



ВОЕННАЯ СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ

г. Калуга, ул. Максима Горького, д. 87 ☎ 8 (4842) 54-25-07

РАССВЕТ

Износковская общественно-политическая газета

Год издания 37-й
№ 82
(6540)
17
октября 2023 г.
вторник
Цена свободная

12+

ЧЕЛОВЕК И ЕГО ДЕЛО

Поманили сельские просторы...

У каждого человека хотя бы один раз в жизни возникает желание кардинально что-то изменить. Однако на такой шаг, как правило, решается не каждый, и лишь единицы готовы внести существенные изменения в свой устоявшийся образ жизни. Особенно это сложно, если ты живешь в столице, имеешь собственный бизнес, семью, а потому сменить московскую суету на тишину сельской местности, как это сделал фермер А.В. Захаров, — решение по-настоящему сильного человека.

Для Андрея Викторовича своеобразным переломным моментом стал приезд в гости к своему другу в маленькую деревню Айдарово, расположенную в 14 километрах от поселка Мятлево. Несколько дней, проведенных на свежем воздухе у живописного пруда, в тишине и покое природных красот, хватило ему для того, чтобы по-настоящему влюбиться в эти места, принять решение построить здесь дом и обзавестись хозяйством.

— Впервые я приехал в Айдарово семь лет назад, — вспоминает Андрей Викторович. — Так получилось, что оказался здесь ранней весной и был очарован этими местами. Сначала построил дом, а три года назад решил заняться развитием крестьянско-фермерского хозяйства.

Согласитесь, не каждый может стать фермером, потому как дело это непростое, особенно если ты горожанин. Необходимо запастись терпением и иметь неумное желание достичь поставленной цели. Работать кое-как не получится, и зачастую придется трудиться с раннего утра до позднего



Фермер А.В. Захаров.

вечера, без отпусков и выходных дней.

Но Андрея Викторовича, инженера по образованию, трудности не страшили. Взяв в аренду площадь в 40 гектаров, он приложил немало усилий. Участок был по сути дела заброшенный, поэтому его пришлось приводить в надлежащий порядок, затратив на это время и финансовые средства.

Начинающему аграрию пришлось очень сложно: необходимо было решать многочисленные проблемы, касающиеся становления малого сельхозпредприятия. Но Андрей Викторович не отступил, не отказался от своего желания открыть свое дело.

Сегодня результаты труда говорят сами за себя: в настоящее время в КФХ «Захаров А.В.» насчитывается порядка тридцати голов крупного рогатого скота. В большинстве своем это разномастные коровы молочных пород, наиболее приспособленные к жизни в наших условиях. Это коровы сычевской, симментальской пород, а также помесь герефордской породы с ангусской. Кроме этого, в хозяйстве имеется одиннадцать взрослых коз и такое же количество козлят, порядка шестидесяти кур, несколько свиной.

Поголовье животных располагается на вольном выпасе: прогуливающих по лугам буренок «сторожит» электропастух — наиболее простое, недорогое и эффективное средство. В загонах расположились козы и отдельно — маленькие озорные козлята.

В хозяйстве, помимо самого Андрея Викторовича, трудятся два тракториста. В летнее время помогают жена и маленькая дочка. Так, совместными усилиями, удается охватить большой объем работы. Сами обрабатывают участок, заготавливают корма. Трудиться приходится с раннего утра и до поздней ночи.

— Бизнес — это такой вид деятельности, который в общем-то



начать не очень трудно, несмотря на те или иные проблемы, — делится своим мнением А.В. Захаров. — Главное — не бросить начатое дело на полпути. Если решил найти себя в малом агробизнесе, добиться ре-

зультатов и идти вперед, развивая хозяйство, то ни в коем случае нельзя останавливаться.

Это не просто слова. Останавливаться на достигнутом глава хозяйства не желает и сегодня держит курс на расширение дела. В настоящее время он планирует взять дополнительно еще участок в 15 гектаров, увеличить поголовье скота.

Конечно, особенностью молочного животноводства является не только производство молока, но и сопутствующих продуктов. А.В. Захаров изготавливает масло, сметану, творог, сыры, которые уже заслужили большую любовь не только у жителей окрестных насе-



ленных пунктов, но и москвичей. Экологически чистый, вкусный продукт стал визитной карточкой хозяйства.

Андрей Викторович на трудности не жалуется, потому что знает точно: свое дело — лучший способ стать хозяином собственной жизни. Его пример красноречиво показывает, как в короткий срок можно не только освоить совершенно незнакомую специальность, но и преуспеть на новом поприще. Главное — стремление и живой огонь в душе, тяга к истокам и стремление к познанию нового.

С. ВИКТОРОВА.

НАШИ ЗЕМЛЯКИ

За верность профессии

6 октября в министерстве образования и науки Калужской области состоялось торжественное открытие обновлённой Доски почёта.

Среди тех, кто удостоился чести быть занесённым на Доску почёта, — Тамара Владимировна Никишина, директор Мятлевской средней общеобразовательной школы имени А.Ф. Иванова.

Тамара Владимировна — продолжатель славной педагогической династии. Она закончила Калужский педагогический институт и работала учителем начальных классов. К карьере она не стремилась, считая, что стать хорошим учителем и другом детей гораздо важнее. Она является первым победителем конкурса профессионального мастерства «Учитель года» в Истринском районе. Её лидерские качества и активная жизненная позиция не остались незамеченными. Четырнадцать лет она руководит



Никишина Тамара Владимировна
директор муниципального общеобразовательного учреждения
«Мятлевская средняя общеобразовательная школа
имени народного учителя А.Ф. Иванова»
муниципального района Истринского района Московской области

школой, в которой сама когда-то училась. Тамара Никишина — заслуженный работник образования Калужской области и отличник народного просвещения. В региональной системе образования она признана «Человеком года» и лауреатом премии А.Ф. Иванова.

Можно долго перечислять все заслуги и достижения Тамары Владимировны и её школы. Каждый год ее профессиональной деятельности полон стремлений и побед.

Что лежит в основе успеха лидера Мятлевской школы? С детства она усвоила правило: если берёшься за какое-то дело, делай его не просто хорошо, но и красиво.

Поздравляем Тамару Владимировну! Желаем дальнейших профессиональных успехов!

Спасибо за верность профессии и профессиональные достижения!
Т. ЕФРЕМОВА.

ЖИЛИЩНО-КОММУНАЛЬНОЕ ХОЗЯЙСТВО

Отопительный сезон начался

Вот и прошло теплое лето, пора каникул и отпусков, как самое яркое и веселое время года, когда ярко светит и греет солнце, зеленеет трава, распускаются цветы. Сентябрь нас порадовал теплой погодой, но мы понимаем: зима не за горами.

С 3 октября в нашем районе стартовал отопительный сезон. В первую очередь теплом обеспечены детские сады, школы, медучреждения, социальные объекты.

Как сообщили в отделе ЖКХ районной администрации, все объекты теплоснабжения (восемь газовых котельных) работают в штатном режиме.

На данный момент можно констатировать успешное проведение всех подготовительных работ в установленный срок, что и позволило вовремя начать отопительный сезон.



К зиме готовы! А когда температура в норме, то и на душе тепло.

Наш корр.

ГЛАВНАЯ ТЕМА

Геннадий Новосельцев помог решить проблему со школьным питанием сына участника СВО

В соответствии с региональным законом все дети участников спецоперации должны получать в школах бесплатное двухразовое горячее питание.

К председателю Законодательного Собрания Геннадию Новосельцеву обратился за помощью боец, сын которого с начала учебного года не получал положенную льготу.

В региональной общественной приемной председателя партии «Единая Россия» Д.А. Медведева спикер парламента лично встретился с супругой бойца.

Жалению, не единичны. Цель поставлена: надо сделать всё, чтобы такие ситуации не повторялись, и дети наших героев получали все положенные меры поддержки без задержек. С нашей стороны сделаем всё возможное, чтобы доработать соответствующий закон для упрощения процедуры оформления. Но и от администрации школ тоже



На встречу была приглашена заместитель министра образования Снежана Терехина. Вопрос удалось решить в тот же день — питание ребенка в школе уже организовано.

Также в рамках встречи спикер парламента передал маме мальчика набор канцтоваров.

— Случаи, подобные этому, к со-

ждем активности и личной вовлеченности. Каждый ребенок из семьи участника спецоперации должен быть окружен вашим вниманием! Никакого формального отношения здесь не должно быть по факту, — подчеркнул по итогам Геннадий Новосельцев.

Пресс-служба Законодательного Собрания Калужской области.

«Горячая линия» Законодательного Собрания по вопросам помощи участникам СВО и их семьям: 8(920)885-30-40.

Пункт отбора на военную службу по контракту:
г. Калуга, ул. Максима Горького, 87.

Телефоны: 8 (4842) 54-25-07 или единый номер 117.

Подробная информация: службапоконтракту.рф

ОФИЦИАЛЬНО

В Калужской области обсуждают социальные инновации женщин

12 октября в селе Перемышль начала работу Межрегиональная конференция «Социальные инновации женщин в реализации национальных проектов на селе».



Конференция проводится Союзом женщин России при поддержке губернатора Калужской области.

Участие в работе принимают: заместитель губернатора Константин Горбцов, председатель Общероссийской общественно-государственной организации «Союз женщин России» Екатерина Лахова, депутат Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации Ольга Коробова, заместитель директора Департамента развития сельских территорий Министерства сельского хозяйства Российской Федерации Рената Бибарсова, члены правительства области и депутаты, представители районных администраций, руководители общественных объединений, предприниматели.

Более 250 делегатов приехали из регионов Центрального федерального округа и Луганской Народной Республики.

Приветствие участникам форума направил губернатор Владислав Шапша. Он отметил, что женщины занимают значимое место в общественной и политической жизни страны, активно участвуя в принятии решений:

«Многие годы «Союз женщин России» способствует повышению статуса женщин в обществе, более полному использованию их потенциала в экономической, социальной,

культурной и других сферах. Важнейшее направление деятельности союза — расширение возможностей для самореализации женщин, проживающих в сельской местности. Женщины на селе всегда играли ключевую роль — занимались хозяйством, воспитанием детей, поддержанием и сохранением традиций и обычаев, благополучия своих семей. В современном мире они становятся еще и лидерами — возглавляют предприятия, занимаются бизнесом, развивают территории, вдохновляя на это единомышленников и обеспечивая успешную реализацию своих идей и проектов».

В своем выступлении Екатерина Лахова обратила внимание на то, что сегодняшнее мероприятие проходит в Год педагога и наставника: «Опыт необходимо передавать. И то, что ваши наставники сегодня передают опыт моло-



дым, что мы сейчас видели в фильме, — это очень важно». В числе задач, которые сегодня стоят перед Союзом женщин России, Екатерина Лахова назвала реализацию национальных проектов, достижение целей Стратегии устойчивого развития села, поддержку участников СВО. Женщины, входящие в эту общественную организацию, ясно понимают, что без участия гражданского общества целей не достичь. «Инстинкт у женщины — сохранять себя, сохранять семью, сохранять Отечество», — сказала председатель СЖР.

В ходе работы форума женщины проанализировали ход исполнения национальных проектов «Демография», «Здравоохранение», «Образование», «Культура» и «Экология» применительно к сельской местности. Состоялся об-

мен опытом женских инициатив, реализуемых в поселениях регионов ЦФО.

В фокусе внимания и нацпроект «Малое и среднее предпринимательство и поддержка индивидуальной предпринимательской инициативы». Становление и развитие своего дела, семейного агробизнеса, поддержка женских инициатив по возрождению села — также в числе приоритетных задач Союза женщин России.

До начала мероприятия гости могли ознакомиться с экспозицией выставки творческих работ и аграрных культур.

В рамках конференции дан старт первому региональному конкурсу «Женщина — хозяйка села». Заслуженным женщинам региона вручены награды — памятные медали и Почетные грамоты Союза женщин России.

Анонс

Калужских юннатов и их наставников приглашают к участию во Всероссийском конкурсе «Подрост»

24 ноября в Калуге в областном эколого-биологическом центре пройдет очный региональный этап Всероссийского юниорского лесного конкурса «Подрост».

Министерство природных ресурсов и экологии области приглашает к участию учащихся образовательных организаций в возрасте от 14 до 18 лет, а также педагогических работников, специалистов лесного хозяйства и природоохранных организаций.

Лидеры в каждой из номинаций представят Калужскую область на федеральном этапе конкурса. Кроме того, впервые в этом году победители и призеры будут награждены подарочными сертификатами от трёх до семи тысяч рублей. Поощрительные призы также будут вручены и их руководителям.

Конкурсные заявки организаторы принимают до 9 ноября по адресу: г. Калуга, ул. Заводская, д.57. Подробная информация о мероприятии размещена по ссылке: <https://ecology.admoblkaluga.ru/page/regionalnyy-etap-konkursa-podrost/>.

Пресс-служба Губернатора и Правительства Калужской области.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПРАЗДНИКИ

В душе у каждого оставлен вами след...

В культурно-спортивном центре «Олимп» села Износки состоялось праздничное мероприятие, посвященное прошедшему Дню учителя и закрытию Года педагога и наставника. Оно стало еще одним поводом поблагодарить учителей за их труд.

В торжестве приняли участие учителя учеников становятся крепче, а педагога из всех школ нашего района богаче, - сказала Л.А. Чудакова, руководители образовательных учреждений, молодые педагоги, а также ветераны педагогического труда и представители педагогических династий.

В этот праздничный день в адрес виновников торжества было сказано немало добрых слов и пожеланий.

С праздником педагогов нашего района поздравили заместитель главы администрации

Износковского района Л.А. Чудакова, заведующая отделом



Поздравления от заместителя главы администрации Износковского района Л.А. Чудаковой.

По доброй традиции в честь профессионального праздника большая группа педагогов, воспитателей и помощников воспитателей детских дошкольных учреждений получила заслуженные районные и областные награды — Почетные грамоты и Благодарственные письма за значительные успехи в воспитании и обучении подрастающего поколения.

За многолетний труд, большой



Слова благодарности от заведующей районным отделом образования Н.Я. Хохловой.

вклад в развитие системы образования, а также за достигнутые успехи в обучении и воспитании подрастающего поколения заместитель главы администрации МР «Износковский район» Л.А. Чудакова вручила



Почетные грамоты лучшим работникам образования вручила заведующая отделом образования администрации Износковского района Н.Я. Хохлова (в центре).

Почетные грамоты администрации МР «Износковский район» работникам системы образования: директору МОУ «Износковская средняя общеобразовательная школа» Т.В. Ермаченковой; заместителю директора по воспитательной работе МОУ «Износковская средняя общеобразовательная школа» И.И. Веселовой; учителю начальных

классов МКОУ «Основная общеобразовательная школа» д. Ивановское О.А. Капорцевой; учителю иностранного языка МОУ «Мятлевская средняя общеобразовательная школа им. А.Ф. Иванова» Е.Е. Мельниковой; учителю физической культуры МОУ «Мятлевская средняя общеобразовательная школа им. А.Ф. Иванова» Е.А. Никишину; учителю начальных классов МОУ «Мятлевская

средняя общеобразовательная школа им. А.Ф. Иванова» Е.В. Тележонковой; учителю английского языка МКОУ «Извольская основная общеобразовательная школа» Ю.Е. Савельевой; повару МКДОУ «Износковский детский сад «Солнышко» Ю.В. Болотовой; воспитателю МКДОУ «Износковский детский сад «Солнышко» Н.В. Оськиной; учителю химии и биологии МКОУ «Основная



Заместитель главы администрации Износковского района Л.А. Чудакова (в центре) вручила Почетные грамоты работникам системы образования.

общеобразовательная школа» д. Ивановское В.Н. Дементьеву.

С ответным словом в этот праздничный день выступила ветеран педагогического труда М.И. Мягкова. Она пожелала всему педагогическому коллективу Износковского района сил, здоровья, терпения и удачи.

Кроме того, в этот день председатель районной организации профсоюза работников народного образования О.А. Васюкова наградила председателей первичных профсоюзных организаций за сто процентное членство в них. Были награждены: Е.А. Присягина, Т.В. Никишина, И.И. Гуменева.

Также за активное участие в профсоюзной работе награды получили Г.В. Матяшова, Е.А. Дмитриева, А.А. Лазарева, В.А. Ефимова, Л.Л. Ставила, Т.Н. Степанькова, Е.В. Грачева, З.Ф. Герасимова, В.А. Виноградова, О.В. Бордачёва.

Официальные торжественные поздравления чередовались с душевными словами, подкреплялись прекрасными музыкальными номерами, которые со сцены дарили работникам образования ансамбли и солисты районного Дома культуры.

Казалось, все самые лучшие слова, которые есть на свете, были произнесены в адрес виновников торжества - учителей, воспитателей, руководителей образовательных учреждений. Мало кто поспорит, что их труд, профессионализм, творческая энергия, вклад в дело, которому они посвятили много лет, бесценны.

Т. БОРИСОВА.



Всех участников мероприятия дети встречали с цветами и праздничными открытками.

образования Н.Я. Хохлова и председатель районной организации профсоюза работников народного образования О.А. Васюкова.

Учитель — это единственная профессия, которая учит другим профессиям. Вы, дорогие работники образования, формируете не только знания детей, но и создаете национальное достояние. Учителем может стать любой, но полностью отдалиться данной профессии может не каждый. Благодаря вашим усилиям зна-



Председатель районной организации профсоюза работников народного образования О.А. Васюкова (в центре) вручила награды активным членам профсоюза.

средняя общеобразовательная школа им. А.Ф. Иванова» Л.А. Рулёвой; учителю химии и биологии МКОУ «Извольская основная общеобразовательная школа» Н.И. Егоровой.

За достигнутые успехи в деле обучения и воспитания подрастающего поколения и в связи с Днем учителя заведующая отделом образования администрации МР «Износковский район» Н.Я. Хохлова также вручила Почетные грамоты отдела образования администрации МР «Износковский район» лучшим работникам образования нашего района: воспитателю дошкольной группы МКОУ «Средняя общеобразовательная школа» д. Хвощи О.Н. Николаевой; учителю математики МКОУ «СОШ» с. Шанский Завод Е.Д. Иванову; учителю начальных классов МКОУ «Средняя общеобразовательная школа» с. Шанский Завод Л.Н. Терешкиной; учителю математики МОУ «Мятлевская

ОФИЦИАЛЬНО

Анонс

Калужская область присоединилась к Общероссийской антинаркотической акции «Сообща, где торгуют смертью»

16 октября стартовал второй осенний этап ежегодной Общероссийской антинаркотической акции «Сообща, где торгуют смертью». Ее цель - привлечь общественность к участию в противодействии незаконному обороту наркотиков и к профилактике их немедицинского потребления.

На территории региона акцию проводит Управление по контролю за оборотом наркотиков УМВД России по Калужской области.

В рамках акции правоохранительные органы по номерам 102 и 02, а также по электронной почте: kalugabznarkotikov@mail.ru будут вести прием оперативной информации от населения о фактах распространения наркотиков и интернет-сайтах, причастных к их пропаганде. Анонимность и конфиденциальность гарантируются.

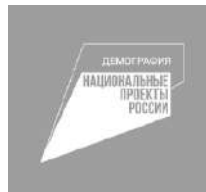
Квалифицированную помощь и консультации по вопро-

сам лечения наркомании и реабилитации наркозависимых можно будет получить по номеру горячей линии Калужского областного наркодиспансера 8-919-032-25-41.

Акция продлится до 27 октября 2023 года.

Федеральная кампания «Поддержка семей с детьми» Национальный проект «Демография». Финансовая поддержка семей при рождении детей на 1 октября 2023 года

Целью регионального проекта «Финансовая поддержка семей при рождении детей» национального проекта «Демография» является создание условий для повышения уровня доходов семей с детьми в Калужской области. Выплаты предназначены се-



мьям, в которых рождаются как первые, так и последующие дети.

За 9 месяцев этого года в Калужской области ежемесячная выплата, назначаемая при рождении третьего ребёнка или последующих детей до достижения возраста 3 лет, перечислена 6 599 семьям.

Региональный материнский капитал при рождении второго ребёнка предоставлен 1 824 семьям, при рождении третьего — 1 937 семьям. Заявление на эту выплату можно подать не выходя из дома через портал Госуслуг: <https://www.gosuslugi.ru/600234/1/form>.

Ежемесячное пособие на второго ребёнка от 1,5 до 3 лет выплачено 1 334 семьям.

Всего в рамках нацпроекта «Демография» с начала 2023 года выплаты получили 11 694 семьи на 12 190 детей.

«По итогам третьего квартала 2023 года наблюдается увеличение на 8% получателей регионального материнского (семейного) капитала при рождении третьего и последующих детей по сравнению с аналогичным периодом 2022 года», — отметила заместитель министра труда и социальной защиты Калужской области Елена Юрьевна Алексева.

Пресс-служба Губернатора и Правительства Калужской области.

СПОРТ

Первенство России по полиатлону завершилось в Калуге

Первенство проходило с 6 по 9 октября. Там боролись за лидерство более 100 спортсменов из 18 регионов нашей страны.

Спортсменам предстояло сразиться в троеборье с бегом и троеборье с лыжероллерной гонкой.

В программу первого дня вошли стрельба из винтовки и силовая гимнастика. Команду Износковского района и Калужскую область представляли: Павел Алейник, Виктория Калпакчи, Егор Немов, Татьяна Леонченко, Иван Лемазов, Николай Статов, Виктор Зло-



бин, Дарья Давыдова, Виталий Киселев, Андрей Стешенко - спортсмены КСЦ «Олимп» (Износки) и ШСК «Старт» Мятлевской СОШ им. Иванова.

Во второй день состязаний был бег на выносливость на расстояние 1000 метров.

Об итогах прошедших состязаний мы обязательно расскажем на страницах нашей газеты.

И. ВЕСЕЛОВ.

* ОБЪЯВЛЕНИЯ *

● На карьер в д. Черемошня Износковского района ТРЕБУЮТСЯ СОТРУДНИКИ следующих категорий:

- оператор мойки;
- машинисты экскаватора;
- машинисты фронтального погрузчика;
- оператор дробилки;
- разнорабочие.

Заработная плата стабильная, за 20 рабочих дней от 70 тыс. рублей.

По всем вопросам обращаться по телефону: 8-920-886-36-86.

Реклама.

33 ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР

на службу и работу граждан в возрасте до 40 лет, образование не ниже среднего общего (полного), отслуживших в Вооруженных силах РФ, на должность:

- ПОЖАРНОГО

График работы: сменный (сутки через трое), стабильная заработная плата, оплата сверхурочного рабочего времени и ночных смен, ежегодный оплачиваемый отпуск, ежегодная материальная помощь, премия по итогам года, полный социальный пакет, выдача форменного обмундирования, получение (безвозмездно) высшего образования в вузах МЧС России, бесплатное медицинское обслуживание в ведомственных медицинских учреждениях, право выхода на досрочную пенсию.

Обращаться по адресам:

Калужская область, с. Износки, ул. Механизаторов, д. 116, тел. 8(48449) 4-51-01; г. Обнинск, Киевское шоссе, д. 88 (отдел кадров), тел. 8(48439) 2-30-95.

ЗДОРОВЬЕ

Осенние болезни: как предупредить

Осень — это время, когда у человека обостряются все проблемные зоны: физические и психические.

По статистике, самое большое количество обострений хронических заболеваний приходится именно на демисезонье. Стресс переходного периода испытывают даже практически здоровые люди, не говоря уже об имеющих проблемы со здоровьем.

Климат оказывает на человека прямое и косвенное влияние. Прямое влияние весьма разнообразно и обусловлено непосредственным действием климатических факторов на организм человека и прежде всего на условия теплообмена его со средой: на кровоснабжение кожных покровов, дыхательную, сердечно-сосудистую систему и потоотделительную систему.

Многим людям очень тяжело перестроиться на осеннюю погоду из-за резкой смены температуры, сырости, прохлады.

ОРВИ (простуда и грипп)

Насморк, повышенная температура, боль в горле, кашель. Об этих симптомах осенью нередко вспоминают даже обладатели самого крепкого здоровья. Острые респираторные вирусные инфекции — самая распространенная группа заболеваний в России. Осложняется ситуация тем, что многие не считают простуду достаточным основанием для больничного. Упрямо оставаясь на ногах и посещая работу, вы рискуете не только усугубить болезнь, но и заразить коллег! Да, лечить ОРВИ несложно, но предупредить еще проще!

Профилактика:

- Когда позволяет погода, чаще гуляйте на свежем воздухе, чтобы приучить организм к прохладе. Кроме того, легкая физическая нагрузка активизирует иммунитет.
- Тщательно мойте руки: вирусы простуды и гриппа передаются при прямом контакте.
- Проветривайте комнату, чтобы уменьшить концентрацию вирусов в воздухе.
- Ешьте овощи и фрукты темно-зеленого, красного и желтых цветов — они содержат много витамина С, полезного для иммунитета.
- Если заболел кто-то из ваших родных, начните принимать противовирусный препарат для профилактики.

Бронхит

Затяжной кашель и боли в груди, вызванные воспалением слизистой оболочки бронхов, чаще всего приходят с холодами. Лечить бронхит следует обязательно: он запросто может перерасти в хроническую форму и значительно ухудшить состояние здоровья.

Профилактика:

- Вы курите и не можете избавиться от этой привычки? Пейте отвары из трав для очистки дыхательных путей (например, отвар из липового цвета, фиалки, душицы). А лучше все же бросайте курить!
- Поддерживайте необходимый уровень влажности в помещении — не менее 30-45 процентов.
- Своевременно лечите простуду: именно она чаще всего перерастает в бронхит!



Нервные расстройства

Бессонница, тревожность, упадок сил. Медики связывают появление осенней депрессии с нарушением обмена серотонина — гормона счастья. Да, плохая погода и длинная ночь действительно могут влиять на нас на физиологическом уровне!

Профилактика:

- Увеличьте физическую активность: спорт, танцы, прогулки способствуют выработке серотонина.
- Добавьте больше освещения в ваш дом.
- Спите не менее 7-8 часов в сутки.
- Недостаток ультрафиолета можно восполнить умеренным посещением солярия, но обратите внимание на противопоказания.
- Если вы постоянно чувствуете нервное напряжение, обратитесь к специалисту.

Цистит

Воспалительный процесс в мочевыводящих путях нередко возникает на почве переохлаждения. Еще одной причиной цистита являются редкие мочеиспускания: чем холоднее на улице и чем больше на вас одежды, тем мень-

ше хочется раздеваться. А еще на холоде мы забываем пить обычную воду, а одним из следствий обезвоживания становится повышенная концентрация мочи, которая раздражает мочевую пузырь.

Профилактика:

- Одевайтесь по погоде, закрывайте поясницу и живот: никаких коротких курток на холодном ветру!
- Своевременно ходите в уборную.
- Не носите обтягивающие брюки: они нарушают кровоснабжение органов малого таза.
- Пейте не менее 1,5 литров чистой воды в сутки.

Боли в суставах

В осеннюю погоду у пожилых людей нередко возникают боли в суставах. Из-за холода и колебаний атмосферного давления могут обостриться хронические артриты и артрозы.

Профилактика:

- Специальная суставная гимнастика поможет вам укрепить связки и мышцы.
- Следите за весом: избыточная масса тела увеличивает нагрузку на суставы.
- Носите обувь на удобном каблучке.
- Чаще гуляйте пешком, чтобы поддерживать здоровье хрящевой ткани.
- По совету врача используйте специальные устройства и лекарственные препараты для лечения суставов.

Для устранения негативных последствий уменьшения солнечной активности в осенний период года следует включать в свой рацион продукты питания: крупы; цельнозерновой хлеб; тыкву; черную смородину; болгарский перец; рыбу; мясо и др. Принцип выбора продуктов для приготовления блюд в этот сезон должен основываться на необходимости поддержания уровня артериального давления и тонуса сосудов. Именно поэтому выбираемые ингредиенты должны содержать большое количество протеинов, витамина В12 и железа.

Следует также помнить, что причиной возникновения проблем со здоровьем в осенний период могут быть депрессии и стрессы.

Поэтому нужно научиться жить в положительном настроении и радоваться жизни во всех ее проявлениях. А самое главное — знать, что с сезонными проблемами со здоровьем можно успешно бороться, если понимать причину их возникновения.

Будьте здоровы!

Н. СКОБЛОВА,
главный внештатный специалист
по медицинской профилактике
минздрава Калужской области.

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