

СЛУЖБЫ РАЙОНА



Лесу дарят себя без остатка

В третье воскресенье сентября отмечается День работников леса. Он установлен Указом Президиума Верховного Совета СССР от 1.10.1980 г. № 3018-Х «О праздничных и памятных днях». Это профессиональный праздник тех, чья работа связана с лесовосстановлением и лесоразведением, уходом за лесными культурами и лесом, с отводом лесосек, охраной лесов и их использованием.

Как ни банально звучит, но мы все многим обязаны лесу. Лес - это щедрый подарок природы, и его необходимо беречь. В лихую годину в лесу прятались от врагов, там же охотились на зверей, из шкур делали теплую зимнюю одежду, а дерево использовали как строительный материал и топливо для печей.

Первые упоминания о людях, охраняющих лес, относятся к IX столетию. Это были работники, которые препятствовали несанкционированной охоте и вырубке леса в некоторых странах средневековой Европы. Их нанимали феодалы для охраны своих владений. Поскольку во владения феодалов входили не только леса, но также поля, водоёмы и пастбища, то таких наёмников нельзя назвать только лесниками. Это была сторожевая служба частных владений. Активно возрождать и насаждать лесные массивы на территории нашей страны начали только в 50-е годы XX века, хотя опытные лесные хозяйства создавались ещё в начале столетия.

Лес с давних времён считался священным во многих религиях. Охраняли его зачастую просто люди, которые жили поблизости и пользовались его ресурсами.

Охрана леса от злоумышленников и пожаров - это основная обязанность современной профессии работников лесного хозяйства. И работу эту можно назвать и трудной, и порой опасной, поскольку лесники не только охраняют угодья от незаконной вырубки и охоты, но ещё принимают участие в посадке новых массивов, следят за



Коллектив Износковского лесничества.

здоровьем деревьев и других растений, поддерживают в рабочем состоянии наблюдательные посты, откуда определяется очаг возгорания в случае возникновения пожара. Не сулит ничего хорошего и встреча с вооруженными браконьерами, и с дикими животными. Но зато как прекрасно круглый год дышать запахом сосны, следить за состоянием природы и слушать пение птиц.

В этой профессии трудятся люди искренне влюбленные в неё, любящие природу и готовые твердо стоять на ее защите. Именно такие люди работают в ГКУ КО «Износковское лесничество», которое возглавляет В.В. Констандогло.

Василий Владимирович можно по праву назвать старожилом Износковского лесничества. Он прекрасно знает свою работу и успешно справляется с ней. О лесе он может говорить часами, поскольку знает о его жизни все: и то, как сажаются деревья, и как они растут, и как сделать так, чтобы лес был здоров и приносил пользу людям.

Под руководством В.В. Констандогло трудится сплоченный коллектив из 28 человек. Многие можно назвать ветеранами службы: Л.Е. Гурееву, В.Д. Корчева, А.А. Сомова, В.В. Сошникова, В.Н. Рыбина, Н.П. Балсенова, В.В. Огарева.

И ветераны леса, и начинающие специалисты хорошо знают основную свою задачу - государственный контроль и надзор за выполнением лесохозяйственных санитарно-оздоровительных и противопожарных мероприятий.

Сегодня как никогда лес нуждается в защите и восстановлении. Весной 2016 г. по госзаказу и арендаторами на территории Износковского лесничества были посажены лесные культуры на площади 180 га при плане 80 га, в том числе арендаторами освоена посадочная площадь в 169 га.

Главными арендаторами Износковского лесничества являются: АО «Плитспичпром», ООО «Техноплюс», ООО «Леспромбаза», ООО «Калужский ДОК», ООО «Леспромхоз», ИП Кабахия и др.

Общий объем заготовки древесины арендаторами составляет 109 тыс. куб. м в год.

А общая арендованная площадь - 37620 га, что составляет 60 процентов общей площади лесничества.

Главными арендаторами в области охоты являются ООО «Воря», ООО «Озерное», ООО «Лесные угодья». Они занимаются воспроизводством охотничьих угодий, а также выполняют противопожарные мероприятия в границах своей деятельности.

Не первый год на базе Износковской СОШ плодотворно работает школьное лесничество «Зеленый парус» под руководством учителя О.В. Кузнецовой. По результатам областного слета-конкурса школьных лесничеств в 2016 г. Износковское лесничество «Зеленый парус» среди заявленных 18 лесничеств заняло второе место. И в этом заслуга А. Новиковой, М. Дотовой, В. Гришаниной и преподавателя В.В. Петросян. И недаром В.В. Констандогло гордится Износковским школьным лесничеством, считая его участников надежными и верными помощниками в нелегкой работе лесоводов.

С большим уважением и признательностью в коллективе Износковского лесничества вспоминают тех, кто посвятил лесу всю свою жизнь, - В.В. Дана, В.Ф. Павлова, Т.Т. Болотова. Это они стояли у истоков нынешнего Износковского лесничества, своим трудом создавая ему почет и уважение.

Всем известное выражение «Природа - наш дом» в буквальном смысле слова относится к работникам Износковского лесничества. Лес для них - родной дом. Лес - это целая наука, постигать которую можно всю жизнь небольшими шагами. Небольшой шаг для человека - большой шаг для человечества. А сколько таких шагов нужно сделать, чтобы на тысячи гектаров шумел, торжественно качая вершинами, лесной массив! И пусть каждый из нас, придя в лес, вспомнит о том, что мы - часть природы, и скажет спасибо лесникам за то, что они эту природу для нас сохраняют и приумножают.

В. КУЗНЕЦОВА.

ОФИЦИАЛЬНО

Работников лесного хозяйства региона поздравили с профессиональным праздником

15 сентября в калужском городском досуговом центре состоялось торжественное собрание, посвященное Дню работников леса и лесоперерабатывающей промышленности. В мероприятии приняли участие заместитель губернатора области Юрий Кожевников, министр лесного хозяйства области Владимир Макаркин, министр природных ресурсов и экологии области Варвара Антохина, специалисты, чья деятельность связана с реализацией задач в сфере лесных отношений, а также ветераны отрасли.

Поздравляя коллег, Владимир Макаркин напомнил, что в текущем году сотрудники регионального лесного ведомства отметили пятилетие со дня его создания. В лесопромышленном комплексе работает немало высококвалифицированных и талантливых специалистов, болеющих за сохранение и приумножение лесных ресурсов. Благодаря применению передовых методов лесовосстановительной и противопожарной работы сокращается средняя площадь и количество пожаров. На территории лесного фонда в этом году было зарегистрировано и своевременно ликвидировано одно возгорание. За восемь месяцев текущего года план посадки деревьев перевыполнен на 20%. Ежегодный прирост насаждений в 4,8 миллионов кубических метров более чем в полтора раза превышает допустимый объем заготовки древесины. Калужский край входит



в число лидеров ЦФО как по количеству заключенных договоров аренды, так и по показателям контрольно-надзорной деятельности. По мнению министра, нелегкий кропотливый труд лесоводов будет по достоинству оценен потомками.



От имени губернатора и членов правительства области участников торжества поздравил Юрий Кожевников. Он отметил, что благодаря усилиям всех заинтересованных ведомств пожароопасный сезон в регионе проходит без чрезвычайных происшествий, которые могли бы нанести серьёзный ущерб лесным угодьям. Заместитель главы региона выразил уверенность в том, что специалисты лесного хозяйства могут по праву гордиться результатами своего труда.

В рамках мероприятия состоялся праздничный концерт и награждение лучших работников лесопромышленного комплекса.

Министерство внутренней политики и массовых коммуникаций Калужской области.
Официальная информация доступна на сайте областной администрации:
<http://www.admoblkaluga.ru/main/news/events/>

Акции

Живи, лес!

Акция «Живи, лес!», ежегодно проводимая Министерством лесного хозяйства Калужской области, начала свое шествие по калужскому региону.

В 2016 году акция проходит с 1 сентября по 8 октября и является всероссийским общественным мероприятием. Цель данного мероприятия - привлечь внимание общества к проблемам восстановления и приумножения лесных богатств. Калужская область не останется в стороне и поддержит ежегодную акцию «Живи, лес!».

В нашем районе акция стартовала с 1 сентября и продлится до 8 октября. Работники лесного хозяйства планируют за это время высадить лесные породы: ель, сосна - в количестве



100 штук по дороге Износки - Курганы; также будет проведен уход за лесными культурами на площади 2,6 га. Работниками лесного хозяйства будут проведены открытые занятия и лекции в учебных учреждениях.

Такие акции, как «Живи, лес!», во всем мире сегодня возводятся на уровень национальных праздников и объединяют людей по всей планете. Помощь и участие каждого прибавляет шансов сохранить сокровище человечества - уникальную экосистему нашей планеты.

Просим коллективы Износковского района и жителей с. Износки принять участие в проведении акции «Живи, лес!» 7.10.2016 г. По возникающим вопросам по озеленению обращаться в ГКУ КО «Износковское лесничество» по тел. 4-51-48.

И. ДАРИЕНКО,
инженер ОЗЛ.

СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ

Вспоминая футбольный август...

Развитию самого популярного вида спорта - футбола - в Мятлевской средней общеобразовательной школе им. А.Ф. Иванова, как и в Износковском районе в целом, уделяется большое внимание. Хорошим примером для детей и юношей служат успехи молодежной команды с. Износки. Привлечение к занятиям физкультурой и спортом как можно большего количества подростков - очень важная и актуальная задача сегодняшнего времени.

Август в Износковском районе традиционно отличается большим количеством сыгранных матчей по футболу среди детских и юношеских команд. Так, в начале месяца состоялся



Мятлевская школа принимает участников районного футбольного турнира.

ленно и уже есть хорошие результаты.

Юные спортсмены не раз защищали честь Износковского района на областных соревнованиях. Здесь всегда поддержива-

ются инициатива энтузиастов футбола МОУ «Мятлевская средняя общеобразовательная школа им. А.Ф. Иванова», а среди юношеских команд 1-е место досталось команде КСЦ с. Износки. Причем решающий матч закончился с равным счетом 1:1, но в дополнительное время, предложенное, кстати, мятлевцами, удача оказалась на стороне достойных соперников - износковцев. Хочется отметить дружескую атмосферу, царящую во время соревнований. Это ещё раз подчеркивает важность таких встреч не только для роста юных спортсменов, но и воспитания в них доброжелательного и уважительного отношения друг к другу. Итак, назовем фамилии победителей и призеров районного турнира,

посвященного Дню физкультурника. В старшей группе 1-е место заняла команда КСЦ с. Износки в составе: И. Питюков, В. Генералов, А. Залуни, Ю. Васильев, В. Рошин, В. Грабаускас, А. Назаров. 2-е место заняла команда МОУ «Мятлевская СОШ им. А.Ф. Иванова» в составе: А. Киселев, С. Киселев, Д. Кучмасов, Н. Круглов,

М. Чикин, К. Чебышев, А. Стрельцов. Лучшим игроком матча признан вратарь мятлевской команды Даниил Кучмасов. Вот фамилии победителей - сборной команды МОУ «Мятлевская СОШ им. А.Ф. Иванова» в младшей возрастной группе: Д. Федоров, Д. Кирпикин, М. Рулев, В. Бобок, М. Сорокин, С. Венидиктов, Н. Жидких. 2-е место заняла команда с. Износки в составе: Т. Ахмадулин, С. Бурик, Е. Лисунов, И. Парыбин, Д. Дягилев, Н. Семькин.

Главный судья соревнований Б. Грабаускас, тренеры Е.А. Никишин, А.Н. Присягин, И.А. Герасимов в ходе игр не только руководили действиями своих подопечных, но и старались поддерживать обстановку взаимопонимания и поддержки.

А 20 августа юные футболисты встретились уже на поле КСЦ «Олимп» с. Износки. На этот раз проводился турнир, посвященный Дню образования Износковского района. Выдерживая быстрый темп футбольного поединка, контратак, защиты, команды, нацеленные на результат, отдавались полностью игре. Так самозабвенно умеют играть только мальчишки. У кого-то получалось чуть лучше, но в этот день все были друзьями. Футбол - это спортивный праздник! В упорной, азартной борьбе победу одержала дружная команда Мятлевской средней школы под руководством своего наставника Евгения Алексеевича Никишина. Особенно отличились нападающие Денис Кирпикин и Дмитрий Федоров, забившие три победных гола. Надежно играл и вратарь Владислав Бобок. В команде юных износковцев большое впечатление произвела игра Елисея Лисунова. Главный организатор соревнований И.А. Герасимов поздравил участников соревнований и вручил всем игрокам грамоты и вкусные призы.

Взрослые и дети договорились, что подобные турниры и товарищеские матчи будут проводиться еще не раз. Успехов вам, наши спортивные надежды!

Т. КИРПИКИН,
председатель совета отцов
МОУ «Мятлевская СОШ
им. А.Ф. Иванова».



В атаке - Денис Кирпикин.

уже ставший популярным турнир, посвященный Дню физкультурника.

Соревнования проводились на стадионе МОУ «Мятлевская средняя общеобразовательная школа им. А.Ф. Иванова». Гости из районного центра радушно принимали мятлевские школьники во главе с учителем физкультуры Е.А. Никишиным. Надо отметить, что в Мятлевской средней школе физкультурно-спортивная работа ведется планомерно, целенаправ-

ляется инициатива энтузиастов спорта и проводятся соревнования по различным видам в течение не только учебного года, но и во время каникул. Вот и турнир по футболу, посвященный Дню физкультурника, прошел очень интересно и увлекательно как для участников, так и для многочисленных болельщиков, собравшихся на школьном стадионе.

В результате упорной борьбы среди младшей возрастной группы победу одержали юные



Футбольные надежды Износковского района.

ФИЛИАЛ ФГБУ «ФКП РОСРЕЕСТРА» ПО КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ РАЗЪЯСНЯЕТ

Сведения государственного кадастра недвижимости

Рано или поздно каждый человек обращается в орган кадастрового учета за сведениями. Причины обращения заявителей различны: у одного - для составления межевого (технического) плана на объект недвижимости; у другого - регистрация сделки; у третьего - вступление в наследство и тому подобное. В рамках этой статьи расскажем, какие документы представляются заявителями по запросам о предоставлении сведений государственного кадастра недвижимости (далее - ГКН) и как их можно получить.

Кадастровый паспорт объекта недвижимости представляет собой выписку из ГКН, содержащую уникальные характеристики объекта недвижимости, а также в зависимости от вида объекта недвижимости иные предусмотренные Законом о кадастре сведения об объекте недвижимости.

Например, кадастровый паспорт земельного участка содержит сведения о кадастровом номере; дате внесения данного кадастрового номера в ГКН; описание местоположения земельного участка; его площадь, категорию и вид разрешенного использования; сведения о правах; план земельного участка. Кадастровый паспорт здания содержит сведения, такие как этажность; год ввода в эксплуатацию; кадастровый номер земельного участка, в пределах которого расположен объект капитального строительства; схему расположения объекта на земельном участке.

Данный вид документа необходим для регистрации права на объект недвижимости для вступления в наследство, а также его представление требуют некоторые кредитные организации.

Кадастровая выписка об объекте недвижимости представляет собой выписку из ГКН,

содержащую запрашиваемые сведения об объекте недвижимости. Кадастровая выписка о земельном участке в отличие от кадастрового паспорта содержит описание местоположения границ земельного участка, если границы земельного участка были установлены; сведения о кадастровом инженерном, который проводил кадастровые работы; дату проведения кадастровых работ. Данный вид документа необходим кадастровому инженеру для проведения кадастровых работ.

Кадастровая справка о кадастровой стоимости объекта недвижимости представляет собой выписку из ГКН, содержащую сведения о кадастровой стоимости объекта недвижимости и его кадастровом номере. Кадастровую справку запрашивают заявители, которых интересует кадастровая стоимость объекта недвижимости на определенную дату.

Кадастровый план территории представляет собой тематический план кадастрового квартала или иной указанной в соответствующем запросе территории в пределах кадастрового квартала, который составлен на картографической основе и на котором в графической форме и текстовой форме воспроизведены запрашиваемые сведения. Кадастровый план территории содержит сведения обо всех земельных участках в кадастровом квартале, внесенных в ГКН, а также об объектах землеустройства, в том числе описание местоположения границ объектов землеустройства.

Данный вид документа требуется кадастровому инженеру в качестве кадастровой основы для составления межевого или технического плана, а также органам государственной власти, местного самоуправления для планирования и развития территорий.

Запрос о получении сведений представля-

ется в орган кадастрового учета по выбору заявителя:

- 1) в виде бумажного документа, представляемого заявителем при личном обращении;
- 2) в виде бумажного документа путем его отправки по почте;
- 3) в электронной форме путем заполнения формы запроса, размещенной на официальном сайте Росреестра в сети Интернет и Едином портале;
- 4) в электронной форме посредством отправки XML - документа с использованием веб-сервисов.

Запрос также может быть представлен заявителем в виде бумажного документа при личном обращении в многофункциональный центр «Мои документы».

Документы, подготовленные органом кадастрового учета, представляются одним из следующих способов, указанных заявителем в запросе:

- 1) в виде бумажного документа, который заявитель получает непосредственно при личном обращении;
- 2) в виде бумажного документа, который направляется органом кадастрового учета заявителю посредством почтового отправления;
- 4) в виде электронного документа, размещенного на официальном сайте Росреестра, ссылка на который направляется органом кадастрового учета заявителю посредством электронной почты;
- 5) в виде электронного документа, который направляется органом кадастрового учета заявителю посредством отправки XML-документа с использованием веб-сервисов.

Сведения, внесенные в государственный кадастр недвижимости, представляются заявителю в виде бумажного документа при лич-

ном обращении в многофункциональный центр «Мои документы» только в случае представления запроса в виде бумажного документа при личном обращении в многофункциональный центр.

В случае представления запроса при личном обращении, такой запрос представляется в любой орган кадастрового учета независимо от места нахождения объекта недвижимости или территории, в отношении которых представляется такой запрос, или в многофункциональный центр «Мои документы». Перечень адресов органов кадастрового учета, многофункциональных центров «Мои документы», по которым осуществляется прием запросов при личном обращении, опубликован на официальном сайте Росреестра.

За предоставление государственной услуги взимается плата в соответствии с приказом Минэкономразвития России от 30 июля 2010 г. № 343 «О порядке взимания и возврата платы за представление сведений, внесенных в государственный кадастр недвижимости, и размерах такой платы».

Федеральным органам исполнительной власти, их территориальным органам, органам государственной власти субъектов Российской Федерации, органам местного самоуправления, судам, судебным приставам-исполнителям, нотариусам орган кадастрового учета представляет сведения, внесенные в государственный кадастр недвижимости, бесплатно.

Кадастровая справка о кадастровой стоимости объекта недвижимости представляется бесплатно по запросам любых лиц.

Дополнительную информацию о предоставлении сведений ГКН можно получить на официальном сайте Росреестра www.rosreestr.ru, а также позвонив по единому справочному телефону 8-800-100-34-34.

А. РЫЖАВСКАЯ,
начальник отдела подготовки сведений.



ЗДОРОВЬЕ

Берегите кожу смолоду

Кожа - самый большой человеческий орган. Она защищает тело от внешних воздействий, участвует в процессах дыхания, терморегуляции, обмена веществ. Кожными рецепторами человек ощущает огромный спектр сигналов - температуру, боль, давление. Клиницистами доказано, причиной болезней кожи почти всегда является патология внутренних органов - чаще всего это нарушение работы желудочно-кишечного тракта, болезни печени, почек, нервной, иммунной и лимфатической систем.

По данным МИАЦ, в Калужской области ежегодно на заболевания кожи приходится порядка 7% всех диагнозов, которые были поставлены пациенту впервые. Так как кожные болезни часто манифестируют уже в детском возрасте, патологию обычно обнаруживает участковый педиатр при осмотре ребёнка. Однако и среди взрослого населения диагноз разного рода кожных заболеваний сегодня встречается довольно часто.

О причинах сложившейся ситуации с заболеваниями кожи и подковожной клетчатки, а также современных возможностях диагностики и лечения патологии кожных покровов - интервью с Александром БЕЛИКОВЫМ, кандидатом медицинских наук, заслуженным работником здравоохранения РФ, главным врачом ГБУЗ КО «Калужский областной клинический кожно-венерологический диспансер»:

- Среди заразных кожных заболеваний в течение последних лет мы отмечаем стабильную ситуацию: заболеваемость в городе и районах примерно на уровне прошлых лет. По количеству зарегистрированных случаев несколько уменьшилась заболеваемость чесоткой, но сложно сказать, действительно ли чесотки стало меньше. Причина в том, что иногда даже специалистам бывает сложно поставить правильный диагноз, особенно после самостоятельного лечения пациентов

различными средствами. Существует лабораторная диагностика чесотки, но для этого необходимо обратиться в диспансер.

Сейчас стоит сказать о микроспории. Это сезонное заболевание, источником заражения при котором являются бродячие кошки. Обычно пик его регистрации приходится на конец августа и осень. Чаще всего происходит так: летом дети, которые любят играть с маленькими котятками (заболевание может передаваться и от человека к че-

ловеку), приносят инфекцию в детские сады и школы. Заболевание считается контагиозным, т.е. опасным тем, что передаётся при прикосновении.

В последнее время очень активизировались кожные заболевания вирусной этиологии. Например, сегодня часто встречается вирусная пузырчатка. Внешние её проявления - пузырьки на ладонях, подошвах и во рту. Очень много стало герпетической инфекции. Часто заболевание протекает в очень тяжёлой форме. Могут сочетаться вирус простого герпеса с вирусом опоясывающего лишая (последний схож с вирусом ветряной оспы). Дети в семьях больных опоясывающим лишаём могут заразиться и ветряной оспой.

- С чем вы связываете рост подового рода заболеваний?

- Безусловно, главный фактор - ослабление иммунной системы у людей.

- А что касается кожных заболеваний неинфекционной природы...

- На первое место можно поставить атопический дерматит. Трудно поддаётся лечению и требует большого терпения. Манифестирует, как правило, в детском возрасте. Протекает годами и в разной степени выражен-

ности может сохраняться у взрослых.

Сегодня много контактных аллергических дерматитов и токсикодермий, особенно фито- и фотодерматитов. Фитодерматиты - это реакции на контакт с травами, среди которых самым частым аллергеном выступает борщевик. Фотодерматит - реакция кожи на солнце.

Необходимо сказать о псориазе. Случаев этого заболевания стало очень много. Появились тяжёлые пустулёзные формы, требующие новых современных лекарственных препаратов для своего лечения. Сегодня псориаз стал появляться у маленьких детей, в т.ч. у грудных.

- Насколько сегодня продвинулись методы диагностики и лечения кожных заболеваний в России и в областном кожно-венерологическом диспансере, в частности?

- Конечно, диагностика кожных заболеваний в последние годы стала более совершенной. Сейчас много вспомогательных методов диагностики (таких, например, как дерматоскопия), лабораторных методов исследования, в том числе ПЦР-диагностика (по анализам крови или биоматериалам из очага патологических изменений). Большую помощь дерматологам оказывает биопсия: гистологический диагноз с высокой достоверностью уточняет клинический диагноз врача.

В лечении также практически

каждый день появляются новые возможности. Сегодня дерматологи все реже выписывают прописи в аптеку. Фармацевтический рынок чуть ли не ежедневно пополняется готовыми лекарственными формами для наружного лечения.

- Существует ли алгоритм действий, если человек обнаружил на коже проблемный участок?

- За кажущимися банальными кожными высыпаниями могут скрываться самые различные заболевания. И опытный дерматолог только по высыпаниям на коже может установить (или заподозрить) какие-либо нарушения в работе внутренних органов и, следовательно, вовремя направить к нужным специалистам, поэтому необходимо обратиться к врачу-специалисту.

И ещё хочу напомнить, что никогда нельзя начинать самостоятельное лечение. Это стирает клинические проявления заболевания, и врачу труднее поставить диагноз. Поэтому любой проблемой на коже должен заниматься врач-дерматовенеролог. Тем более что для обращения в областной клинический кожно-венерологический диспансер не требуется направления. Можно записаться по телефонам регистратуры: 57-39-91 и 53-20-07, или же через Интернет (регистратура40.рф)

Н. НЕФЕДЕНКОВА,
специалист ГБУЗ КО

«Калужский областной центр медицинской профилактики».

Как прожить долго, сохранив бодрость и работоспособность?

Во все времена люди боялись не только смерти, но и старости. Поэтому лучшие умы человечества то и дело задавали себе вопросы, почему мы стареем и как продлить годы жизни?

Из Библии мы знаем, что в те давние времена люди жили долго: например, Мафусаил жил 969 лет, святой Иов многострадальный - 248 лет. Он старался удаляться от всего злого не только в делах, но и в мыслях.

В наше время в СМИ часто появляются сообщения о долгожителях. Например, в прессе были сообщения о 168-летнем горце Ширали Муслимове, который говорил, что работать надо всегда, ибо праздность рождает лень, а лень рождает смерть. Особенно часто такие сообщения поступают о долгожителях, проживающих в удаленных горных районах. Однако официально документированным рекордом долгожительства является житель Абхазии, который прожил 125 лет.

Среди известных нам людей, которые работали над проблемой старения и долголетия, стоит упомянуть русского физиолога, первого лауреата Нобелевской премии в области медицины И.И. Мечникова. Он получил Нобелевскую премию за разработку теории фагоцитоза, но здоровье человека и долголетие он связывал с наличием в кишечнике человека полезных бактерий и советовал употреблять как можно больше кисломолочных продуктов. Сам ученый прожил 84 года, не прекращая до самой смерти свои научные изыскания.

Американский ученый, наш современник Поль Брег, автор многочисленных научно-популярных изданий, являлся актив-

ным сторонником голодания и связывал раннее старение человека с избыточным и неправильным питанием. Мечтой ученого было доказать правомерность этой теории на примере своей жизни. К сожалению, ученый трагически погиб в волнах океана на 96 году жизни, занимаясь виндсерфингом.

Замечательным примером долгой и активной деятельности является жизнь нашего знаменитого кардиохирурга Н.Н. Амосова, который не прекращал делать сложнейшие операции на сердце в очень зрелые годы. Но, кроме своей основной работы, он стоял у истоков продвижения кибернетики в нашей стране, являлся замечательным публицистом, написал две художественные книги, по которым были сняты фильмы. В своей теории продления жизни огромное значение он придавал двигательной активности. «Чтобы быть здоровым - надо страдать - пожертвовать комфортом пассивного отдыха и систематически преодолевать себя в утомительных упражнениях».

Подвижником здорового образа жизни и активного долголетия являлся Порфирий Иванов. Из 84-х лет своей жизни - 12 лет он провел в тюрьмах и психбольницах. В основе его теории долголетия лежит положительное влияние на здоровье холода и закаливания организма.

Все эти теории не утратили своего значения и по настоящее время.

Благоприятная кишечная среда с нормальным соотношением полезных бифидо- и лактобактерий по отношению к кишечной палочке имеет большое значение в поддержании иммунного статуса, улучшает перевари-



вание пищи, придает организму бодрость и легкость, поддерживает эластичность и хороший цвет кожи, что в конечном итоге продлевает молодость.

В наше время не подлежит сомнению огромное значение рационального питания для поддержания бодрости и здоровья. Разгрузочные дни и периодическое однодневное голодание в сочетании с употреблением достаточного количества чистой воды пойдут на пользу каждому жителю загазованных городов. Несмотря на множество предлагаемых диет для похудения, проблема избыточного веса, которым страдает почти половина взрослого населения в цивилизованных странах, еще не нашла своего положительного решения. В России в некоторых клиниках есть опыт лечения ряда хронических заболеваний методом длительного голодания, но само-

стоятельно этим методом пользоваться нельзя. В пожилом возрасте необходимо ограничить общую калорийность дневного рациона, в основном за счет ограничения жирной пищи и красного мяса. Но именно ограничить, а не исключить совсем. Красное нежирное мясо необходимо для выработки ферментных элементов крови. Исключив полностью молочный жир, можно быстро получить проблемы со зрением. Хочу обратить внимание на то, что различные модные монодиеты предлагают в средствах массовой информации не врачи, а в основном якобы дипломированные специалисты несуществующих академий.

Только разнообразное питание, наиболее рациональный способ приготовления продуктов, формирование более здоровых привычек помогут надолго сохранить бодрость, работоспособность, способствовать сохранению красоты и долголетия.

В значении физической активности, необходимой для поддержания здоровья, убеждать не приходится. Известно, что клетки, которые не работают, постепенно отмирают. Гимнастические упражнения для всех групп мышц необходимо делать не реже четырех - пяти раз в неделю. В пожилом возрасте полезной нагрузкой является ходьба. Она менее травматична для суставов, чем бег. В последнее время в парках и на улицах городов можно видеть людей с палками в руках, похожих на лыжников. Это приверженцы скандинавской

ходьбы. Это очень полезный вид спорта для лиц второй молодости, так как опора на палки развивает плечевой пояс и уменьшает нагрузку на суставы ног.

С возрастом физические возможности человека уменьшаются, поэтому подбор упражнений должен быть с учетом имеющихся заболеваний в оптимальном режиме аэробной нагрузки. Любое повышение интенсивности физической нагрузки при наличии сердечно-сосудистой патологии, хронических заболеваний бронхолегочной системы, сахарного диабета требует консультации врача.

Закаливание - это использование в целях повышения устойчивости организма к вредным воздействиям окружающей среды природных факторов, таких как воздух, солнце и вода. В нашей климатической зоне важно выработать устойчивость к холоду. Хорошо, если человек закален с молодости, но начать закаливание не поздно никогда. Однако, начиная закаливающие процедуры, необходимо помнить основные правила: постепенность и систематичность. Интенсивность нарастания закаливающего действия должна быть растянута во времени. Такие экстремальные виды закаливания, как хождение босиком по снегу и моржевание возможно только через год подготовки и далеко не всем.

Пришла пора вспомнить теорию святого Иова. Для сохранения жизненного тонуса нужно отбросить зависть и злость, не культивировать в себе чувство мести. Это разрушительные чувства. Старайтесь посмотреть на жизнь с другой точки зрения, находить что-то хорошее в будничных делах и событиях, чаще отдыхать на природе, почувствовать себя неотъемлемой частью природы.

Л. ЕРЕМИНА,
врач ГБУЗ КО

«Калужский областной центр медицинской профилактики».

ПРАВОСЛАВНЫЕ ПРАЗДНИКИ

21 сентября - Рождество Пресвятой Богородицы

В древнем городе Назарете, что расположился в Галилее, на севере Святой Земли, жили праведные супруги - Иоаким и Анна. Они происходили из древнего царского рода, восходящего к святому царю Давиду, Анна была дочерью священника от племени Ааронова, Матфана. Иоаким и Анна были праведны пред Господом, соблюдали Его заповеди и всем были известны не столько знатностью своего происхождения, сколько смиренностью и милосердием. Впрочем, святые супруги жили не по царски скромно, их богатством была вера в Бога. Уже одно это делало их счастливыми, но все же было одно обстоятельство, которое омрачало счастье супругов - у них не было детей. Это всегда очень печально, когда в семье, в которой царит любовь, нет детей. А для иудеев рождение ребенка вообще считалось особым религиозным долгом: каждая семья надеялась, что обещанный Спаситель произойдет из их рода.



вместе принесли благодарственные жертвы в храм и возвратились домой с твердой верой, что получат по обетованию Господа.

Вскоре слова Ангела сбылись - у Иоакима и Анны родилась Дочь, Которую назвали Мариам, или Мария. Имя «Мария» означает «Госпожа». Это не случайно, ведь Деве Марии предстояло стать Царицей Неба и земли. А празднество в Ее честь «почитается днем спасения всего мира».

Приметы на Рождество Пресвятой Богородицы
С этим днем было связано много народных примет. По дню Рождества Богородицы определяли, какая будет осень и какая будет зима.

❖ 21 сентября «солнце с месяцем в прятки играют» - день равен ночи. Но с этой поры ночи становятся длиннее, а дни короче.

❖ В народе говорили, если на Богородицу птицы поднимаются в небо, то осень еще далеко, а если жмутся к земле и ищут корм, то зима будет холодная и голодная.

❖ Если 21 сентября было ясно, погожие деньки будут стоять до конца октября. Если утром на Рождество Богородицы небо ясное, чистое и видны звезды, жди скорых холодов, но погода будет сухая. Если утром в этот день туман - начнутся дожди. Если же утром туман, который быстро развеялся, погода ожидается переменчивая: дожди и теплые дни будут чередоваться.

❖ Если с утра в этот день идет дождь, он может длиться еще 40 дней, а зима будет ранняя и очень холодная.

❖ Если утром 21 сентября на траве роса - ровно через месяц на земле будет иней. Если солнце быстро высушит росу, зима будет малоснежная, а если роса будет сохнуть до обеда, зимой можно ожидать обилия снега.

❖ В это утро смотрели и на звезды. Если звезды крупные и яркие, то скоро нужно ожидать холодных утренников, если звезды, напротив, тусклые - тепло продержится еще долго.

❖ Наблюдали также за погодой весь день, чтобы по приметам определить, какая ожидается осень. Если в этот день ветерено, зима будет малоснежная, с суровыми ветрами. Если с утра тепло, а после обеда стало холоднее, морозы ударят очень рано, а зимой будут очень сильные заморозки. Самые лютые морозы зимой выпадали на Крещение. Но по дню Рождества Богородицы определяли, когда будет самый сильный мороз.

❖ Если 21 сентября днем ярко светит солнце и хорошо пригревает, то зимой нужно ждать оттепелей.

❖ Если 21 сентября днем ярко светит солнце и хорошо пригревает, то зимой нужно ждать оттепелей.

❖ Если 21 сентября днем ярко светит солнце и хорошо пригревает, то зимой нужно ждать оттепелей.

К СВЕДЕНИЮ НАСЕЛЕНИЯ

Фонд ЖКХ: в ближайшее время более 33 миллиардов рублей будет направлено в субъекты РФ на софинансирование программ переселения граждан из аварийного жилья

Государственная корпорация - Фонд содействия реформированию жилищно-коммунального хозяйства сообщает об изменениях в порядке перечисления субъектам РФ средств для реализации программ переселения граждан из аварийного жилищного фонда.

В целях обеспечения своевременной ликвидации аварийного жилищного фонда, признанного таковым до 1 января 2012 года, с учетом периода времени, оставшегося для выполнения указанной задачи, и ситуации с исполнением бюджетов ряда субъектов Российской Федерации управлением Фонда ЖКХ в рамках реализации полномочия, предусмотренного частью 8 статьи 17 Федерального закона № 185-ФЗ, приняты изменения в ранее утвержденный «Порядок перечисления средств Фонда в бюджет субъекта Российской Федерации, местные бюджеты», предусматривающие перечисление средств на переселение по одобренным заявкам в полном объеме без требования предварительного представления реестров контрактов.

Необходимо отметить, что при этом субъектом Российской Федерации должны быть приняты обязательства обеспечить в течение 60 дней заключение контрактов (договоров), необ-

ходимых для завершения расселения аварийного жилищного фонда.

В результате принятых изменений в субъекты Российской Федерации в ближайшее время будет перечислено более 33 млрд. рублей.

Для получения указанных средств субъектам Российской Федерации требуется подписать и представить в Фонд соответствующие соглашения.

В случае неисполнения обязательства по заключению в 60-дневный срок контрактов (договоров), перечисление финансовой поддержки из средств лимитов 2017 года будет осуществляться в общем порядке, предусматривающем перечисление 70 процентов от суммы средств, запрошенных по заявке, по мере представления субъектом Российской Федерации в Фонд реестров заключенных контрактов (договоров).

Напомним, что согласно ранее действующему порядку предоставления финансовой поддержки 30% средств перечислялись субъекту РФ после одобрения заявки, а 70% - после заключения и представления в Фонд соответствующих контрактов в рамках реализации программ.

Управление по связям с общественностью ГК ФСР ЖКХ.

Фонд имущества Калужской области сообщает об итогах проведенного 7 сентября 2016 г. аукциона на право заключения договора аренды земельного участка из земель населенных пунктов с разрешенным использованием: выращивание сельскохозяйственных культур, с кадастровым номером 40:08:181602:14, площадью 50 000 кв. м, местоположение установлено относительно ориентира, расположенного в границах участка, почтовый адрес ориентира: Калужская область, Износковский р-н, д. Алексеевка.

Аукцион признан несостоявшимся в связи с тем, что в аукционе участвовал только один участник. Единственный принявший участие в аукционе его участник - Калпакич В.И.

Начальная цена предмета аукциона (размер ежегодной арендной платы) - 2 400 руб.

Организатор аукциона: бюджетное специализированное учреждение «Фонд имущества Калужской области».

Уполномоченный орган: администрация МО СП «Деревня Алексеевка» Износковского района Калужской области. Реквизиты решения о проведении аукциона: постановление администрации МО СП «Деревня Алексеевка» Износковского района Калужской области от 23.05.2016 г. № 30.

Информационное сообщение о проведении аукциона опубликовано в газете «Рассвет» от 29.07.2016 г. № 56 (5793).

Поздравляет!

Коллектив редакции газеты «Рассвет» от души поздравляет с днем рождения **Анну Васильевну КИРСАНОВУ:**

*За почтенный возраст - море уважения!
Мы Вас поздравляем с этим днем рождения.
Крепкого здоровья, от друзей внимания,
А в семье покоя Вам и понимания!
Чтобы дети, внуки чаще навещали,
Чтобы о болезнях Вы не вспоминали.
Жизни Вам желаем долгой и счастливой,
Чтоб всегда и всеми были Вы любимы...*



20 сентября 2016 года свой юбилей отмечает бухгалтер СХПК «Холмы»

Надежда Михайловна ПАВЛИЧКОВА.

Коллектив СХПК «Холмы» и администрация МО СП «Деревня Ивановское» сердечно поздравляют ее с этой замечательной датой:

*65 - не праздник старости,
Пусть не чувствует сердце усталости.
Это зрелость во всем и всегда.
Это опыт большого труда,
Это возраст совсем не большой,
Только если не стареть душой.
Счастья вам полную чашу
За труд и отзывчивость вашу.*



ОБЪЯВЛЕНИЯ * РЕКЛАМА

● **РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН.**
Тел. 8-910-916-89-93.

● **ПРОДАМ ДОМ (100 кв. м), земля (15 соток). Все коммуникации введены в дом. Сад, баня, погреб, сарай. Цена 3 000 000 руб. Торг. Можно в рассрочку.**
Тел. 8-915-894-60-82.

● **ПРОДАМ ЗЕМЕЛЬНЫЙ УЧАСТОК (31 сотка). Все коммуникации рядом. Цена 600 000 руб. Торг.**
Тел. 8-915-894-60-82.

Уважаемые граждане!

В филиале ГБУ КО «МФЦ Калужской области» по Износковскому району и ТО СП «Поселок Мятлево» предоставляются услуги:

- «Прием обращений в государственную жилищную инспекцию Калужской области»,
 - «Подача заявления на постановку физического лица на учет в налоговом органе»,
 - «Назначение и выплата компенсации расходов многодетным семьям на проезд детей автомобильным и железнодорожным транспортом общего пользования».
- Тел. для справок (848449) 4-51-25.

БЕТОН ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

Щебень.

Песок.

Низкие

цены.

Гибкая система скидок на объем.

Индивидуальное ценовое предложение каждому клиенту.

Доставка.

Справки по тел. 8-910-547-78-78.



Износковская общественно-политическая газета
РАССВЕТ

Учредитель:
администрация муниципального района «Износковский район».
Главный редактор В.А. Носорева

Адрес редакции:
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.

ТЕЛЕФОНЫ:

Редактор - 4-52-58, ответственный секретарь, корректор в Калуге - 51-27-66.

Заказы на размещение рекламы в «Рассвете» принимаются по телефону 4-52-58.

Все рекламируемые товары и услуги лицензированы и сертифицированы. 12+ Информационная продукция, не предназначенная для детей младше двенадцатилетнего возраста.

Газета выходит по вторникам и пятницам.

Объем 1 п.л. Индекс 51773
Тираж 1000. Заказ

Подписано в печать:
по графику - в 16.00,
фактически - в 16.00