пожилого возраста, - отметила Н. Н. Лисицина. - Они понимают важность таких обследований. Сегодня диспансеризацией охвачены те, кто проходил ее три года назад. В результате выявляются заболевания, о которых в потоке жизненных дел человек не задумывался - сахарный диабет, мастопатия, онкология и другие. Обследования проходят не только жители центральной усадьбы, но и отдаленных деревень.

- Похвалите, пожалуйста, нашего фельдшера через газету, - вступили в разговор местные жители. - Мы к ней обращаемся и в ночь, и в полночь. Она находит общий язык с детьми, внимательна и терпелива к пожилым людям. Трудится на нашем ФАПе 21 год, знает о состоянии здоровья каждого из нас, доброжелательная, ответственная, настоящий профессионал своего дела.

Пока шла диспансеризация, к ФАПу подъехал передвижной флюорограф. Спецмашину быстро подключили к электросети, прогрели внутри. Новенький дорогостоящий флюорограф Спас-Деменская ЦРБ получила в прошлом году, его доверили опытному, от-

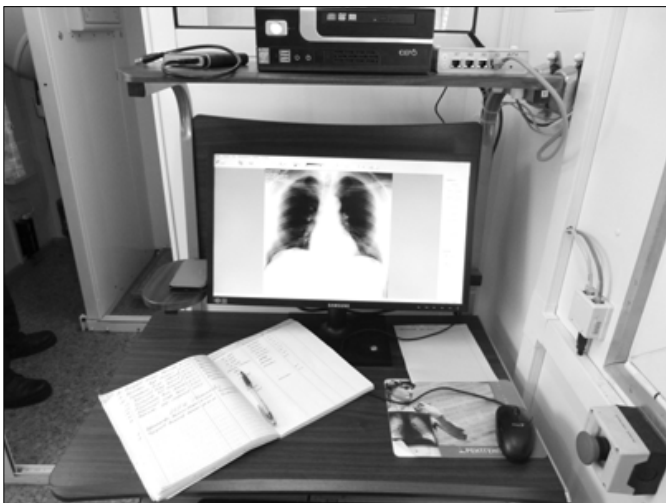
ветственному водителю Ивану Николаевичу Власову. В медицине должны работать именно такие люди. Он объехал вместе с рентгенлаборантом Ольгой Викторовной Ратниковой на спецтехнике весь район.

- В прошлом году мы уже были в Чипляеве, флюорографию тогда прошли пятьдесят человек, на сегодня записались тридцать пять, - сообщила О. В. Ратникова. - Большинство людей ответственно относятся к своему здоровью, понимая важность раннего выявления заболевания. При флюорографическом обследовании были обнаружены больные туберкулезом, с сердечной патологией.

Рентгенлаборант разрешила войти внутрь флюорографа. В нем все предусмотрено: свет, вода, отопление, вешалка и шкаф для одежды, диван, стол для работы. Вошел первый обследуемый. На мониторе компьютера снимок легких, его переносят на транспортный носитель, затем на рабочий стол врача-рентгенолога. Тот уже в своем кабинете делает описание.

В прошлом году передвижным флюорографом было осмотрено более 700 человек, проживающих в сельских поселениях района. Профилактика туберкулеза, выявление и лечение больных остаются приоритетными и в этом году.

Марина ДАНИЛЬЧЕНКОВА.
Фото автора.





Спортивная страница

Юбилей

По жизни - спортивным шагом

Сегодня директор детско-юношеской спортивной школы А. П. Тюляков отмечает свой 60-летний юбилей. Так сложилось, что спорт стал для него и увлечением, и профессией, и делом всей жизни.



А начиналось все, как вспоминает Александр Петрович, с площадки за домом № 38 по ул. Советская. Там на задворках улицы и зародилась его любовь к спорту. Здесь у юных спортсменок было футбольное поле, в холода - хоккейная коробка. Как все ребята того времени, он до потемок пропадал на улице. Летом играли в футбол, зимой в хоккей. Не было в городе пустыря, где бы ни разворачивались спортивные баталии: на Студеновской улице, на Мыльном озере, на Садовой. Больше всего Александр любил футбол. В команде школы №2 он был, как сказали бы сегодня, лучшим нападающим.

Это увлечение повлияло на выбор дальнейшего жизненного пути. После школы пошел учиться в Витебский техникум на преподавателя физкультуры. Трудную жизнь начал в спортивном обществе «Урожай». И дальше, куда бы его не направляли извилистые зигзаги судьбы, все равно притяжение спорта возвращало на круги своя. Одно время работал на Чиплевском заводе, потом в МПРЭО - на каждом предприятии обязательно была спортивная команда. В райкоме партии он тоже координировал спортивную жизнь.

Были в его послужном списке и годы работы по специальности. Преподавал физкультуру в родной школе №2. Получил высшее образование в Смоленском физинституте. Работал в ПУ-35. Но были и другие периоды, когда приходилось думать не только о собственных предпочтениях, а и о том, как прокормить семью. В 90-е трудился в лесхозе на заготовке древесины. Александр не боялся никакого дела, если выпадала возможность приработка, то брался за все. В родительском доме, своей квартире он все всегда делал сам.

Замечательный сын, любящий муж, заботливый отец, а теперь уже и дедушка - он по жизни является опорой семьи. С женой Галиной прожили вместе 37 лет. Вырастили двоих сыновей. Дом - полная чаша, всего хватает, детям помогают во всем. Дружную семью Тюля-

ковых уважают в Спас-Деменске. Так что у Александра Петровича в личном плане все сложилось.

Не ушел из его жизни и спорт. Свою любовь к физической культуре передал сыновьям. Младший Сергей пошел по стопам отца: закончил институт физкультуры. И хотя работает не по специальности, всегда участвует в соревнованиях. А у Александра Петровича появилась возможность объединить воедино свое увлечение спортом и специальность педагога, а также талант организатора и хозяйственника. Уже около двадцати лет он руководит спортшколой Спас-Деменска, привлекает девочек и мальчишек к спортивному образу жизни. И пусть не все из них выбирают спорт как профессию, но из каждого выпуска несколько человек поступают в соответствующие вузы. Пришедшие в школы района молодые преподаватели физкультуры в свое время посещали ДЮСШ.

Старое здание спортшколы, конечно, по размерам уступает современным ФОКом, но имеет неплохое оснащение. За последние годы проведена большая работа по ремонту спортивных залов, кабинетов, помещений для занятий секций. Возле ДЮСШ построена площадка с современным покрытием. Здесь же по программе благоустройства города разместили фонтан с подсветкой, детскую площадку. Выбор места не случайный, ведь у А. П. Тюлякова, как у хорошего хозяина, все под присмотром. Территория ДЮСШ - самая ухоженная в городе, цветники и вазоны - самые красивые, газоны и деревья всегда подстрижены. Полно цветов и внутри школы. А о достижениях сегодняшнего коллектива говорят многочисленные дипломы и кубки, полученные за спортивные победы. В ДЮСШ занимаются триста детей района.

Этот юбилей для Александра Петровича, конечно, не финиш, а очередной этап в жизненной эстафете. Поздравляя его с 60-летием, хочется пожелать и дальше не терять марку чемпиона, достойно, не сойдя с дистанции, преодолеть свою «стометровку».

«А ну-ка, девочки!»

Открытый волейбольный турнир с таким названием прошел в Людиновском районе. В нем приняла участие спас-деменская команда, состоящая из девочек, занимающихся в ДЮСШ. Игра была трудной, судейство строгим, но наши юные волейболистки проявили волю к победе. Они заняли первое место, выиграв в финале со счетом 3:2. А Марине Мельниковой за хорошую игру было присуждено первое место в номинации «Лучший игрок».

Проигрыш - тоже опыт

Команда волейболисток района участвовала в областных соревнованиях в зачет Спартакиады школьников. По разным причинам было мало опытных спортсменок, пришлось на площадку выйти девочкам из младшей группы. А соперники оказались сильными. В результате команда смогла выиграть только одну игру, в итоге результат не утешительный. Однако эти соревнования выявили слабые места и помогли начинающим волейболисткам приобрести опыт.

Турнир настоящих мужчин

Встречи мужских команд, представляющих коллективы города, стали хорошей традицией. Такие соревнования всегда проходят при активной поддержке болельщиков и дают возможность командам показать свое мастерство.

В этот раз был объявлен турнир по волейболу. За победу боролись три команды: фабрики «Хлебный Спас», отдела образования и учащихся ДЮСШ. Первое место заняли представители «Хлебного Спаса» (капитан Р. Бузанов). Призы получили как победители, так и все участники.

Зимние сельские игры

Соревнования сельских команд в области проходят дважды в год. Зимние и летние состязания отличаются набором видов спорта, но неизменно бывают интересными, с позитивными эмоциями и новыми знакомствами.

Сформировать сборную района для участия в сельских играх всегда не просто. Поэтому хвала не только всем спортсменам-аграриям, но и руководителям сельхозпредприятий, работники которых ездят на игры. Как обычно, в соревнованиях доярки участвуют жительницы деревни Стайки. В этот раз выступили Настя Юхнова и Елена Смирнова. Механизаторы «АПП Спас-Деменск» Виктор Инспекторов и Сергей Вишневецкий показали фигурное катание на тракторах. В состязаниях семейных команд выступала семья Блиновых из Лазинок.

А самой многочисленной группой, участвовавшей во многих видах, стали представители хутора Новоалександровский. Николай Сычев уже не первый год собирает своих односельчан, чтобы показать, что на селе живут активные люди. Хуторские спортсмены играли в мини-футбол, подтягивались, поднимали гири. Причем в соревнованиях силачей участвовали и женщины - Виктория Лагутина и Наталья Иванченкова.

Здесь даже не важны результаты, ведь выступали не профессиональные спортсмены. Все старались. Где-то получилось лучше, где-то похуже, а в одном виде - совсем хорошо. В областной газете «Весть» написано, что в соревнованиях глав администраций отличился представитель Спас-Деменского района. Так кто же оказался самым метким в состязании по стрельбе? Это Елена Валерьевна Буданова - начальник отдела по делам семьи, трудовых отношений, молодежи и спорта. Вот это пример!

К летним спортивным играм команде района нужно подготовиться, чтобы побороться за победу с лидерами - нашими соседями из Куйбышевского района.

Страницу подготовила
Антонина БЕСОВА.
Фото автора.

Гимнастика : сила и пластика

В районных соревнованиях по гимнастике в зачет Спартакиады школьников приняли участие только команды двух городских школ. Из них будет сформирована сборная для поездки на областной этап. Нужно отметить, что выбор у тренеров есть: многие спортсмены показали хорошие результаты. Но они могли быть и лучше, если бы школьники заранее знали все требования по выполнению упражнений, а то им пришлось учиться уже в ходе соревнований.

Легче других было Максиму Морозову из школы №1, ведь он уже участвовал в

областной Спартакиаде по этому виду спорта. Но, даже имея знания, нужно приложить немало сил, чтобы занять первое место. Максим был лучшим в вольных упражнениях, на перекладинах и брусьях. Эту школу также представлял Евгений Потапов, который заметно прибавил в спортивном мастерстве. У него второе место. Третье занял Рамазан Гасанов из школы №2, особенно отличившийся на канате.

С интересом судьи и зрители наблюдали за выступлением девочек. Здесь были уже опытные гимнастки из обеих школ, но всех покорила юная звездоч-

ка Валерия Масалова из школы №1. Она двигалась артистично, показала гибкость и бесстрашие. Выступление самой маленькой участницы на каждом снаряде вызывало бурю аплодисментов. В вольных упражнениях Лера заняла первое место, а в общем зачете стала третьей. Хорошие результаты показали Анна Куницина и Марина Козлова, заняв соответственно первое и второе места.

В командном зачете победила школа №1 (151,6 балла), второе место у школы №2 (127,1 балла). Впереди областные соревнования.



Максим Морозов
над брусьями
просто летал.



Упражнения на бревне -
выступает
Лера Масалова.



Из редакционной почты



Умудрись сначала заплатить, или хождение с квитанцией по мукам

Высказывание «заплати налоги и спи спокойно» у нас в городе в последнее время приобрело другой смысл. Причем касается это как налогов, так и коммунальных платежей. Каждый раз уже в ожидании квитанций начинается тревога, а как только их принесут, получаешь такой стресс, что до следующего месяца не можешь в себя прийти. Дело не только в растущих тарифах, а и в проблеме, как оплатить услуги. За воду нужно успеть заплатить до 10 числа, за свет, капремонт и ЖКХ - до 25-26, за газ квитанцию вообще приносят к концу месяца. И каждый раз мечаешься с этими бумажками, пока за все считаешься.

Раньше это как-то не очень замечали. Платежи в городе принимали два банка, два почтовых отделения, ну и кто помоложе и «продвинутой» пла-

тил через терминал или личный компьютер. А теперь? Россельхозбанк закрыли. В Сбербанке почему-то коммунальные платежи не берут (хотя в квитанциях указано, что там можно платить). Служащие банка всех отсылают на терминал. Мне уже под восемьдесят и я не умею пользоваться компьютером. Только многоцифровой лицевой счет буду набирать полдня. Это же просто издевательство над пожилыми людьми.

О почтовых отделениях особый разговор. У отдельных работников, извините за выражение, «борзомер» зашкаливает. Десяток отговорок придумают, лишь бы отказать человеку. Опоздал на день - уже не принимают, хотя порой сами почтовики и виноваты, они квитанции приносят поздно. Так и ходишь со своими деньгами туда-сюда,

пока заплатишь. А слушаешь-ся много чего, будто виноват во всех грехах.

Как законопослушный гражданин я не отказываюсь платить за все предоставленные услуги, но на это хождение по мукам каждый месяц уже не хватает сил и нервов. Слышал, что некоторые горожане ездят в хутор Новоалександровский или в Чипляево и там оплачивают «коммуналку». Вот до чего дошло.

Этот вопрос волнует не только пенсионеров, а и работающих спасдеменцев. Стоя в очередях по полтора-два часа в тесноте и духоте, многие возмущаются созданным положением. Может быть, как-то может повлиять на решение вопроса местная власть? Очень хочется надеяться на это.

**В. СИДОРОВ,
г. Спас-Деменск.**



5 марта - день памяти Иосифа Виссарионовича Сталина

В 1953 году умер Сталин - негигаемый революционер, один из основателей первого в мире государства рабочих и крестьян. В последние годы все больше людей пытаются верно оценить его историческую роль.

Эпоха Сталина - сколько в ней было великих достижений! «В России открыты тысячи новых школ, и советская власть сделала за полтора года для просвещения народа больше, чем царизм за пятьдесят лет», - писал первый посол США в России Вильям Буллит в 1919 году. Еще в 1920 году, когда шла Гражданская война, в Россию приехал всемирно знаменитый писатель-фантаст Герберт Уэллс. Сталин рассказал ему о планах ГОЭЛРО, писатель назвал его «кремлев-

ским мечтателем». Его пригласили через десять лет, он приехал в 1934 году. Кроме счастливых лиц великий фантаст мог видеть не только грандиозный ДнепрогЭС, весь план ГОЭЛРО.

Медицина, образование - лучшие в мире, и победа в самой страшной в мире войне. После войны Сталин фактически восстановил Российскую империю, создав дополнительный защитный геополитический барьер на востоке, о котором веками мечтали русские политики. Советский строй, по мнению президента страны В. Путина, дал нам опыт очень цельного воспитания молодежи. Именно политика воспитания народа впоследствии спасла нам жизнь. В 1937 году Сталин сказал, что русские

цари сделали хорошее дело, склотив огромное государство - от Балтики до Камчатки. И мы укрепили это государство. Мы сделали так, что ни одна часть не может жить без целого.

«Отец народов» Сталин стал отцом Победы 1945 года прежде всего потому, что всегда в самые тяжелые моменты утрат заботился о создании резервов, того «засадного полка», который в решающей битве будет способен нанести разящий удар. Есть ли у современной России такой «засадный полк»? Скорее всего, есть, и даже не один. Результат Великой Победы и сегодня является гарантией безопасности России.

**Г. ЖУРАВЛЕВА,
г. Спас-Деменск.**

Актуально

Акция «Выбери правильный путь!»

В целях профилактики подростковой преступности, формирования здорового образа жизни, выявления и оказания помощи детям, нуждающимся в государственной помощи и поддержке, прокуратурой Калужской области совместно с Комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав Калужской области, СУ СК России по Калужской области, УМВД России по Калужской области, УФСКН России по Калужской области, Уполномоченным по правам ребенка Калужской области, Министерством образования и науки области, Министерством спорта области в период с 20 февраля по 20 марта 2016 года проводится областная акция «Выбери правильный путь!». В рамках акции на территории Спас - Деменского района субъектами системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних будут проведены мероприятия, направленные на профилактику противоправного поведения подростков

**Е. БУДАНОВА,
ответственный секретарь КДН и ЗП МР
«Спас - Деменский район».**

Вниманию населения!

6 и 13 марта с 8 до 8.30 час. на рынке распродажа яйценоских кур-несушек разных пород, возраст 5-6 мес., цена - 250 руб. При покупке 10 кур однанадцатая - бесплатно.
Также в продаже подращенные бройлеры, спецкорма. В апреле будут индюки.
Тел. 8-952-995-89-40.

Вниманию населения!

11 марта в 15 час. на рынке в Спас-Деменске состоится продажа кур-молодок белых и рыжих, привитых.

14 марта с 14.00 до 15.00

в редакции газеты
СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
отечественного и зарубежного производства.
Цены от 4000 р. до 18000 р.
Батарейки, вкладыши.
Св-во 313236906500020, выд. 06.03.2013.
Товар сертифицирован.
ИП Шоломов А. С.
Тел. 8-906-436-08-24, 8-905-186-05-56.
Имеются противопоказания, проконсультироваться со специалистом. Товар сертифицирован.

Быстро, выгодно, практично!

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

от 300 руб./м² от 590 руб./м²

РУЛОННЫЕ ШТОРЫ ЖАЛЮЗИ

ТВОЁ НЕБО 8-953-338-45-45
Наш сайт: www.tvoe-nebo40.ru

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОДАЕТСЯ земельный участок 20 соток по ул. Ленина, 23, тел. 8-930-846-16-48.

XXX
ПРОДАМ НЕДОРОГО или **ОБМЕНЯЮ** а/м «Hyundai Sonata» 1998 г. в., коробка - автомат, тел. 8-920-891-93-00.

XXX
ПРОДАЮТСЯ стеновые пеноблоки (г. Могилев), тел. 8-910-713-35-43.

XXX
ПРОДАЮТСЯ британские котята, тел. 8-915-893-09-13.

XXX
Пластиковые окна, двери RENAU- Германия, Brusbox - Россия. Жалюзи, рольставни, остекление балконов, тел. 8-920-617-40-98, 8-953-313-99-76.

XXX
Натяжные потолки (пр-во Франция) от 350 руб. кв. м, тел. 8-920-617-40-98, 8-953-313-99-76.

XXX
Кровля, заборы, материалы. Доставка, монтаж, тел. 8-920-093-76-98.

XXX
Строительство и ремонт коттеджей, тел. 8-980-511-17-06.

XXX
СДАЕТСЯ в аренду помещеное магазина, тел. 8-910-516-73-40.

XXX
СДАЕТСЯ в аренду павильон по ул. Советская, 107, тел. 8-910-707-11-13.

XXX
ТАКСИ круглосуточно, город, межгород, тел. 8-960-522-71-12, 8-910-511-03-84.

XXX
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ город, межгород, тел. 8-953-331-76-76.

XXX
СДАМ жилье, тел. 8-915-894-56-85.

XXX
СНИМУ жилье, тел. 8-910-524-36-23.

Поздравляем!

Марию Михайловну ФЕДотову с юбилеем!

*Желаю бодрости всегда,
Здоровья, радости и счастья.
Желаю жить и никогда
Не замечать, как годы
мчатся.*
Сваха Таня.

Дорогую Зою Ивановну ИВАНЮШКИНУ с 80-летием!

*Живи, родная, долго-долго
И не считай свои года!
Пусть радость, счастье и
здоровье
Тебе сопутствуют всегда!
Сыновья, невестки,
внуки, правнуки.*

Зою Ивановну ИВАНЮШКИНУ с 80-летием!

*Желаем доброго здоровья,
Желаем бодрости и сил,
Чтоб каждый день
дальнейшей жизни
Одну лишь радость приносил.*
**Аристарховы,
Кобелевы.**

Сотрудники отдела по делам семьи, молодежи и спорта поздравляют директора ДЮСШ Александра Петровича ТЮЛЯКОВА с юбилеем!

*Здоровья вам, любви родных
и близких и новых спортивных
побед.*

Уважаемые спасдеменцы!

14 марта с 8.30 до 12 часов

в здании **Спас-Деменского райпо** (ул. Советская, д. 49) Кировская обувная фабрика будет принимать обувь для фабричного ремонта: замена подошвы (большой выбор), высоты каблука, смена низа (кожи), изменение фасона. Полная реставрация старой обуви. **Сезонная гарантия.**
Оплата после выполнения заказа.

ТЕПЛОВЫЕ ЗАВЕСЫ, КОНДИЦИОНЕРЫ
дешевые пластиковые ОКНА
собственное производство натяжных потолков
Французские НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
ТВОЙ ДОМ компания **быстрые сроки исполнения**
г. Людиново ул. Ленина 3
8(48444)6-70-77, 8-930-034-99-05
кредит, рассрочка платежа до 6 месяцев

Улыбнитесь вместе с нами



- Милый, британские ученые установили, что шоколад поднимает настроение...
- Они, наверное, еще водку не пробовали.

- Ты мясо ешь?
- Нет.
- А рыбу?
- Тоже нет.
- Вегетарианец?
- Бюджетник.

Уважаемые подписчики и читатели «Новой жизни»!

В связи с праздничными днями следующий номер газеты выйдет 11 марта.

«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.

Главный редактор В. Н. ФИТИСОВА.

12+

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

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

Набрано и сверстано в редакции газеты «Новая жизнь». Отпечатано в КРОФИСМК «Губерния», 248640, г. Калуга, пл. Старый Торг, 5. Тел. 57-40-70 oblizdat@kaluga.ru Индекс 51766. Объем 2 п. л. Тираж 1605. Заказ Подписано в печать 2.03.2016 г. по графику в 17.00, фактически в 15.00.

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