

## НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ

23 июля жители Ивановского сельского поселения весело и с размахом отметили День деревни. Долгожданным подарком для сельчан стало открытие после капитального ремонта местного Дома культуры. По этому случаю на обновленной сцене СДК состоялся большой праздничный концерт. В торжестве приняли участие гости не только со всего района, но и из области.

Капитальный ремонт Ивановского Дома культуры был проведен в рамках национального проекта «Культура». Здание изменилось до неузнаваемости как внутри, так и снаружи. Из неприглядного деревенского дома 1986 года постройки с печным отоплением СДК превратился в современное комфортное место для организации досуга сельчан. Из федерального и областного бюджетов на его обновление было затрачено более четырех миллионов рублей.

В процессе ремонта привели в порядок фундамент здания, пол, потолок, утеплили стены, сделали новую кровлю, обшили фасад сайдингом. Печь демонтировали, а вместо нее сделали электрическое отопление.

Благодаря тому, что в капитальном ремонте принял финансовое участие и сам район, значительно увеличилась площадь здания. К СДК площадью в сто кв. метров было пристроено дополнительное помещение, в



Праздничный концерт по случаю Дня деревни Ивановское прошел на уличной сцене обновленного Дома культуры.

котором расположились кабинеты для сотрудников, гардеробная. Переехала сюда и библиотека, ведь ранее книги хранились в старом сыром здании. Выросло пространство и самого актового зала. Теперь оно вмещает 50 зрительских мест. Помимо того, что кардинально преобразилось внутренне пространство Дома культуры, у сельчан появилась и новая уличная сцена, которая была пристроена к основному зданию.

Отметили праздник как полагаются: весело, с песнями, танцами, караваем и подарками. С радостным событием жителей сельского поселения поздравили глава Износковского района П.И. Маркелов, глава районной администрации В.В. Леонов, глава Ивановского сельского поселения Р.Р. Халмамаев.

— Именно такие моменты, как капитальный ремонт Домов культуры, строительство дорог, тротуаров, школ

## Новый этап творческой жизни



Награждение юбиляров семейной жизни.

На торжестве, посвященном двойному празднику — Дню рождения деревни и открытию Дома культуры после капитального ремонта, народу собралось столько, что обновленный зал не смог вместить всех. Но этого не расстроило, ведь погода стояла прекрасная, и концерт провели на свежем воздухе на новой уличной сцене.

Перед началом праздничной программы все собравшиеся возложили цветы и венки к центральному братскому захоронению деревни Ивановское, почтив память воинов, погибших при освобождении Износковского района от немецко-фашистских захватчиков.

в сельской местности, создание комфортных условий для жизни людей дают веру в светлое будущее, — сказал глава администрации Износковского района В.В. Леонов.

О том, что жизнь меняется к лучшему, говорил в своем поздравлении и глава Износковского района П.И. Маркелов:

— По доброй традиции мы собрались на этой площади, чтобы отметить День деревни. Только в этот раз в стенах такого красивого, комфортного здания, где в рамках нацпроекта осуществлен капитальный ремонт, который многие годы стоял в наказах местных жителей. Жизнь дарит нам подарки. В прошлом году в Ивановское пришла сотовая связь, была установлена станция водоочистки, заасфальтирована центральная дорога в деревне Савино. В свое время было построено новое модульное здание школы. А недавно свершилось настоящее чудо — в деревне возвели часовню. В этом году к череде радостных событий добавился и капитальный ремонт местного Дома культуры.



Возложение венков к центральному братскому захоронению в деревне Ивановское.

Глава сельского поселения деревни Ивановское Р.Р. Халмамаев поздравил и поблагодарил всех жителей за родной край, выступают с инициативными предложениями и принимают активное участие в жизни поселения.

Также в этот день поздравить ивановцев и вручить подарок — музыкальную аппаратуру для обновленного Дома культуры приехала помощник депутата Законодательного Собрания Калужской области М. Г. Дмитрикова Е.А. Головки. Елена Анатольевна отметила, что федеральное правительство всегда поддерживало и поддерживает государственные программы и национальные проекты.

С ответным словом жителей поселения выступила глава муниципального образования сельское поселение «Деревня Ивановское» О.А. Капорцева.

— Сегодня Дом культуры радуется жителей своим красивым и современным видом. В здании тепло, светло и

творческой жизни, еще более интересный и яркий, — отметила она.

Также со сцены чествовали человека, который имеет непосредственное отношение к празднику — руководителя подрядной

государственные письмо за активное участие в благоустройстве поселения. За активность и спонсорскую помощь были награждены Сергей Александрович Салтыков, ИП Сергей Александрович Бурик, ИП



По традиции почетных гостей встретили хлебом — солью.

организации, выполнившей капитальный ремонт здания, А.В. Якушина.

По традиции в день деревни грамотами и благодарственными письмами были награждены активные жители, взрослые и дети, юбиляры и семейные пары, отметившие юбилей. В номинации по благоустройству «Дом образцового содержания» стали победителями Владимир Андреевич и Людмила Николаевна Шилкины, за «Лучший цветник» отмечена грамотой Галина Ивановна Сахаутдинова, в номинации «Самое благоустроенное домовладение» победили Мария Владимировна Ледяева и Татьяна Ивановна Ро-

Ростом Амиранович Кобахия, СХПК «Холмы», ООО «Воря», коллектив МКОУ «Основная общеобразовательная школа» д. Ивановское.

Юбилей семейной жизни в этом году празднуют В.А. и Л.Н. Шилкины — 40 лет, А.Е. и Е.И. Артемовы — 30 лет, А.Н. и С.Н. Бородулины — 25 лет. Свой 80-летний юбилей отметила Анна Федоровна Корнюхова, а 55 лет исполнилось Елене Николаевне Силенковой.

Церемония награждения чередовалась с яркими музыкальными номерами. Радость и заряд эмоций в этот день зрителям дарил местный самодеятельный артисты и коллективы из районного Дома культуры. Также настоящим подарком для всех собравшихся стало выступление заслуженной артистки РФ, победителя шоу «Голос» на Первом канале ТВ Лидии Музалевой и ее дочери Ирины.

До самого вечера со сцены Ивановского Дома культуры звучала музыка, а гости не спешили расходиться, наслаждаясь каждой минутой праздника. Жители деревни уверены и рады, что теперь все свое свободное время они будут проводить в новом, светлом, уютном здании. Без сомнения, обновленный СДК станет не просто центром для проведения культурных массовых мероприятий и работы кружков, а местом, где сохраняются старые добрые традиции и зарождаются новые.

Не оставили без внимания и тех, кто заботится о процветании своей малой родины. Татьяне Ивановне Артемьевой, Владимиру Ильичу Вереневу, Илье Борисовичу Куприянову вручили бла-

А. БОРОНИНА.

## ГЛАВНАЯ ТЕМА

## Деревня Ивановское Износковского района будет претендовать на звание «Рубеж воинской доблести»

Объекты благоустройства и социальной сферы осмотрели в Износках председатель Законодательного Собрания области Геннадий Новосельцев и депутат парламента Михаил Дмитриков.

Первым они посетили Сквер Памяти, благоустроенный в 2020 году. Этот проект был предложен ученицей местной школы, а воплощен в жизнь за два года в рамках программы «Формирование комфортной городской среды».

В сквере 12 информационных стенов, на которых собраны сведения обо всех воинских захоронениях, находящихся в районе. Кроме того, здесь расположено братское захоронение.

- У нас есть мечта, чтобы сельское поселение Ивановское стало «Рубежом воинской доблести». Просим, чтобы вы нас поддержали, - обратился к председателю парламента глава администрации района Владимир Леонов.

- Готовьте документы, - ответил Геннадий Новосельцев, отметив,



что Износковский район с первых месяцев войны был фронтным.

Посетили депутаты и местный детский сад. Это уникальное учреждение, в котором работают экологический уголок, кабинет для массажа, соляная комната, курс в которой - отличная профилактика простудных заболеваний.

Рядом с садиком благоустраивается липовый сквер. Здесь создана зона отдыха, в планах - детская игровая площадка. В центре сквера создадут огромную клумбу с цвета-

ми. Еще одна изюминка проекта - сцена для проведения городских мероприятий.

Гордость района - физкультурный комплекс открытого типа. Два года назад здесь появилась площадка ГТО. В прошлом году установлены новые тренажеры, построена площадка для игры в волейбол и стритбол, площадка с искусственным газоном, беговая дорожка на 200 метров, зрительские трибуны. Вечером этот комплекс - центр притяжения. Здесь занимаются от 40 до 60 человек, среди которых много детей и пенсионеров.

- Отрадно, что такие объекты появляются не только в городах, но и в сельской местности. Это фактор, который влияет на то, чтобы молодежь оставалась здесь, не уезжала, - подытожил осмотр Геннадий Новосельцев.



## Проблемы и перспективы Износковского района

Какая нужна помощь, какие есть проблемы и на что обратить внимание представителям региональной власти - эти вопросы с активом и молодежью Износковского района обсудил председатель Законодательного Собрания Геннадий Новосельцев.

Самый главный вопрос - чем заинтересовать молодежь, чтобы она не уезжала из муниципалитета. Для этого, по словам председателя, нужно создавать рабочие места и привлекать инвесторов.

- Эту задачу мы сформулируем и поставим перед экономическим блоком правительств области, - отметил Геннадий Новосельцев.

Еще один путь закрепления кадров - строительство жилья. Особенно для врачей, фельдшеров и учителей.

Глава администрации района Владимир Леонов отметил, что муниципалитет готов уже в следующем году выделить на это средства.

Кроме того, в районе сформирован участок в 24 га, есть планы по его застройке. Своими силами муниципалитет планирует подготовить проект развития на нем инфраструктуры. А вот со строительством рассчитывает на помощь региона.

Нужно развивать в районе и потребкооперацию.

- Мы установили для потребкооперации налоговые льготы. Стоит подумать, как передать ей в безвоз-

мездное пользование и районное имущество. Без этого дать старт ее развитию не получится. Оно необходимо, чтобы тот, кто выращивает продукцию, не думал о ее продаже. Это и продовольственная безопасность, и развитие местного малого предпринимательства. Давайте на основе нашего комитета по АПК соберем все заинтересованные стороны, попросим поделиться опытом Спас-Деменский район, - предложил Геннадий Новосельцев.

Беспокоит жителей и проблема борьбы с борщевиком Сосновского, вопрос нехватки фельдшеров, есть проблема с захоронениями на старообрядческом кладбище в деревне Шатрищи.

Кроме того, Геннадий Новосельцев поинтересовался тем, как идет реализация программы исполнения наказов избирателей.

В 2022 году из одиннадцати объектов в районе построено пять. В работе и остальные. Реализовывать проекты помогает программа инициативного бюджетирования.

Молодежь рассказала председателю о своих патриотических акциях и планах по развитию волонтерской работы. Геннадий Новосельцев в свою очередь поделился с ними информацией о том, как организована помощь подшефному городу ЛНР Первомайску.

Через своего представителя в Молодежном парламенте он попросил молодежь выдвигать новые законодательные инициативы.

## Депутаты оценили темпы и качество ремонта Мятлевской школы

Почетный гражданин Калужской области, народный учитель России Александр Федорович Иванов возглавлял Мятлевскую школу более 50 лет. Он стал директором в 1958 году. На тот момент это была маленькая школа, которая не соответствовала потребностям посёлка и работала в две смены. Не было спортивного и актового залов, столовой.

Задачу строительства еще одного корпуса Александр Федорович решил уже в 1968 году.

Сейчас школа носит имя выдающегося директора. В этом году по федеральной программе здесь стартовал ремонт, рассчитанный на два года. В 2022 году запланировано сделать все работы внутри корпусов, заменить сантехнику, канализацию, электрику, в 2023 году привести в порядок фасады.

Сегодня ход работ проверили председатель Законодательного

Собрания области Геннадий Новосельцев и депутат Госдумы Ольга Коробова.

Подрядчик рассказал, что в процессе ремонта обнаружилось много до этого скрытых проблем. В этом причина отставания от графика и возникновения потребности в дополнительном финансировании. Еще одна проблема - рост цен на стройматериалы.

- Объект сложный, потому что школа старая. Объем работ изменился, когда уже начался ремонт. Времени, конечно, до начала учебного года остается мало. Возможно, здесь придется реализовать вариант, когда дети будут учиться во втором корпусе, потому что более старый корпус может быть не готов. При этом подрядчик пообещал



нам привлечь дополнительные силы. К 1 сентября школа должна быть готова принять детей, - подытожил осмотр Геннадий Новосельцев.

По поводу удорожания стройматериалов председатель отметил, что законодательство позволяет увеличить сумму контракта вплоть до 30 процентов, но подрядчику в этом случае придется все детально обосновать.

## ЖИЗНЬ РАЙОНА

### Новый автобус скоро выйдет на маршрут

27 июля состоялась передача администрации района автобуса ПАЗ Vector Next, который был закуплен по программе «Развитие автомобильных дорог районного значения и пассажирского транспорта общего пользования МР «Износковский район». В дальнейшем новый автобус будет передан для межмуниципальных и муниципальных перевозок в МУП «Калужский лес».

Администрация района закупила автобус для улучшения транспортной доступности, обновления общественного транспорта и развития транспортной системы района. Средства на приобретение в размере около 6 миллионов рублей были выделены из районного бюджета. Новый автобус дизельный и рассчитан на 25 мест, включая места для маломобильных граждан. Он оборудован аппарелями для езды инвалидной коляски. Кроме того, в новом современном автобусе есть кондиционер, что делает комфортным передвижение пассажиров.

После оформления необходимых документов уже в ближайшее время новый автобус выйдет на маршрут.



Перед приемкой автобуса (слева направо) начальник отдела экономики администрации МР «Износковский район» М.В. Антипова, глава администрации МР «Износковский район» В.В. Леонов, директор МУП «Калужский лес» А.В. Тергалинский провели осмотр нового пассажирского транспортного средства.

Наш корр.



### МУП «Калужский лес» скоро переедет в новое помещение

Муниципальное бюджетное учреждение МУП «Калужский лес» Износковского района доставлены два модульных помещения, в которых в ближайшем будущем будет размещаться контора данного предприятия. Средства для приобретения и установки современных модулей в размере 2 млн 900 тыс. рублей были выделены из районного бюджета.

В данный момент проведена установка модулей, здесь уже приступили к работам по их внутренней отделке. Срок введения помещений в эксплуатацию - 15 августа. О его открытии мы обязательно расскажем на страницах нашей газеты.

Наш корр.

## КУЛЬТУРА

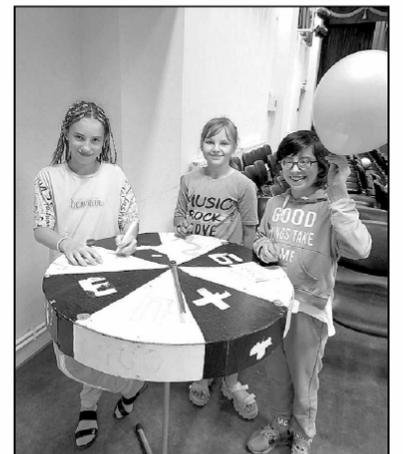
### О поющих пернатых друзьях

Все мы знаем, как приятно утром, открыв глаза, слышать залихватские голоса певчих птиц. Это они первыми зовут нас на встречу нового дня. Удивительное птичье пение сопровождает нас повсеместно. Оно стало привычным, звуча для нас неизменным фоном. Но мы редко задумываемся, какая именно птица поёт нам ту или иную трель. Любая птица может издавать звуки, от которых мы практически всегда получаем удовольствие. Поющая птичка способна не только усладить слух, но и вылечить, это уже доказано наукой.

Привычным нам определение «певчая» для многих включает в себя именно таких сладкоголосых птиц.

Именно поющим пернатым друзьям было посвящено очередное детское мероприятие, которое подготовила и провела для ребят в КСЦ «Олимп» М. Железовская.

Вначале ребята вместе с ведущей вспомнили, какие певчие птицы встречаются в нашем родном крае, какие из них перелётные, а какие - нет, поговорили о хищных птицах, о больших и маленьких и о многом другом. Также дети узнали, что большинство певчих птиц относятся к ряду воробьинообразных и включают в себя около 5000 видов,



среди которых есть не только настоящие творцы прекрасных звуков, но и те, кто выдает достаточно среднее исполнение птичьих мелодий. Затем юные участники мероприятия отгадывали названия пернатых, обитающих в нашей полосе, в интеллектуальной игре «Поле чудес».

Открывая букву за буквой на импровизированном табло, ребята открыли много разных, ранее неизвестных для себя, названий птиц. В интереснейшей интеллектуальной схватке победу одержала Софья Кулагина. Поздравляем победительницу и желаем дальнейших успехов!

М. ПАНКРАТОВА.

## ОФИЦИАЛЬНО

## Владислав Шапша встретился с Министром строительства и жилищно-коммунального хозяйства России Иреком Файзуллиным

В Москве в Минстрое России состоялась рабочая встреча Министра строительства и ЖКХ РФ Ирека Файзуллина с губернатором Владиславом Шапшой. Темой встречи стали вопросы развития строительного блока и жилищно-коммунального хозяйства области, реализация нацпроекта «Жилье и городская среда», а также внесение объектов главных распорядителей бюджетных средств (ГРБС) в распоряжение Правительства РФ № 292-р.



С начала 2022 года в области введено в эксплуатацию 509,3 тыс. кв. метров, что превышает показатели аналогичного периода прошлого года более чем на 65 процентов. В регионе существует потенциал для реализации проектов многоквартирного жилищного строительства, который составляет 224,14 гектаров. Кроме того, в области строится 4 объекта в рамках программы «Стимул», создание которых позволит дополнительно ввести в эксплуатацию 78 тыс. кв. метров жилья в этом году.

В регионе особое внимание уделяется восстановлению прав граждан, участников долевого строительства

ративно обрабатывать документацию и выходить на стройплощадки, для этого созданы все необходимые инструменты», - подчеркнул глава Минстроя России Ирек Файзуллин.

Одной из тем встреч стало внесение объектов главных распорядителей бюджетных средств (ГРБС) в распоряжение Правительства РФ № 292-р, среди них – Росархив, Минстрой России, Минкультуры России, Минпросвещения России и Минспорт России.

«Бесперебойная и эффективная работа строительной отрасли остается для Калужской области одним из приоритетов. В пандемийные годы стройки не останавливались, в сегодняшних условиях мы наращиваем темпы работы. От этого зависит решение многих социальных задач: обеспечение жильем детей-сирот, ликвидация аварийного фонда, восстановление прав обманутых дольщиков. Ключевые социальные и инфраструктурные проекты, направленные на улучшение жизни жителей региона, получают поддержку Минстроя РФ. Это особенно важно», - сообщил Владислав Шапша.

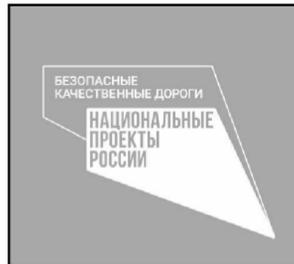
— с начала года введено в эксплуатацию 10 проблемных домов.

В рамках инфраструктурного бюджетного кредита Калужской области доведены средства в размере 1 721,97 млн рублей на реализацию четырех проектов: создание логистического центра - Мегахэба АО «Почта России», реконструкция путепроводов «Синие мосты», строительство детско-взрослой поликлиники в г. Калуга и приобретение новых автобусов, первая часть которых уже прибыла регион.

«Реализация проектов в рамках инфраструктурного бюджетного кредита – возможность создать на территории регионов необходимые для жителей объекты, подойти комплексно к обновлению городской среды и сформировать возможность для строительства новых жилых домов. Сейчас особенно важно опе-

## В Калужской области в рамках нацпроекта «Безопасные качественные дороги» завершена установка барьерного и пешеходного ограждения

На территории региона в рамках регпроекта «Безопасность дорожного движения» нацпроекта «Безопасные качественные дороги» завершены работы по установке пешеходного и барьерного ограждений.



в 3,5 раза по сравнению с 2017 годом - до уровня, не превышающего 4,86 человек на 100 тысяч населения к 2024 году. В 2021 году на территории Калужской области достигнут исторически низкий показатель количества

погибших в ДТП. Общее количество ДТП составило 1129, погибло 143 человека. За 53-летний период ведения статистики самое низкое значение составляло 147 погибших. В 2022 году установлено в общей сложности 578 п.м пешеходного ограждения в Мещовском, Мосальском, Козельском, Спас-Деменском районах и городском округе Калуга (п. Резвань).

Протяженность барьерного ограждения, установленного в Износковском, Думиничском, Бабынинском, Боровском, Ферзиковском, Мещовском, Бянинском и Кировском районах, составляет более 4 км.

Министерство внутренней политики и массовых коммуникаций Калужской области.

## АКТУАЛЬНО

## Как вести себя во время грозы

Избежать опасности можно, соблюдая ряд правил.

Первое правило - никогда не прячьтесь от молнии под одиноко стоящим деревом, под высокими металлическими конструкциями; помните: молния никогда не попадает в кустарник, лучше спрячьтесь под ним. Если вы находитесь в сельской местности, закройте окна, двери, дымоходы и вентиляционные отверстия. Не растапливайте печь, поскольку высокотемпературные газы, выходящие из печной трубы, имеют низкое сопротивление. Не разговаривайте по телефону: молния иногда попадает в натянутые между столбами провода.

Во время ударов молнии не подходите близко к электропроводке, молниеводу, водостокам с крыши, антенне, не стойте рядом с окном, по возможности выключите телевизор, радио и другие электробытовые приборы.

При грозе опасна вода и берега водоемов. Если купаетесь, срочно возвращайтесь на берег, если плывете в лодке - сматывайте удочки: «небесное электричество» бьет не в воду, а в возвышающиеся над ее поверхностью предметы. Не находитесь в водоеме или на его берегу. Отойдите от берега, спуститесь с возвышенного места в низину. Если вы на яхте или паруснике, плывите к ближайшему берегу. Во время грозы рекомендуется находиться как можно дальше от воды. Удар молнии в воду поражает все в радиусе 100 метров.

Не разбивайте палатку на открытом берегу водоема, чтобы не стать мишенью молнии. А самое безопасное место - сухие равнины, ложбины между холмами.

Несколько наблюдений:

- ветер не даст вам представления о том, куда движется гроза, - грозы, вопреки всякой логике, часто идут против ветра;

- - расстояние от грозы до места вашей дислокации можно определить по времени между вспышкой молнии и раскатом грома (одна секунда - расстояние 300-400 метров,



две секунды - 600-800 метров, три секунды - 1000 м);

- - перед началом грозы обычно наблюдается либо отсутствие ветра, либо ветер меняет направление.

Определив, что гроза движется по направлению к вам, посмотрите, насколько ваше положение «безопасно»:

- мокрая одежда и тело повышают опасность поражения молнией;
- - ваш лагерь, расположенный на выпуклых формах рельефа, имеет больше шансов стать объектом поражения, нежели лагерь, расположенный в низине;

- - ищите укрытия в лесу среди невысоких деревьев, в горах - в 3-8 метрах от высокого «пальца» 10-15 метров, на открытой местности - в сухой ямке, канаве;

- - песчаная и каменистая почва безопаснее глинистой;

- - признаки повышенной опасности: шевеление волос, жужжание металлических предметов, разряды на острых концах снаряжения.

Запрещено:

- укрываться возле одиноких деревьев;

- прислоняться к скалам и отвесным стенам;

- останавливаться на опушке леса;

- останавливаться возле водоемов;
- прятаться под скальным навесом;
- бегать и суетиться;
- передвигаться плотной группой;
- находиться в мокрой одежде;
- находиться возле костра;
- хранить металлические предметы в палатке;
- использовать электроприборы в доме.

Если во время грозы на стенах вашей комнаты наблюдаются оранжевые отсветы, и вам кажется, будто за окном развели костёр, не верьте этому «кажется», потому что: а) вы живете на 11 этаже; б) за окном ливень... Немедленно закройте форточку (если еще не поздно) - к вам в гости просится шаровая молния.

Шаровая молния – это шар (!) диаметром от 10 до 35 сантиметров (хотя встречаются и километровые экземпляры, но спокойно, такое вряд ли влезет в вашу форточку). Зачастую имеет желтый цвет (не исключаются и другие цвета: если даже нечто перед вами имеет расцветку мухомора, никто не гарантирует, что это не шаровая молния),

температура его от 100 до 1000 градусов, а вес 5-7 граммов (даже у километровой).

Шаровая молния просто обожает проникать в дома. Предметы и препятствия на пути ее несколько не пугают, ученым пока не известно, являются ли стекла надежной защитой от нее. Она умеет проникать в различные щели (розетки, домофоны и т.д.), но вот вылетать из них она, скорее всего, не будет.

Срок жизни этого явления науке также не известен (может от 30 секунд до нескольких дней). Смерть шаровой молнии сопровождается взрывом, распадом на несколько частей или постепенным угасанием.

Теперь о тактике поведения при столкновении с шаровой молнией:

- если в помещении шаровая молния, не хватайтесь за железные предметы, не пробуйте убежать от нее, не пытайтесь выгнать ее веником, книгой и т.д. Стойте, не двигаясь, сохраняйте спокойствие. Если рядом дверь, а шаровая молния на приличном расстоянии от вас, укройтесь за дверью.

Куда спрятаться от молнии.

1. Как вести себя на открытом воздухе?

Странитесь деревьев, заборов и металлических ограждений. Если вы находитесь в лесу, то укройтесь на низкорослом участке леса. Не укрывайтесь вблизи высоких деревьев, особенно сосен, дубов и тополей. И не ложитесь на землю, подставляя электрическому току все свое тело. Сядьте на корточки, обхватив голени руками. Все предметы, в которых есть металлические детали (в том числе украшения), должны находиться на расстоянии не менее пяти метров. Если вы купаетесь, нужно немедленно выйти из воды.

2. Надо ли слезать с велосипеда или мотоцикла, заведя молнию на небо?

Нет, если вы в городе. Там дома действуют как громоотводы. Но

если вы находитесь на природе, лучше слезть с велосипеда или мотоцикла и отойти от них на 20-30 м., иначе вы привлечете молнию как высокая точка на местности. Автомобиль, напротив, покидать не следует, т.к. во время грозы он безопасен. Нужно съехать с возвышенности, остановиться, заглушить двигатель и выключить радиоприемник.

3. Может ли молния блокировать компьютер?

Да. Ток молнии проходит через компьютер, как и через телевизор, и может его разрушить. Недостаточно, однако, выключить кнопку из компьютера, нужно выдернуть штепсель из розетки. То же самое касается и телевизора.

4. Опасно ли лететь в самолете через грозовые облака?

Нет, потому что металлическая обшивка самолета защищает пассажиров. Но, к сожалению, сложная электроника может пострадать от удара молнии, а пилот может потерять контроль над машиной.

5. Можно ли звонить по мобильному телефону, когда гремит гром?

Да, в этом нет никакой опасности. Мобильные телефоны не привлекают разряды. Будьте внимательны только с телефонным кабелем. Иногда молнии попадают в телефонные сети жилища, и ток может добраться до аппарата. Вас ударит током, если другой рукой вы дотронетесь до предмета с хорошей электропроводимостью (холодильник, стиральная машина и т.п.).

Если вы увидели, что человека ударила молния и он упал, пострадавшего, прежде всего, необходимо раздеть, облить ему голову холодной водой, по возможности обернуть тело мокрой холодной простыней.

Если человек еще не пришел в себя, сделать искусственное дыхание «рот в рот». И как можно быстрее вызывайте «Скорую».

Даже если человек внешне «окемался», у него могут обнаружиться серьезные повреждения внутренних органов.

Л. ИЗОТЕНКОВА,  
ГБУЗ КО «КОЦОЗиМП»,  
с использованием материалов  
МЧС России.

## ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

## Уйди, бессонница!

Примерно треть жизни (а это 20-25 лет) человек проводит в состоянии сна. Организм человека работает по биологическим часам, по циклическим биоритмам, одним из которых является правильное чередование сна и бодрствования. Стабильность биоритмов поддерживает чёткую работу всего организма человека.

## Какое значение имеет сон в жизни человека?

Пока человек спит, идёт восстановление его физических сил, совершаются важные процессы в организме: продуцируется гормон тестостерон, гормон роста, коллаген, мелатонин. Лимфатическая система во время сна во много раз повышает свою активность: циркулирующий в системе ликвор промывает клетки и удаляет токсины.

Очень важным гормоном является мелатонин. Он вырабатывается в темноте в ночные часы шишковидной железой, находящейся в гипоталамусе головного мозга. Одна из его ключевых функций - это влияние на цикл «сон-бодрствование». Даже небольшое колебание его концентрации может нарушить биологический цикл. Мелатонин - мощный антиоксидант, препятствует действию свободных радикалов, которые влияют на старение клеток. Мелатонин препятствует развитию заболеваний и процессам старения.

Мозг человека не может постоянно находиться в состоянии возбуждения, он нуждается в отдыхе. Сон является охраной и защитой нервной системы от истощения. Во сне строятся новые связи между нейронами мозга, что позволяет лучше усваивать полученную информацию, анализировать её. Если человек долго обдумывал какую-то проблему в состоянии бодрствования, то ночью мозг продолжит этот процесс. Иногда во сне приходит решение сложных задач и проблем. Самые известные примеры: учёный Дмитрий Менделеев увидел во сне периодическую систему химических элементов, авиаконструктор Антонов - строение хвоста самолёта.

Современная жизнь с её быстрым темпом, обилием информации, напряжением, стрессами приводит к нарушениям сна (инсомнии). По данным ВОЗ, 40 процентов населения планеты страдает нарушением сна, 15 процентов - хронической бессонницей. В РФ почти 45 процентов людей недовольны своим сном. Хроническое недосыпание называют болезнью XXI века. Чаще других жалуются на нарушения сна те, кто работает в ночную смену. Это работники транспорта, МЧС, медики и другие.

Особенно недовольны качеством сна пожилые люди, они часто страдают бессонницей. У них нарушен биоритм «сон-бодрствование». Нарушению сна способствуют имеющиеся хронические заболевания и состояния. Не дают полноценно спать боли в суставах, позвоночнике, учащённое мочеиспускание.

Нарушить сон могут изменение часового пояса, регулярные авиаперелёты, умственная и физическая активность перед сном, тревожные мысли, предстоящие волнующие события.

Недосыпают как взрослые, так и подростки. Из года в год бессонница «молодеет». Этому способствуют пристрастие к электронным играм, зависимость от интернета. Исследования показали, что многие студенты ложатся спать в интервале 24.00-3.00.



## Сколько времени должен спать человек?

Для взрослого человека рекомендуется в среднем 7-8 часов ночного сна. Наилучшее время для сна с 23.00 - 7.00 часов утра. Обязательный минимум для сна взрослого человека - 6 часов. Школьники должны спать 9-11 часов, столько времени требуется им для нормального роста и развития.

## Чем отзовется нарушение сна и бессонница?

Короткие часы сна не дают отдыха, не приносят бодрости. Утром человек испытывает недомогание, головные боли, появляется раздражительность, вспыльчивость, дневная сонливость.

Сокращение сна приводит к повышению уровня сахара в крови и «плохого» холестерина (ЛПНП), нарушается свёртывающая система крови. Происходит неполное сгорание жиров, что приводит к избыточному весу. Снижается чувствительность клеток к инсулину, что может привести к сахарному диабету 2 типа. Мало сна - мало сексуального гормона тестостерона и снижается сексуальная активность. Вырабатывается гормон стресса - кортизон, при этом растёт нервное напряжение, сердце работает с нагрузкой (учащается сердечный ритм, повышается артериальное давление).

При сне менее 6-7 часов вырабатывается белок-амилоид, который повреждает сосуды.

Дефицит сна снижает иммунитет (30 процентов иммунных клеток гибнет), снижает интеллект на 15 процентов, повышает риск ожирения на 23 процента.

Нарушения сна и бессонница ведут к возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, са-

харного диабета 2 типа, депрессии и др. Спать меньше семи часов - значит рисковать своим здоровьем!

Пересыпание так же вредно, как и недосыпание. Это должны знать любители поспать. Избыточный сон более 9 часов чреват головной болью, разбитостью, отёками, «мешками» под глазами. В сосудах происходит застой крови, задерживается жидкость в организме, ослабевает тонус мышц, что вызвано отсутствием физической активности во время продолжительного сна.

Избыточный сон также приводит к повышению сахара в крови, избыточному весу, как и при недосыпании. Нежелательно избыточ-

ным сном в выходные дни компенсировать недосыпание в будние дни. Надо стараться соблюдать режим сна и высыпаться каждый день.

Необходимо правильно организовать свой сон, ко сну надо готовиться.

## Примите к сведению следующие рекомендации:

✓ Старайтесь ложиться спать в одно и то же время.

✓ Не наедайтесь на ночь. Последний приём пищи должен быть за 2 часа до сна.

✓ Откажитесь перед сном от употребления кофе, крепкого чая, алкоголя, шоколада, сыра, курения, приёма мочегонных средств.

✓ Прекращайте повышенную умственную, физическую активность за 1,5-2 часа до сна. Откажитесь от привычки работать до позднего вечера.

✓ Перед сном надо проветрить спальню, оптимальная температура в спальне 18-20 градусов.

✓ Используйте постельное бельё из натуральных тканей. Подушка должна быть невысокой и находиться под головой, а не под плечами, чтобы позвоночник сохранял свою естественную прямую линию. Ватное тяжёлое одеяло лучше заменить на более лёгкое из дышащего материала (хлопчатобумажное или бамбуковое).

✓ Спать лучше на спине или на боку. Не рекомендуется спать на животе.

✓ Помогут отправиться в царство Морфея: прогулка на свежем воздухе, тёплая ванна с добавлением эфирного масла лаванды или розы, тёплая ножная ванна, медитация, массаж, стакан тёплого молока или шиповника (можно с 1 чайной ложкой мёда).

Продолжительное нарушение сна и бессонница требуют зачастую помощи врача, который подберёт средство, нужное именно вам.

## Режим сна - это важнейший фактор поддержания здоровья, соблюдайте его!

**В. Кузнецова,**  
врач-терапевт Калужского областного Центра общественного здоровья и медицинской профилактики.

## \* ОБЪЯВЛЕНИЯ \*

## Уважаемые жители Износковского района!

6 августа 2022 года посёлок Мятлево отмечает 148-летие со дня своего образования.

Приглашаем всех на праздник!

Программа праздничных мероприятий:

10.00 - Детские аттракционы: батуты, электромобили, сувениры, шары, игрушки и сладкая вата (Место проведения - привокзальная площадь);

12.00 - Дружеская встреча по мини-футболу, шашечный турнир для детей и взрослых, настольный теннис и русский бильярд (ФКЦ «Олимпийский»);

17.00 - Торжественная часть (привокзальная площадь);

19.00 - Концертная программа. Выступает Артём Грохольский и шоу-балет «8-trade», г. Калуга (привокзальная площадь);

22.00 - Праздничный салют;

22.10 - Дискотечная программа.

● ПРОДАЮ ДОМ в с. Износки,  
43,3 кв.м на участке 17 соток. Тел. 8-910-540-31-62.

Гарантия 20 лет!!!

расширенная гарантия ООО МОУМ КРЕДИТ ЭНД ФИНАНС БАНК

**ПРЕСТИЖ ЗАВОД ИЗГОТОВИТЕЛЬ** 500 видов дверей

напрямую от завода без наценки

**ОКНА ДВЕРИ**

межкомнатные и металлические со скидкой

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ** СРОК ИЗГОТОВЛЕНИЯ 3 ДНЯ

**ОКНА 70%**

**БАЛКОНЫ** под ключ **RENAU. VEKA**

**РАССРОЧКА** ВЗНОС 0 руб. 24 месяца

**8-919-275-99-95**

ВЫЕЗД ЗАМЕРЩИКА И ДОСТАВКА - БЕСПЛАТНО

## Информация населению

В номере 85 от 8.11.2019 г. газеты «Рассвет» в извещении о проведении собрания о согласовании местоположения границы земельного участка была неточно указана дата проведения собрания.

Собрание по проведению согласования границ земельного участка с КН 40:08:000000:304 состоялось 10.12.2019 г.

Коллектив редакции газеты «Рассвет» выражает искренние соболезнования Стешенко Наталии Александровне в связи со смертью её отца

**ЯКОВЛЕВА**  
Александра Александровича.

Износковская общественно-политическая газета

**РАССВЕТ**

Учредитель:  
администрация муниципального района  
«Износковский район»  
Главный редактор Т.Б. Шишкова

Адрес редакции, издателя:

249880 с. Износки Калужской области,  
ул. Ленина, д. 27;  
rassvet\_izn@mail.ru; www.rassvet-izn.ru

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.  
Мнение авторов может не совпадать  
с мнением редакции.

ТЕЛЕФОН РЕДАКЦИИ:

(848449) 4-52-58.

Заказы на размещение рекламы в «Рассвете»  
принимаются по телефону 4-52-58.  
Все рекламируемые товары и услуги лицензированы и сертифицированы.  
Для детей старше двенадцати лет.

Газета выходит  
по вторникам и пятницам.

Индекс П7286  
Тираж 1000.  
Заказ