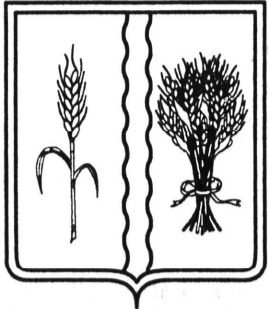


БАБЫНИНСКИЙ ВЕСТНИК

12+



5 марта 2022 года
суббота
№ 17 (11667)



Общественно - политическая газета Бабынинского района Калужской области.
Газета основана 7 декабря 1930 года. Свободная цена.

Поздравляем с 8 Марта!



Дорогие женщины!

От всего сердца поздравляем вас с прекрасным праздником – Международным женским днём!

Восьмого марта в каждом доме царит радостное, весеннее настроение. Каждый мужчина стремится выразить свои искренние чувства к окружающим его женщинам – мамам, бабушкам, женам и дочерям.

Принято считать, что в основе успехов, побед и достижений лежат настойчивость и упорство. Но вы доказываете, что не менее значимы чуткость, обаяние, искренность и доброта.

Эти качества делают наш мир светлее и радостней, наполняют его гармонией и красотой.

Веками женщина была хранительницей семьи, создавала домашний уют, воспитывала детей. Сейчас вы удивительным образом сочетаете решение всех этих задач с профессиональными успехами.

От всей души желаю вам счастья, заботы и любви со стороны родных и близких, как можно больше поводов для прекрасного настроения и улыбки!

Г. НОВОСЕЛЬЦЕВ,
Председатель Законодательного Собрания,
депутаты Законодательного Собрания Калужской области.

Дорогие женщины!

Сердечно поздравляю вас с Международным женским днем. Этот праздник каждый год открывает для нас весну. Мы все с нетерпением ждём пробуждения природы и ярких солнечных дней. И неслучайно именно с женщинами связаны наши главные надежды.

В современном обществе у вас много возможностей реализовать себя, раскрыть свои лучшие качества и таланты. Ваши ответственность, трудолюбие, преданность профессии – пример для многих мужчин. И в то же время вы сохраняете очарование, нежность, красоту, остаётесь любящими матерями и жёнами, заботливыми дочерьми и верными подругами.

От всей души желаю вам доброго здоровья, внутренней гармонии, благополучия и счастья!

Губернатор Калужской области В.В. ШАПША.

Дорогие женщины!

Сердечно поздравляем вас с весенним праздником красоты и любви – Международным женским Днём 8 Марта!

Во все времена женщина была воплощением доброты, нежности и чуткости, хранительницей семейных ценностей и традиций. Сегодня в жизни современной женщины многое изменилось. Они добиваются больших успехов в профессии, бизнесе, политике, в общественной жизни, проявляя свои самые лучшие нравственные и духовные качества. Но дом, семья, дети по-прежнему остаются главными в жизни любого человека. И все это держится на вас, наши милые и дорогие женщины!

Женщины Бабынинского района – учителя, врачи, труженицы села, общественные деятели, домохозяйки, предприниматели, руководители – сегодня заняты во всех сферах жизнедеятельности. Нет ни одной отрасли в нашем районе, где бы ни трудились наши женщины. Добросовестное, четкое исполнение служебных обязанностей позволяет им добиваться значительных результатов в каждой из профессий, без которых цивилизованное общество существовать не может.

Спасибо вам за огромное трудолюбие, энергию, душевную теплоту, за ваше умение делать мир ярче, добрее, красивее и вдохновлять мужчин на поступки! Вы, женщины, олицетворяете собой любовь и гармонию, мир и спокойствие!

Пусть этот светлый весенний день подарит вам хорошее настроение! Пусть ваша жизнь всегда будет солнечной, доброй и красивой, как наступающая весна! Успехов вам во всех делах, мирного неба, счастья и благополучия!

С уважением:

**Глава
МР «Бабынинский район»
В.С. ЦУКАНОВ.**

**Глава администрации
МР «Бабынинский район»
В.В. ЯНИЧЕВ.**

ЗЕМЛЯКИ

Учит доброму и вечному



Педагогу из Воротынска присвоено звание Почетного гражданина поселка

Собрание Представителей городского поселения присвоило это высокое звание заместителю директора по учебно-воспитательной работе школы № 2, преподавателю русского языка и литературы Ирине Николаевне САЩЕНКО за многолетний добросовестный труд в сфере образования, плодотворную работу по нравственному и патриотическому воспитанию молодежи и активную общественную позицию.

Заслуженный человек

Ирина Николаевна работает учителем уже тридцать лет, и каждый пятый житель Воротынска был ее учеником. О высоком профессиональном уровне педагога говорит ее авторитет среди коллег и общественности, она заслуженный работник образования области и заслуженный учитель Российской Федерации, не раз становилась победителем конкурса «Лучшие учителя России».

Теперь к ее многочисленным наградам и знакам признания добавился еще один. Трудовой коллектив Воротынской школы № 2 им. И.С. Унковского на общем собрании решил, что Ирина Николаевна Сащенко достойна звания «Почетный гражданин поселка Воротынск», и местные депутаты поддержали эту кандидатуру.

Наша гордость

Когда я открыл Книгу почета Воротынска, на первой странице увидел имя героического Ивана Федоровича Милехина, освобождавшего поселок от фашистских захватчиков. Всего в этой книге четырнадцать человек – почетных граждан, и после торжественного вручения удостоверения Ирина Николаевна Сащенко станет пятнадцатой.

Этими страницами нужно гордиться. Книга обязательно должна быть в школьных музеях, чтобы дети и подростки знали имена земляков, внесших значимый вклад в судьбу малой родины.

Мне очень приятно, что Собрание Представителей так высоко оценило мой вклад в обучение и воспитание школьников на протяжении тридцати лет. Эта награда для меня очень ценна.

Ирина САЩЕНКО.

Просветитель

– Я считаю, что детям необходимо прививать любовь к чтению, чтобы наша страна продолжала оставаться самой читающей в мире, – говорит Ирина Николаевна. – Культуру чтения печатных книг нужно возвращать, чтобы дети и взрослые посещали библиотеки и умели работать с книгой, вчитывались в каждое слово, понимали его ценность.

Ирина Николаевна работает в школе № 2 им. И.С. Унковского с момента ее образования. Она поистине учит доброму и вечному – дает знания, прививает любовь к русскому языку и литературе, культуре и истории края, вдохновляет детей идти по дороге мысли и развития.

Много внимания педагог уделяет патриотическому воспитанию детей и подростков, ведет просветительскую работу. Она готовит и проводит митинги, посвященные Дню освобождения Воротынска от немецко-фашистских захватчиков и другим памятным датам.

Здоровья и сил вам, уважаемая Ирина Николаевна! Новых достижений в образовательной и воспитательной деятельности, ведь от ваших учеников, тех, кто завтра придет на смену нынешним поколениям, будет зависеть будущее России!

**Материал подготовил
О. ЦАПЕНКО.
Фото из личного архива
И. Сащенко.**

Продолжение темы на 2-ой стр.

Пятьдесят – лишь половина пути

Сдержанная, спокойная, скромная. Каждый день ее можно встретить идущей на работу. Почти 50 лет работает в районной поликлинике эта женщина, помогая врачам педиатрам лечить детей. Галина Николаевна Журавлева – поклон вам и благодарность от сотен и сотен родителей и детей.

Родилась Галя в Тульской области, в семье далекой от медицины: отец работал на шахте, мать – на фабрике объемной пряжи. А мечта о белом халате врача родилась

ростепенно.

«Мне повезло на людей, работавших рядом, специалистов высокого уровня, любивших свое дело, детей. Их было много, но по разным причинам одни проработали у нас малый срок, а кто остался надолго, оставили о себе добрую память. Это, прежде всего, Елена Павловна Павловна Петрусева и Евгений Петрович Смирнов. Помнят люди и ныне работающую заведующей поликлиникой Елену Ивановну Артемьеву. Сейчас работаю с молодым врачом Оксаной Федоровной Ткачук. Хороший врач, чуткий, внимательный человек.

Незаметно пролетело так много лет! В августе будет 50, как пришла сюда. Уже третье поколение бабынинцев ежедневно встречаю в этом кабинете. Не заметила, как и своя дочь выросла, и 2 внучки стали взрослыми, самостоятельными. Дочь по моим стопам не пошла, но тоже работает с детьми – она педагог. И старшая внучка педагог, а младшая учится в юридическом колледже.

Работа-работа-работа. А что еще?

«Когда был жив муж, конечно, легче было. Мы с Алексеем Петровичем 43 года прожили. Все делали вместе – в саду-огороде копались, в лес ходили. Очень я люблю все это. А в лесу побыть – просто праздник для души!

Сейчас одна. Но огород не бросаю. Вот, за окном февраль, но уже потянуло весной, и начинаю готовиться к физически трудным, но приятным для души



жизни в деревне, работе в совхозе, молодежи, ее проблемах, мечтах и так захватило! Это для нынешнего поколения неинтересно и дико, а для нас – наша молодость».

Галина Николаевна готова говорить обо всем, а вот о работе отмалчивается, смущенно опускает глаза: «Сейчас совсем другие условия и требования, но работать, как и раньше, сложно и трудно. Но я люблю детей, люблю свою работу, и по-прежнему стараюсь делать ее хорошо. Мне приятно, идя по улице видеть знакомые лица, десятки лиц разного возраста, которых помню я, и которые помнят меня».

Однако рассказываю я об этой женщине не только потому, что у нее скоро трудовой юбилей.

22 февраля губернатор области В.В. Шاپша принял участие в расширенной коллегии министерства здравоохранения области.

В ходе мероприятия он вручил медали Калужской области «За медицинскую доблесть» ряду медработников учреждений здравоохранения региона. Среди награжденных и Галина Николаевна.

«В 1985 году я приехала работать врачом-педиатром в Бабынинскую ЦРБ по распределению. Галина Николаевна к этому времени уже много лет работала детской медсестрой. Как молодой специалист я получила от нее много практических знаний и советов по особенностям работы с детьми и их родителями. Грамотная, с огромным практическим опытом, ответственная, всегда готовая помочь и делом и советом. Очень хороший человек. Ее любят и уважают в коллективе», – говорит о коллеге заведующая поликлиническим отделением поселка Бабынино Л.И. Артемьева.

Уверена, и все мы, кому пришлось обращаться за помощью или просто общаться с Галиной Николаевной, могут сказать в ее адрес только положительное. Добрый, отзывчивый, душевный человек. Поздравляем вас и надеемся видеть на рабочем месте еще много лет.

Л. ЕГОРОВА, фото автора.



в коридорах часто посещаемой поликлиники – девочка много болела. И снующие туда-обратно озабоченные медсестры, внимательные на приеме врачи наделялись фантазией ребенка удивительными качествами и способностями. И так хотелось стать такой же! Потому после школы девочка поступила в Калужское медучилище. Не все сложилось, как хотелось и могло бы быть, но медсестрой она стала. А в 1972 году по распределению приехала работать в п. Бабынино. Здесь она и прижилась на всю оставшуюся жизнь.

Действительность не имела ничего общего с мечтами. Оказалось, труд медсестры – это не только шприц в руках и накрахмаленный до хруста белый халат. Прежде, чем попасть в педиатрию, Гале пришлось поработать в разных отделениях больницы. Но Галина Николаевна вспоминает об этом без сожаления: «Это живой опыт, и полученные навыки очень пригодились».

Однако и заняв место медсестры в кабинете педиатра, она не сидела спокойно. В ее обязанности входило обязательное обследование многодетных семей, семей, где появились новорожденные дети, с целью проверки их содержания, лечения, если кто-то был болен. А еще было плановое проведение прививок, разъезды по району, сопровождение детей в интернаты или детские дома, и как правило, это проходило «своим ходом» – на автобусе, электричке, с пересадками. Но молодость брала свое, да и требования, приоритеты, сама жизнь были другими, и отношение к ним. Главное – помочь ребенку, остальное вто-



хлопотам. Дочка, внучки всегда помогают. И в лес обязательно ездим, без этого никак!

А еще очень люблю читать. Особого пристрастия к определенной тематике нет, читаю самые разные книги. Вот, например, недавно попала мне очень старая книга о

В ШКОЛАХ РАЙОНА

Мы в проекте!

С 1 января 2022 года началась реализация нового масштабного федерального проекта модернизации системы образования. По поручению Президента России В.В. Путина до конца 2026 года в рамках государственной программы «Развитие образования» отремонтируют 7,3 тыс. зданий школ. Программа предусматривает комплексный подход к проведению капитального ремонта, при котором будет проведено обновление материально-технической базы учебных учреждений, особое внимание будет уделено ремонту аварийных зданий.

«В федеральном бюджете на указанные цели ежегодно предусмотрено по 66,9 млрд рублей. Эти средства направляются как на проведение мероприятий по капитальному ремонту, так и на оснащение школ средствами обучения и воспитания», – отметила вице-премьер Татьяна Голикова на совещании руководителей регионов. Также она подчеркнула, что контроль за проведением мероприятий будут осуществлять не только уполномоченные федеральные органы исполнительной власти и власти регионов, но и партия «Единая Россия», Общероссийский народный фронт, комиссия

госсовета по направлению «Образование».

13 учреждений образования Калужской области вошли в проект на 2022-2023 годы, в их числе здание начальной школы поселка Бабынино по улице Центральной, 21. Этого события школа ждала очень давно. Мягко говоря, совсем в неудобных условиях учатся самые маленькие воспитанники. Этот учебный год должен стать последним.

Из средств федерального, регионального и муниципального бюджетов на эти цели выделено 78,5 миллиона рублей. Программа не ограничится только ремонтными работами, она подразумевает мас-



штабное развитие школы: закупку новейшего оборудования, учебников и пособий, повышение квалификации учителей. Все это позволит создать комфортную и современную образовательную среду для обучающихся начальной школы. Проект максимально открыт для родителей, учителей, представителей общественности.

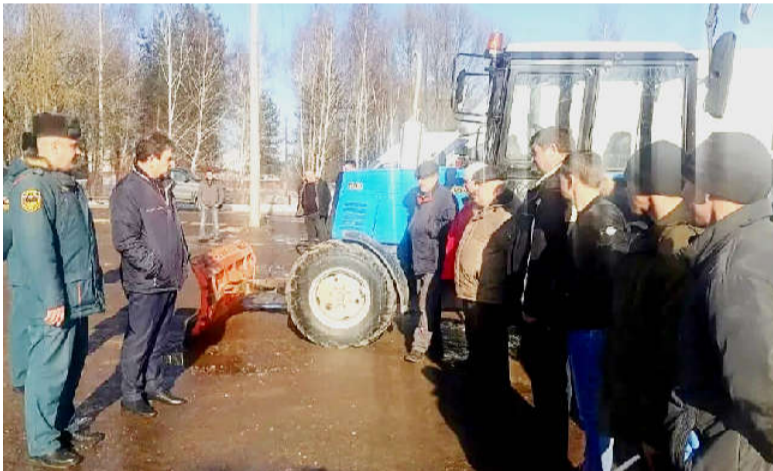
М. ВОЛОШЕДОВА,
директор
МОУ «СОШ №2» п. Бабынино.

Готовым надо быть ко всему

Очередной, ежегодный смотр готовности сил и средств Бабынинского районного звена территориальной подсистемы РСЧС Калужской области прошел в поселке Бабынино на этой неделе, 28 февраля.

Привокзальная площадь в этот день была заполнена людьми в форме, специальной техникой и специальным оборудованием. Здесь собрались представители полиции и ГИБДД, пожарно-спасательной службы и добровольной пожарной дружины СП «Село Муромцево», участка водоканала и лесной охраны, ветслужбы и ЦРБ, автотранспортного предприятия и предприятий ЖКХ, газового участка и дорожного, райпо и других организаций, отвечающих за безопасность жизнедеятельности населения и призванных оперативно реагировать в случаях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Большинство команд возглавляли руководители коллективов или их заместители. В едином строю стояли около 80 человек, 18 единиц техники, необходимое для ликвидации чрезвычайной ситуации оборудование.

Начальник ПСЧ-26 капитан внутренней службы В.А. Татаринцев доложил о готовности к смотру. Принимали его заместитель началь-



ника первого ПСО ФПС ГПС ГУ МЧС России по Калужской области майор внутренней службы Е.С. Фомичев и глава администрации МР «Бабынинский район» В.В. Яничев.

Проверяющие обошли строй, слушали доклады о деятельности в ЦС той или иной службы районного звена территориальной подсисте-



мы, задавали вопросы, отвечали на возникшие, давали советы, делали замечания.

Оценка, при подведении итогов, дана удовлетворительная, официально это звучит так: «Силы и средства Бабынинского районного звена территориальной подсистемы РСЧС Калужской области готовы к выполнению задач по назначению».

С. ТЕЛИЧЕВ.
Фото автора.



Совещание с постоянными членами Совета Безопасности

Владимир Путин в режиме видеоконференции провёл оперативное совещание с постоянными членами Совета Безопасности.

В.Путин:

Уважаемые товарищи!

24 февраля началась специальная военная операция на Украине. Выполняя поставленные задачи по защите наших людей на Донбассе, по обеспечению безопасности нашей Родины, российские солдаты и офицеры действуют мужественно, как настоящие герои.

Наши военнослужащие сражаются стойко, с полным пониманием правоты своего дела. Даже после ранений солдаты и офицеры остаются в строю. Жертвуют собой, своей жизнью, чтобы спасти боевых товарищей и мирных жителей.

В ходе боёв и наши военнослужащие, и ополченцы Донбасса проявляют действительно массовый героизм.

Отмечу личный состав 100-й мотострелковой бригады, действующей на Донском направлении. Бойцы под командованием полковника Алексея Борисовича Бернгарда в районе Волновахи прорвали глубоко эшелонированную оборону, которую националисты укрепили и оборудовали в течение почти восьми лет.

Командир танкового взвода гвардии лейтенант Виктор Сокольник в ходе боя уничтожил пять танков.

25 февраля в районе Чугинки командир роты 163-го танкового полка капитан Алексей Лёвкин столкнулся с подразделениями националистов, насчитывающими 15 танков и шесть БМП. Атаковав со своими бойцами противника, капитан Лёвкин уничтожил все БМП и пять танков, обеспечил выполнение боевой задачи без потерь.

Мною подписан указ о присвоении старшему лейтенанту Нурмагомеду Энгельсовичу Гаджимагомедову звания Героя России – к сожалению, посмертно. В бою он уверенно командовал своими бойцами, как настоящий командир берёт подчинённых. Уже получив тяжёлое ранение, сражался до последнего и подорвал гранатой окруживших его боевиков и себя. Он пошёл на такой шаг, потому что понимал, с кем имеет дело, – с неонацистами, которые издеваются над пленными и зверски их убивают.

Я русский человек, и, как говорится, у меня в роду кругом Иваны да Марьи. Но когда я вижу примеры такого героизма, как подвиг молодого парня Нурмагомед Гаджимагомедов – уроженца Дагестана, лака по национальности, других наших воинов, мне хочется сказать: я лакец, я дагестанец, я чеченец, ингуш, русский, татарин, еврей, мордвин, осетин... Всех из более чем трёхсот национальных групп и этнических групп России просто невозможно перечислить – думаю, вы меня понимаете, – но я горжусь тем, что я часть этого мира, часть могучего, сильного, многонационального народа России.

Вместе с тем никогда не откажусь и от своего убеждения, что русские и украинцы – это один народ, даже несмотря на то что часть жителей Украины запугали, многие оболванены нацистской националистической пропагандой, а кто-то сознательно, конечно, пошёл по пути бандеровцев, других приспешников нацистов, которые в годы Великой Отечественной войны воевали на стороне Гитлера.

И то, что мы воюем именно с неонацистами, показывает сам ход боевых действий. Националистические и неонацистские формирования – а среди них есть и иностранные наёмники, в том числе и с Ближнего Востока – прикрываются мирными гражданами как живым щитом. Я уже говорил: есть абсолютно объективные данные, фотографии того, как они размещают тяжёлую военную технику в жилых кварталах городов. Вместе действуют именно таким образом, как самые крайние бандиты, и вместо того чтобы выполнить обещания убрать эту технику из жилой застройки, от детских садов, больниц, наоборот, дополнительно перебрасывают туда танки, артиллерию, миномёты.

Они ещё и взяли в заложники иностранных граждан, в том числе тысячи молодых людей, студентов, которые проходили обучение на Украине. Так, более суток держали на железнодорожном вокзале в Харькове 3179 граждан Индии, в основном студентов. И большую часть из них продолжают удерживать до сих пор. В том числе 576 человек – в городе Сумы. Неонацисты открыли огонь и по китайским студентам, которые пытались выехать из Харькова. Двое из них получили ранения.

Повторю, сотни иностранцев стремятся покинуть зону боевых действий, но им не дают этого сделать. Фактически держат в заложниках, тянут время или предлагают эвакуироваться через Львов, в Польшу, то есть проехать через всю зону боевых действий, подвергая их риску.

Наши военнослужащие предоставили коридоры во

всех без исключения зонах столкновений. Обеспечили транспорт, чтобы у мирных людей, иностранных граждан была возможность выехать в безопасное место.

Вновь подчеркну, националисты не дают этого сделать. Более того, сейчас указывают иностранным гражданам обращаться к своим властям, а уже те в свою очередь должны будут обращаться в МИД Украины. Фактически людей просто бросают под огонь.

И ещё хуже неонацисты обращаются со своими собственными гражданами, со своим населением. Как уже говорил, прикрываются людьми как живым щитом. Наши военные отмечают и такие факты, когда в городах народных республик Донбасса – Северодонецке, Лисичанске, других – жителей многоквартирных домов сгоняют в средние этажи зданий, а в нижних этажах проламывают окна и стены, выставляют там тяжёлую технику, пушки, танки загоняют, на крышах и на верхних этажах расставляют пулемёты и снайперов.



Только фашисты воевали так, столь бесчеловечно относились к мирному населению, когда советские войска сражались с ними, в том числе освобождая территорию Украины.

Повторяю, наши солдаты и офицеры стремятся не допустить жертв среди мирного населения и, к сожалению, сами несут потери.

Наш долг – поддержать семьи наших погибших и раненых боевых товарищей, которые сражались за безопасность Отечества, за наш народ, за народ России.

Всем членам семей военнослужащих, погибших в ходе специальной военной операции на Украине, будут перечислены предусмотренные по закону страховое обеспечение и единовременное пособие, это семь миллионов 421 тысяча рублей. Также будет выплачиваться ежемесячная денежная компенсация каждому члену семьи погибшего.

Но, кроме того, считаю необходимым установить дополнительную выплату каждой семье погибшего военнослужащего Минобороны, военнослужащих и сотрудников других силовых ведомств, участвующих в операции, в размере пять миллионов рублей.

Все военнослужащие, раненные при проведении операции, также получают соответствующие выплаты. Имею в виду страховку и единовременное пособие за ранение, травму или контузию.

Если военнослужащий, проходивший службу по контракту, из-за ранения будет признан негодным к военной службе, он получит единовременное пособие в размере два миллиона 968 тысяч рублей, а в случае инвалидности – ежемесячную денежную компенсацию. Все эти меры уже предусмотрены законом.

Вместе с тем также считаю, что нужно предусмотреть дополнительные выплаты военнослужащим Минобороны, военнослужащим и сотрудникам других силовых ведомств, участвующим в операции и получившим ранение, – по три миллиона рублей.

Вновь подчеркну, сейчас на украинской территории наши солдаты и офицеры сражаются за Россию, за мирную жизнь для граждан Донбасса, за денацификацию и демилитаризацию Украины, чтобы никакая «антироссия», годами создаваемая Западом прямо у наших границ, нам не угрожала, в том числе и ядерным оружием, как это было в последнее время.

Наш народ гордится своими Вооружёнными Силами. Мы будем всегда помнить наших павших боевых товарищей. Сделаем всё, чтобы поддержать их семьи, их детей – дать им образование, поддержать родных и близких.

Прошу почтить память наших воинов, погибших при исполнении воинского долга в ходе специальной военной операции на Украине.

(Минута молчания.)

Уважаемые товарищи!

Хочу сказать, что специальная военная операция идёт в строгом соответствии с графиком, по плану. Все поставленные задачи успешно решаются.

Нина Федоровна МИРЕШКО



2 марта на 73-ем году жизни ушла из жизни Нина Федоровна Мирешко – ветеран педагогического труда, отличник просвещения СССР, Заслуженный учитель школы Российской Федерации.

Нина Федоровна Мирешко родилась 20 августа 1949 года в Бабынинском Отделении Сельскохозяйственной Опытной Станции Бабынинского района Калужской области. Закончив в 1970 году Калужский государственный педагогический институт им. К.Э. Циолковского, она всю свою жизнь посвятила школе. Вся трудовая деятельность Нины Федоровны, а это более 50 лет, прошла в системе образования Бабынинского района. С 15 октября 1970 года работала учителем математики Козинской восьмилетней школы, затем переведена в Бабынинскую среднюю школу №2, где в 1979 году была назначена заместителем директора по учебно-воспитательной работе. Завершила свою трудовую деятельность Нина Федоровна в декабре 2021 года.

Учитель с большой буквы, она дала отличные знания сотням благодарных учеников, передала свой опыт молодым педагогам школы.

Человек активной жизненной позиции, оптимист по характеру, пример трудолюбия и жизнелюбия, любящая мама – такой она останется в памяти всех, кто её знал. Нина Федоровна Мирешко всегда отличалась принципиальностью, порядочностью и добротой. Ей было свойственно чуткое отношение к людям. С этой женщиной было легко и приятно общаться. Это был человек высокой культуры и настоящий представитель интеллигенции. Она прожила жизнь ярко, творчески, с полной самоотдачей для других людей. Имя Нины Федоровны для нескольких поколений бабынинцев стало символом высокого служения избранному делу, верности призванию. Так уж заведено, жизнь человеческая обрывается, как песня. И за чертой, отделяющей жизнь земную – человеческая память, оценка людей, потомков.

МОУ «Средняя общеобразовательная школа №2» п. Бабынино и образование Бабынинского района понесло невосполнимую потерю.

Кто-то из великих сказал, что человек жив до тех пор, пока жива память о нём. Память о замечательной женщине, Учителе с большой буквы, добром, отзывчивом Человеке – Нине Федоровне Мирешко навсегда останется в наших сердцах.

Отдел народного образования администрации МР «Бабынинский район» и районная организация профсоюза работников образования выражают глубокие соболезнования родным в связи со смертью учителя математики, бывшего заместителя директора по учебно-воспитательной работе МОУ «СОШ №2» п. Бабынино **Нины Федоровны МИРЕШКО,**

Заслуженного учителя Российской Федерации. Светлая память об этом талантливом и отзывчивом педагоге, профессионале высокого уровня навсегда останется в сердцах коллег, воспитанников, всех, кто был лично знаком с этим замечательным человеком.

Коллектив учителей, работников и обучающихся МОУ «СОШ №2» п. Бабынино выражают глубокие соболезнования родным и близким по поводу смерти

Нины Федоровны МИРЕШКО, бывшего заместителя директора, учителя математики школы. Искренность, доброта, неиссякаемый оптимизм Нины Федоровны навсегда останутся в памяти коллег, обучающихся, выпускников. Скорбим.

В Бабынинском районе в селе Сабуровщино начался капитальный ремонт Дома культуры

В рамках нацпроекта «Культура» в селе Сабуровщино начался капитальный ремонт здания Дома культуры – филиала муниципального казенного учреждения культуры «Стрельнинский сельский Дом культуры».

Здесь планируется провести ремонт кровли, фасада, цоколя, усилить фундамент. Строители заменят системы электроснабжения и отопления. Также запланировано благоустройство прилегающей территории. Все строительные работы будут завершены до октября 2022 года.

После ремонта в нем будут созданы дополнительные возможности для творческой самореализации молодежи, проведения патриотических и культурно-просветительских акций, появятся комфортные условия для семейного досуга, а также увеличится количество культурно-массовых мероприятий.

Напомним, нацпроект «Культура» разработан в соответствии с указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» и скорректирован в соответствии с указом от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года». Его реализация началась 1 января 2019 года. В структуру нацпроекта входят три федеральных проекта: «Культурная среда», «Творческие люди» и «Цифровая культура».



В Калужской области состоялось заседание комиссии по обеспечению устойчивой работы экономики и социальной стабильности региона

По словам Владислава Шапши, основная задача комиссии – подготовка первоочередных предложений и мер по поддержке бизнеса на фоне введения антироссийских санкций. На данный момент стоит цель проанализировать сигналы, которые поступают от бизнеса, обозначить проблемы и выработать решения, которые помогут снизить воздействие ограничений на деятельность предприятий и организаций региона.

2 марта состоялось заседание комиссии по обеспечению устойчивой работы экономики и социальной стабильности региона.



печению устойчивой работы экономики и социальной стабильности в Калужской области, которую возглавляет губернатор Владислав Шапша. Ее участниками стали председатель Законодательного собрания Геннадий Новосельцев, заместитель губернатора Владимир Попов, Карина Башкатова, Дмитрий Разумовский, руководители профильных министерств и ведомств области, городской голова Дмитрий Денисов, президент Союза «Торгово-промышленная палата Калужской области» Виолетта Комиссарова, исполнительный директор регионального объединения работодателей «Союз промышленников и предпринимателей Калужской области» Роман Потехин, руководители территориальных федеральных органов власти.

По словам Владислава Шапши, основная задача комиссии – подготовка первоочередных предложений и мер по поддержке бизнеса на фоне введения антироссийских санкций. На данный момент стоит задача проанализировать сигналы, которые поступают от бизнеса, обозначить проблемы и выработать решения, которые помогут снизить воздействие ограничений на деятельность предприятий

и организаций региона.

«Наши решения должны обеспечить устойчивую работу промышленности, сельского хозяйства, строительной отрасли, жилищно-коммунального комплекса, социальной сферы, всех предприятий. В приоритете остается выполнение всех социальных обязательств, решение инфраструктурных задач и реализация проектов развития», – подчеркнул губернатор.

Владимир Попов отметил, что в промышленном комплексе Калужской области на сегодняшний день предприятия работают в штатном режиме. Организации с участием иностранного капитала в России настроены работать, они ведут переговоры с головными офисами по дальнейшему функционированию, а также с контрагентами по поставке сырья и материалов.

По словам Виолетты Комиссаровой, идет работа по привлечению калужских производителей ко всем инфраструктурным проектам в области строительства для замены в технологических цепочках компаний, которые выпали из этих схем. Также ведется работа по оказанию помощи компаниям-экспортерам по освоению новых рынков. Есть предложения в сфере потребительского рынка, в том числе по организации дополнительных мест для торговли продуктами питания калужских производителей.

Владислав Шапша подчеркнул, что работа комиссии будет проходить ежедневно: «Мы будем оказывать поддержку каждому предприятию, организации Калужской области, которые столкнулись с проблемами. Помогать необходимо всеми возможными ресурсами – находить новых партнеров, снижать издержки, которые есть на этом пути, а также стимулировать локализацию производств. Нам придется



ся адаптироваться к новой ситуации, искать новых поставщиков и внутри страны, и за ее пределами».

Пресс-служба
Правительства Калужской области.

ОФИЦИАЛЬНАЯ ПУБЛИКАЦИЯ

ПОСТАНОВЛЕНИЯ администрации
МР «Бабынинский район»

от 17.02.2022 г. № 68
«О внесении изменений в муниципальную целевую программу «Закрепление кадров в муниципальном районе «Бабынинский район» на 2019-2023 годы»

В соответствии с постановлением администрации МР «Бабынинский район» от 02.08.2013 № 756 «Об утверждении Порядка принятия решений о разработке муниципальных программ МР «Бабынинский район», их формирования и реализации и Порядка проведения оценки эффективности реализации муниципальных программ МР «Бабынинский район», Уставом муниципального района «Бабынинский район», **постановляет:**

1. Внести изменения в муниципальную целевую программу «Об утверждении муниципальной целевой программы «Закрепление кадров в муниципальном районе «Бабынинский район» на 2019-2023 годы» утвержденную постановлением МР «Бабынинский район» от 31.10.2019 года №614 (далее – муниципальная целевая программа), следующего содержания:

1.1. В паспорте муниципальной целевой программы строку «Объемы и источники финансирования программы» изложить в следующей редакции:

Объемы финансирования	2019 год - 70590 руб.; 2020 год - 143295 руб.; 2021 год - 148100 руб.; 2022 год - 186934 руб.; 2023 год - 285220 руб.
-----------------------	---

1.2. Раздел 5 муниципальной целевой программы изложить в новой редакции согласно приложению № 1 к настоящему постановлению.

1.3. Приложение №2 к муниципальной целевой программе изложить в новой редакции согласно приложению № 2 к настоящему постановлению.

2. Настоящее постановление вступает в силу со дня его официального опубликования в газете «Бабынинский вестник», распространяется на правоотношения, возникшие с 01.01.2021 года, и подлежит размещению на официальном сайте администрации МР «Бабынинский район».

3. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на заместителя Главы администрации МР «Бабынинский район» И.В. Якушину.

Глава администрации МР «Бабынинский район»
В.В. ЯНИЧЕВ.

С приложениями к настоящему постановлению можно ознакомиться в правовом отделе администрации МР «Бабынинский район».

от 18.02.2022 г. № 71
«О порядке сбора и обмена информацией в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера на территории МР «Бабынинский район»

В соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 24 марта 1997 года N 334 «О порядке сбора и обмена в Российской Федерации информацией в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», постановлением Правительства Калужской области от 3 февраля 1998 года N 11 «О порядке сбора и обмена информацией по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в Калужской области», в целях координации деятельности по сбору и обмену информацией в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера на территории муниципального района, **постановляет:**

1. Утвердить порядок сбора и обмена информацией в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера на территории МР «Бабынинский район» (прилагается).

2. Рекомендовать Главам администраций городского и сельских поселений района, руководителям организаций, предприятий, учреждений, расположенных в границах административно-территориальной единицы «Бабынинский район», организовать сбор и обмен информацией на подведомственной территории в соответствии с настоящим постановлением.

3. Начальнику МКУ «ЕДДС МР «Бабынинский район» обеспечить:

3.1. Немедленное информирование органов управления районного звена территориальной подсистемы единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций о прогнозируемых и возникших чрезвычайных ситуациях;

3.2. Своевременное представление в центр управления в кризисных ситуациях Главного управления МЧС России по Калужской области (через единую дежурную диспетчерскую службу области) информации об угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций в соответствии с критериями, утвержденными приказом МЧС России N 329 от 08.07.2004, и Табелем срочных донесений, утвержденным приказом МЧС России N 636 ДСП от 07.11.2006.

4. Заведующему отделом по ГО и ЧС, ПБ и МБ:

- осуществлять координацию работы по сбору и обмену информацией;

- осуществлять обобщение информации, представляемой администрациями поселений и организациями района;

- готовить и предоставлять председателю комиссии по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности при администрации МР «Бабынинский район» сведения о прогнозируемых и возникших чрезвычайных ситуациях, принимаемых мерах и предложениях по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций;

- вести статистический учет прогнозируемых и возникших чрезвычайных ситуаций в целях совершенствования системы их предупреждения и ликвидации.

6. Контроль за исполнением настоящего Постановления возложить на заместителя Главы администрации Лобанова А.Е.

Глава администрации МР «Бабынинский район»
В.В. ЯНИЧЕВ.

С приложением к настоящему постановлению можно ознакомиться в правовом отделе администрации МР «Бабынинский район».

от 18.02.2022 г. № 72
«О внесении изменений в постановление от 25.09.2017 №573 «Об утверждении муниципальной программы «Энергосбережение, повышение эффективности использования топливно-энергетических ресурсов в муниципальном районе «Бабынинский район» на 2018-2022 годы»

В соответствии с реализуемым Федеральным законом от

23.11.2009 N 261-ФЗ «Об энергосбережении и о повышении энергетической эффективности и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации», Порядком принятия решений о разработке муниципальных программ МР «Бабынинский район», их формирования и реализации и Порядка проведения оценки эффективности реализации муниципальных программ МР «Бабынинский район», утвержденным постановлением администрации МР «Бабынинский район» от 02.08.2013 №756, **постановляет:**

1. Внести изменения в постановление администрации МР «Бабынинский район» от 25.09.2017 №573 «Об утверждении муниципальной программы «Энергосбережение, повышение эффективности использования топливно-энергетических ресурсов в муниципальном районе «Бабынинский район» на 2018-2022 годы» (далее – постановление) следующего содержания:

1.1. наименование постановления изложить в следующей редакции:

«Об утверждении муниципальной программы «Энергосбережение, повышение эффективности использования топливно-энергетических ресурсов в муниципальном районе «Бабынинский район» на 2018-2024 годы»;

1.2. пункт 1 постановления изложить в следующей редакции: «1. Утвердить муниципальную программу «Энергосбережение, повышение эффективности использования топливно-энергетических ресурсов в муниципальном районе «Бабынинский район» на 2018-2024 годы»;

1.3. приложение к постановлению изложить в новой редакции согласно приложению к настоящему постановлению.

2. Настоящее постановление вступает в силу, со дня его официального опубликования и распространяется на правоотношения, возникшие с 01.01.2022 года.

3. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на заместителя Главы администрации А.В. Томашова.

Глава администрации МР «Бабынинский район»
В.В. ЯНИЧЕВ.

С приложением к настоящему постановлению можно ознакомиться в правовом отделе администрации МР «Бабынинский район».

ПОСТАНОВЛЕНИЕ главы ГП «Поселок Воротынский»
от 02.03.2022 г. № 1
«О проведении и назначении публичных слушаний «Об исполнении бюджета городского поселения «Поселок Воротынский» за 2021 год»

В соответствии с Федеральным законом от 06.10.2003 №131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», руководствуясь Уставом городского поселения «Поселок Воротынский», Положением «О порядке организации и проведения публичных слушаний в городском поселении «Поселок Воротынский» **постановляет:**

1. Провести публичные слушания «Об исполнении бюджета городского поселения «Поселок Воротынский» за 2021 год».

2. Назначить публичные слушания по рассмотрению «Об исполнении бюджета городского поселения «Поселок Воротынский» за 2021 год» на 18 марта 2022 года.

2.1. Организатор проведения публичных слушаний – Глава городского поселения «Поселок Воротынский».

2.2. Председательствующий на публичных слушаниях – Глава администрации городского поселения «Поселок Воротынский».

2.3. Время начала публичных слушаний – 15 час. 00 мин.

2.4. Время окончания публичных слушаний – 16 час. 00 мин.

2.5. Место проведения публичных слушаний – Калужская область, Бабынинский район, п. Воротынский, ул. Железнодорожная, д. 8 (актовый зал, 2-ой этаж).

2.6. Сбор предложений по исполнению бюджета городского поселения «Поселок Воротынский» за 2021 год принимаются ежедневно с 9.00 до 16.00 час, перерыв на обед с 13-00 час до 14-00 час, кроме выходных: суббота – воскресенье и праздничных дней, с 4 марта 2021 года по 17 марта 2022 года включительно, в письменном виде по адресу: Калужская область, Бабынинский район, п. Воротынский, ул. Железнодорожная, д. 8, тел. 58-20-07, а так же на сайте городского поселения «Поселок Воротынский» в сети «Интернет», и по электронной почте adm_vorotynsk@mail.ru.

3. Организация проведения публичных слушаний осуществляется администрацией городского поселения «Поселок Воротынский».

4. Настоящее постановление вступает в силу со дня его официального опубликования (обнародования).

Глава ГП «Поселок Воротынский» О.И. ЛИТВИНОВА.

ПОСТАНОВЛЕНИЕ администрации
СП «Село Муромцево»
от 1.03.2022 г. № 8
«Об утверждении Порядка выявления и демонтажа (сноса) самовольно установленных и (или) незаконно размещенных временных (нестационарных) объектов на территории сельского поселения «Село Муромцево»

В целях предотвращения самовольной установки и (или) незаконного размещения временных (нестационарных) объектов на территории сельского поселения «Село Муромцево», и принятия мер по их демонтажу, в соответствии с положениями Гражданского кодекса Российской Федерации, Градостроительного кодекса Российской Федерации, Земельного кодекса Российской Федерации, руководствуясь Федеральным законом от 06.10.2003 № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» и Уставом сельского поселения «Село Муромцево», администрация сельского поселения «Село Муромцево» **постановляет:**

1. Утвердить Порядок выявления и демонтажа (сноса) самовольно установленных и (или) незаконно размещенных временных (нестационарных) объектов на территории сельского поселения «Село Муромцево», согласно приложению.

2. Признать утратившим силу постановление администрации сельского поселения «Село Муромцево» от 24.07.2014 № 40 «Об утверждении Положения о порядке демонтажа самовольно установленных и (или) незаконно размещенных временных сооружений на территории МО СП «Село Муромцево».

3. Настоящее постановление вступает в силу после его официального опубликования и подлежит размещению на официальном сайте администрации сельского поселения «Село Муромцево» в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

4. Контроль за исполнением настоящего постановления оставляю за собой.

Глава администрации СП «Село Муромцево»
А.И. КЛИШИН.

С приложением к настоящему постановлению можно ознакомиться в администрации СП «Село Муромцево».

ПОСТАНОВЛЕНИЕ администрации
СП «Село Бабынино»

от 25.02.2022 г. № 6
«Об утверждении административного регламента по предоставлению во владение и (или) в пользование объектов имущества, включенных в перечень муниципального имущества, предназначенного для предоставления во владение и (или) пользование субъектам малого и среднего предпринимательства и организациям, образующим инфраструктуру поддержки субъектов малого и среднего предпринимательства»

В соответствии с Федеральным законом от 06.10.2003г. №131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления», Федеральным законом от 27 июля 2010 года № 210-ФЗ «Об организации предоставления государственных и муниципальных услуг», Федеральным законом от 24.07.2007 №209-ФЗ «О развитии малого и среднего предпринимательства в Российской Федерации», администрация сельского поселения «Село Бабынино» **постановляет:**

1. Утвердить административный регламент по предоставлению во владение и (или) в пользование объектов имущества, включенных в перечень муниципального имущества, предназначенного для предоставления во владение и (или) пользование субъектам малого и среднего предпринимательства и организациям, образующим инфраструктуру поддержки субъектов малого и среднего предпринимательства» (приложение).

2. Контроль за исполнением постановления возложить на заместителя главы администрации СП «Село Бабынино» Титкина В.А.

3. Настоящее постановление вступает в силу с момента его подписания и подлежит официальному опубликованию.

Глава администрации СП «Село Бабынино» В.В. ПИУНОВ.

С приложением к настоящему постановлению можно ознакомиться в администрации СП «Село Бабынино».

ДЕЛОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Администрация МР «Бабынинский район» сообщает о возможности предоставления в аренду земельного участка, кадастровый квартал № 40:01:130102, площадью 600 кв.м., категория земель: «земли населенных пунктов», для ведения личного подсобного хозяйства, местоположение: Калужская область, Бабынинский район, с. Вязовна.

Ознакомиться со схемой расположения земельного участка, а также лиц, заинтересованных в предоставлении указанного земельного участка в аренду, просим обращаться по адресу: Калужская область, Бабынинский район, п. Бабынино, ул. Новая, 4, каб.27, тел.: 8 (48448) 2-17-31, в течение тридцати дней со дня опубликования настоящего извещения: с 05 марта 2022 года по 03 апреля 2022 года, лично (либо через представителя по надлежаще оформленной доверенности) в письменной форме путем подачи заявления о намерении участвовать в аукционе на право заключения договора аренды земельного участка, к заявлению необходимо приложить:

- копия паспорта (для граждан),
- документ, подтверждающий полномочия представителя заявителя, в случае, если в заявлении обращается представитель заявителя (доверенность, копия паспорта представителя заявителя).

Приемные дни: понедельник, вторник, пятница с 8-00 до 16-00 часов (перерыв с 13-00 до 14-00 часов).

Администрация МР «Бабынинский район».

К СВЕДЕНИЮ

Жителей Калужской области приглашают на службу в Центр специального назначения вневедомственной охраны Росгвардии в г. Москве

Центр специального назначения вневедомственной охраны Росгвардии объявляет прием на службу граждан Российской Федерации в возрасте от 18 до 35 лет, проживающих в Калужской области, для обеспечения охраны режимных и особо важных государственных объектов в городе Москве и Домодедовском районе Московской области.

Сотрудникам Центра предоставляется возможность карьерного роста, а также отпуск с сохранением денежного содержания для получения первого высшего образования, в том числе в ведомственных учебных заведениях. После получения высшего образования сотрудники зачисляются в кадровый резерв с последующим назначением на руководящие должности.

Сотрудники Росгвардии, не располагающие жилыми помещениями по месту прохождения службы, имеют возможность получения денежной компенсации за наем (поднаем) жилого помещения, и обеспечиваются другими социальными льготами, согласно действующего законодательства Российской Федерации.

Телефоны отдела кадровой работы для обращения кандидатов в подразделения ЦСН ВО Росгвардии: 8-925-677-53-16; 8-499-241-00-59.

Пресс-служба Правительства
Калужской области.



Профилактика артериальной гипертензии –

важная мера предупреждения многих заболеваний сердца.

Знание того, каким образом можно предупредить развитие и прогрессирование гипертензии, какие методы и средства помогут улучшить контроль артериального давления, позволят вовремя предпринять индивидуальные профилактические меры и защитить себя от заболевания и его последствий.

Артериальная гипертензия считается одним из основных факторов риска развития инсульта, ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда и ряда других заболеваний. В свою очередь сердечно-сосудистые заболевания – одна из главных причин смертности во всем мире.

Именно поэтому профилактике артериальной гипертензии должно уделяться особое внимание, так как подобные мероприятия способны существенно снизить риск развития сердечно-сосудистых осложнений и смертности.

Мероприятия по снижению повышенного артериального давления или поддержанию нормального артериального давления включают:

1. Коррекция образа жизни и питания
2. Контроль массы тела
3. Обеспечение рациональных физических нагрузок
4. Соблюдение оптимального режима труда и отдыха
5. Отказ от вредных привычек

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ

Существует несколько проблем, объединяющих неправильное питание и риск развития артериальной гипертензии – это лишний вес, потребление насыщенных жиров и простых углеводов.

Эта связь неоднократно подтверждалась научными исследованиями.

Поэтому одной из первых мер по предупреждению развития артериальной гипертензии должно стать изменение рациона питания, направленное на постепенное снижение веса до нормальных для каждого конкретного пациента показателей.

Этому способствует снижение общей калорийности суточного рациона, ограничение потребления жиров и простых углеводов. Рекомендуется увеличить в ежедневном рационе количество растительной пищи, продуктов с высоким содержанием калия, кальция (овощи, фрукты, зерновые) и магния (содержится в молочных продуктах, в том числе в кисломолочных), а также снизить потребление жирной пищи.

Существуют исследования, которые показывают, что употребление молочных продуктов может помочь снизить риск развития артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, атеросклероза, инфаркта миокарда и других сердечно-сосудистых заболеваний.

В среднем в пищевой рацион должны быть включены:

нежирные сорта рыбы не реже двух раз в неделю; 300-400 г овощей и фруктов в сутки; 0,5 л кисломолочной продукции.

Количество блюд из красного мяса необходимо уменьшить до одного раза в неделю.

Нежелательно употребление сладких газированных напитков, пакетированных соков, хлебобулочных изделий, сладостей, копченостей и солёностей, чипсов, жареных продуктов и блюд во фритюре.

Рекомендуется отдавать предпочтение варёной, тушёной, запечённой пище. Коррекция питания способствует снижению артериального давления и позволяет нивелировать один из факторов риска.

С повышенным артериальным давлением связывают еще один важный фактор риска. Это чрезмерное потребление поваренной соли (NaCl), которая состоит из ионов натрия и хлора.

Эти микроэлементы играют существенную роль в функционировании человеческого организма, но их избыток может оказать негативное влияние на сердечно-сосудистую систему, почки и др.

Сокращение употребления соли до 5 - 5,5 г в сутки способствует снижению давления на 1 - 2 мм рт. ст. у здоровых людей, и на 4 - 5 мм рт. ст. у людей, страдающих артериальной гипертензией. Подобные изменения связывают с изменением соотношения ионов калия и натрия в пользу последнего.

РАЦИОНАЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Физические нагрузки в качестве средства профилактики артериальной гипертензии преследуют несколько целей:

1. Способствуют снижению общей массы тела и поддержанию ее в норме. Известно, что снижение массы тела у людей с высоким индексом массы тела

достоверно приводит к снижению артериального давления.

2. Под влиянием нагрузок умеренной интенсивности улучшается работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Для достижения этих целей физическая нагрузка должна быть регулярной, дозированной, посильной, желательна проводить ее на свежем воздухе.

Совсем не обязательно, чтобы занятия физической культурой или гимнастикой были изнуряющими. Прогулки, ходьба быстрым шагом (начиная с 10 - 15 минут, увеличивая до 40 - 60 минут в день), бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, активные игры с аэробной нагрузкой, например, волейбол или бадминтон помогут снизить вес и приятно провести время.

В холодное время года возможен бег на лыжах, плавание или занятия в спортивном зале, например, йога или любое другое направление оздоровительной гимнастики. В среднем, рекомендуются нормы нагрузки продолжительностью не менее 30 минут в течение 5 - 7 дней в неделю.

При начальных стадиях артериальной гипертензии за дополнительной консультацией по видам и объему физической нагрузки стоит обратиться к лечащему врачу или врачу-реабилитологу. Он подберет упражнения в зависимости от выраженности симптомов заболевания.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Для предупреждения развития артериальной гипертензии важно общее изменение образа жизни, в том числе и отказ от вредных привычек, в частности курения и злоупотребления алкоголем. Курение вызывает острое повышение давления, которое сохраняется в течение 15 минут.

Повышается и общий риск для всей сердечно-сосудистой системы. Врачи рекомендуют полностью отказаться от курения. Употребление алкоголя в сутки не должно превышать 30 граммов у мужчин и 20 граммов у женщин.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Растительные средства могут иметь выраженные гипотензивные свойства, хотя не всегда эффективны и безопасны веществ, содержащихся в растениях, доказана серьезными клиническими испытаниями. В любом случае применение отваров, настоев и других форм лекарственных растений лучше обсудить с лечащим врачом.

Как правило, в фитотерапии для снижения артериального давления входят растения, обладающие мочегонным, сосудорасширяющим, успокаивающим действием. К ним относятся: боярышник, валериана, брусника, калина, черноплодная рябина, мелисса, пион, череда.

Доказано, что благотворное действие на сосуды и кровообращение оказывает и зеленый чай, в день можно употреблять до 5 - 6 чашек, но только после консультации с лечащим врачом.

ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

Физиотерапия – это один из методов профилактики гипертонической болезни, который может назначаться только врачом.

Массаж воротниковой зоны является одним из наиболее часто применяемых физиотерапевтических методов. Его действие основано на кратковременном улучшении местного кровообращения. Для этого массажными движениями разминаются мышцы шеи, плеч, грудной клетки, иногда – зоны лопаток. После массажа рекомендуется покой в течение 20-30 минут. Проводить процедуру может только специалист с соответствующим образованием.

Популярны и водные процедуры. Вода оказывает общеукрепляющее действие на организм, помогает снизить тревогу и стресс, расслабиться. Для профилактики артериальной гипертензии могут использоваться контрастный душ, солевые ванны, ванны с успокаивающими травами (лаванда), обливания теплой водой – как местные, направленные на воротниковую зону, так и общие.

Контроль и поддержание адекватного уровня артериального давления очень важны для хорошего самочувствия и сохранения высокого качества жизни. Для этого нужно следить за питанием, не пренебрегать физической нагрузкой и прогулками на свежем воздухе, стараться избегать стрессовых ситуаций.

ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ!

**Л. ИЗОТЕНКОВА,
ГБУЗ КО «КОЦОЗиМП».**

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Уважаемую Ирину Николаевну ШЕРШНЕВУ
поздравляем с Юбилеем!

Дорогая Ира!

55 – это всего лишь цифра в паспорте. Главное – это состояние души. Мы смотрим на тебя и не перестаем удивляться и восхищаться – как совмещены в этой Женщине трудолюбие, женственность, независимость и сила. Твои близкие и друзья ценят в тебе твое внимание и стремление всегда поддержать и помочь. Мы желаем тебе оставаться все такой же воодушевленной, доброй, искренней и жизнерадостной. Пусть жизнь рисует для тебя чудесные картины счастья, используя для этого яркие краски добра и вдохновения.

Будь здорова и счастлива!

Поздравляем тебя с днем рождения!

Пусть в душе расцветает мечта,

Жизнь окутает нежным везеньем,

Бьется в сердце всегда доброта.

С тихой нежностью будни пусть длятся.

Руки близких поддержат всегда,

А любовь и огромное счастье

Будут рядом все дни и года!



Твои друзья.

РЕКЛАМА

Работа

БАБЫНИНСКОМУ АВТОТРАНСПОРТНОМУ ПРЕДПРИЯТИЮ
требуется водитель с категорией «Д». Возможно обучение за счет
предприятия. Телефон: 8 (48448) 2-23-71.

Разное

ПРОДАЮТСЯ телята (1 мес., 3 мес.). Телефон: 8-953-327-76-31.

ДОРОГИЕ МУЖЧИНЫ! Своих любимых удивляйте –
цветы по самым низким ценам покупайте!
По адресу: ул. Ленина, 14. Телефон: 8-965-701-41-18.



КУПЛЮ пух, перо, перины, подушки, гусиные и утиные перья,
газовые колонки.

Телефоны: 8-951-322-99-94; 8-950-873-76-98, Владимир.

ОТОПЛЕНИЕ, ЭЛЕКТРИКА,
ремонт газовых котлов,
промывка систем отопления.
Телефон: 8-905-642-89-99.

ПРИНИМАЕТ бабушка.
Снимет порчу, сглаз, венец
безбрачия, поможет в личной
жизни. Телефон: 8-961-122-58-91.

ОСАГО. Быстро. Надежно. Телефон: 8-920-616-24-97.

НА КОММЕРЧЕСКОЙ ОСНОВЕ

Угарный газ – «тихий убийца»

Одним из наиболее частых происшествий при эксплуатации газовых приборов является отравление угарным газом. Угарный газ, образующийся при работе газовых приборов не имеет ни цвета, ни запаха. Симптомы, проявляющиеся при небольших концентрациях, развиваются постепенно: появляется мышечная слабость, головокружение, шум в ушах, тошнота, рвота, сонливость. При высокой концентрации угарного газа человек умирает уже после 2-3 вдохов.

Трагические случаи, связанные с неправильным использованием газового оборудования, происходят в нашей стране достаточно часто. Это говорит о том, что жители должны ответственно подходить к эксплуатации газовых приборов.

Нарушения в основном связаны с неправильным использованием приборов или их неправильной установкой. Заниматься монтажом и ремонтом могут только специалисты.

Ежегодно пользователи газа должны обеспечить доступ сотрудников газовой организации к оборудованию для проверки соответствия установки газовых приборов нормативным требованиям, наличия тяги в дымоходе, плавности вращения кранов.

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАЗА В БЫТУ:

- Не допускайте к газовым приборам детей;
- Не оставляйте работающую плиту без присмотра;
- Не пытайтесь ремонтировать приборы самостоятельно;
- Не пользуйтесь неисправным оборудованием;
- Проветривайте помещение;
- Проверяйте тягу и вентканалы. Они должны быть открыты для доступа и очищены от грязи и пыли;
- Открывайте шибер при использовании газовой печи;
- Обеспечьте техобслуживание газовых приборов специалистами.

ПРОВОДИТЕ ЕЖЕГОДНОЕ
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ
ГАЗОВОГО ОБОРУДОВАНИЯ!
ПРИ ЗАПАХЕ ГАЗА
ЗВОНИТЕ 04 ИЛИ 104!



СКОРБИМ

Коллектив МОУ «СОШ №2» п.Бабынино выражает искренние соболезнования родным и близким в связи со смертью работника школы **Николая Николаевича ИВАНЦОВА**. Вечная память.

