



# Вестник

21 января  
2020 г.  
ВТОРНИК  
№5  
(94045)  
Издаётся  
с 1931 года

## ЮБИЛЕИ

### В череде дат и событий настал день свадьбы золотой...



10 января 50-летие со дня свадьбы отметила супружеская пара Лежебоковых – Валентина Николаевна и Александр Сергеевич из Ульяновского района.

Сегодня супруги вспоминают, как познакомились, как ровно 50 лет назад расписались в Ульяновском ЗАГСе, как играли свадьбу в доме родителей жениха. Кажется, это было совсем недавно, но с тех пор минуло полвека...

Супружескую чету Лежебоковых хорошо знают многие жители Ульяновского района. Глава семейства – уроженец Ульяновского района. Много лет он служил в рядах районного ОВД (в паспортном столе, участковым уполномоченным, начальником уголовного розыска, заместителем начальника районного отдела внутренних дел). Ушёл на заслуженный отдых в звании подполковника милиции. Все его знают как хорошего семьянина, хозяина крепкого благоустроенного дома. Любит Александр Сергеевич поработать в саду-огороде, сходить в лес за гриба-

ми, на рыбалку.

Хозяйка уютного дома – Валентина Николаевна родом из города Ржева Тверской области. С детства у неё была мечта работать в лесном хозяйстве. Поэтому после окончания школы она поступила в Великолукский лесотехнический техникум. Училась с увлечением. Обладая организаторскими способностями, Валентина активно участвовала в общественной жизни техникума. О студенческих годах у неё остались хорошие воспоминания.

Потом была учёба в технологическом институте, где Валентина Николаевна выделялась среди сокурсников своей способностью повести за собой, увлечь интересными делами. Она была полна задора, жизнелюбия. Как одну из лучших выпускниц вуза её направили работать в Калужскую область. По распределению попала в Ульяновский район. Начала помощником лесничего, затем была лесничим. Потом ей довелось трудиться на-

чалником продовольственного отдела Ульяновского райпо, директором общепита, заместителем председателя Ульяновского райпо по кадрам, директором РПУ бытового обслуживания населения. Много лет Валентина Лежебокова возглавляла отдел по экономике и управлению имуществом районной администрации, вела активную общественную работу (была председателем профсоюзного комитета). Уважает честных, трудолюбивых, ответственных людей, радеющих за общее дело.

Нисколько не жалеет Валентина Николаевна о том, что однажды уехала из города в село. Ульяновско стало для неё второй малой родиной.

На ульяновской земле она встретила свою любовь – Александра Лежебокова. Вместе обустроили семейное гнездышко, растили дочь и сына. На протяжении всей жизни сохранили теплоту супружеских отношений, огонёк уютного семейного очага.

50 лет они счастливы вместе. За их плечами – большая, насыщенная различными событиями жизнь. На протяжении полувека - они поддержка и опора, надёжное плечо друг для друга. Супруги рады за своих детей Елену и Андрея, которые занимают достойное место в обществе. Радость и надежда бабушки и дедушки - внуки.

Поздравить супругов с «золотой» свадьбой пришли глава администрации МР «Ульяновский район» Александр Анисимов и заведующий отделом ЗАГС Ирина Замосковная. Тёплые слова поздравлений и добрых пожеланий в адрес юбиляров, Поздравительный адрес губернатора региона Анатолия Артамонова, Благодарственное письмо районного руководства и подарок, врученные супружеской чете, тёплое общение за чашкой чая подарили всем хорошее настроение.

Долгие лета юбилярам!

Людмила Николаева.  
Фото автора.

## ОФИЦИАЛЬНО

### Анонс

### Аграрии Калужской области готовятся к участию в областных зимних сельских спортивных играх

15 февраля в городе Калуге министерство сельского хозяйства Калужской области совместно с министерством спорта Калужской области проведут XIII областные зимние сельские спортивные игры.

В программу включены состязания по гиревому спорту, лыжным гонкам, мини-футболу, перетягиванию каната, а также среди дояров, механизаторов и спортивных семей. Они пройдут на спортивных объектах, расположенных на территории комплекса «Анненки», Яченском водохранилище и в спортивной школе «Шашки русские».

В программу Игр включены соревнования по ловле на морзянку со льда и двоеборье глав администраций муниципальных районов (лыжные гонки и шашки).

Команда комплектуется из жителей, проживающих в сельских поселениях муниципального района не менее одного года (кроме дояров, механизаторов и семей). В состав участников состязаний дояров, механизаторов и спортивных семей будут включены жители одного муниципального района, работающие в организациях агропромышленного комплекса.

Кроме того, по инициативе министерства сельского хозяйства объявлен конкурс «Лучшее муниципальное образование, реализующее Федеральный спортивный комплекс ГТО среди жителей сельских поселений, проживающих на территории Калужской области». К участию допускаются жители (возрастная категория от 6 лет) сельских поселений области, выполнившие нормативы ГТО на знаки отличия.

Общекандный зачёт будет определяться по показателю «Доля сельян, выполнивших нормативы ВФСК ГТО на знаки отличия в 2019 году, от общей численности жителей, проживающих в поселениях Калужской области», и учитывается при подсчёте командных результатов и определении победителей Игр.

### В Калужской области продолжают исполнять детские новогодние пожелания

17 января в Калуге заместитель губернатора области Дмитрий Разумовский в рамках благотворительной акции «Ёлка добра» встретился с восьмилетней Ксенией Корягиной из Юхнова.

Её новогодним пожеланием стало знакомство с работой оператора мобильной связи и подарок - телефон. Девочку вместе с родителями пригласили в офис калужского филиала Tele2, где в ходе экскурсии рассказали о работе подразделений, а также показали, как функционирует одна из важнейших систем, отвечающих за возможность звонить и пользоваться мобильным интернетом – коммутатор. Заместитель главы региона, директор филиала Елена Николаева и сотрудники офиса ответили на вопросы Ксении и организовали чаепитие со сладостями.

Вручая девочке подарок, Дмитрий Разумовский пожелал ей всего хорошего. «Смело иди к своей цели, к своей мечте, - сказал он. - Если в будущем выберешь для себя сферу IT – очень хорошо. Или сферу спутниковых систем связи. Сегодня ты узнала, как она функционирует. Теперь надо хорошо учиться, потом поступать в институт и приходить сюда работать».

Елена Николаева, в свою очередь, отметила: «Новый год - это время, когда сбываются самые заветные мечты, и помогает в этом «Ёлка добра». Мы рады стать частью такого доброго проекта».

Министерство внутренней политики  
и массовых коммуникаций Калужской области.

**ГЛАВНАЯ ТЕМА****Послание Президента Федеральному Собранию Российской Федерации за 16 лет стало важным событием для нашей страны****Виктор Бабурин прокомментировал его итоги Президент уделил особое внимание молодёжи**

Впечатлениями от Послания поделился председатель областного парламента, секретарь регионального отделения партии «Единая Россия» Виктор БАБУРИН:



- Я бы отметил, что это Послание имеет много особенностей. Первое: был посыл, почему оно проводится раньше. Глава государства подчеркнул, что работать над реализацией тех задач, которые поставлены национальными проектами, надо начинать в начале года.

Безусловно, лейтмотив Послания – это люди. Владимир Владимирович начал своё выступление с вопросов демографии. С серьёзности того положения, в котором мы сейчас находимся. И сразу обозначил задачи, которые надо решить, чтобы к 2024

году значительно повысить рождаемость. Это, в первую очередь, защита семьи, огромные вливания в семью, всевозможные выплаты. Президент считает, что причиной тому является низкий уровень жизни нашего населения. Поэтому необходимо увеличивать доходы населения, но не через раздачу денег. Необходимо создавать условия, повышать производительность труда, оказывать людям помощь для самореализации.

Большой блок был выделен вопросам внешней политики. Президент сказал, что пять ядерных держав должны сказать своё веское слово, чтобы была повышена безопасность и чтобы любой межрегиональный конфликт не приводил к напряжённости во всем мире.

Много внимания глава государства уделил вопросам цифровизации, медицины, образования.

Ещё один блок касался Конституции. Президент сказал, что необходимости принятия новой Конституции нет, но обозначил ряд позиций, которые надо совершенствовать. Он призвал к тому, чтобы расширить полномочия Совета Федерации и Госдумы РФ, а также предложил изменить порядок формирования правительства. Безусловно, в стране должен быть порядок. Поэтому силовой блок, по мнению Президента, должен находиться за ним.

Владимир Владимирович в завершение подчеркнул, что во всём должны принимать участие люди. Ни одного решения не должно приниматься без обсуждения и согласования с населением.

**Приоритеты работы согласно Посланию Президента**

Руководитель Региональной общественной приёмной председателя партии «Единая Россия» Д.А. Медведева в Калужской области, председатель комитета по социальной политике Законодательного Собрания Калужской области Наталья ЛОГАЧЁВА прокомментировала основные положения Послания Президента Федеральному Собранию РФ:



- Сегодняшнее Послание я бы обозначила фразой Президента, сказанной в конце выступления: «Величие Родины – достоинство её граждан». Я с глубоким удовлетворением восприняла Послание Президента, так как решение социальных вопросов он определил как основную задачу в жизни страны.

В выступлении Владимира Владимировича красной нитью проходит сохранение и преумножение народонаселения нашего государства и поставлены задачи, что необходимо сделать: «Приступить немедленно!», чтобы удовлетворить потребности людей, нацеленных на перемены. Чтобы государство было крепким, развитым и процветающим, Президент поставил задачу на увеличение населения за счёт роста рождаемости.

Владимир Путин назвал конкретные принятые решения по увеличению рождаемости, поддержке многодетных семей, увеличению продолжительности жизни, получению хорошего образования

в селе, подготовке и закрепления молодых специалистов в сельской местности. Все меры в его Послании подкреплены финансированием, которое начнётся уже с 1 января 2020 года. Им расставлены приоритетные направления всей страны, её научно-промышленного, оборонного и кадрового потенциала.

Для меня, как руководителя Региональной общественной приёмной председателя партии «Единая Россия» Д.А. Медведева в Калужской области, Послание Президента станет основным документом, используемым в работе региональной и местных общественных приёмных при организации встреч и приёмов граждан, а также для организации встреч с населением по обсуждению предложений, озвученных в Послании».

Александр ЕФРЕМОВ, первый заместитель председателя Законодательного Собрания области:



- Послание Президента В.В. Путина Федеральному Собранию РФ было очень конкретным, направленным на решение острых внутренних проблем страны.

Для молодёжи очень важно, что будут приниматься дополнительные существенные меры по поддержке семьи и детей.

Мы обсуждаем это на встречах в муниципалитетах. К депутатам поступают обращения по поводу обеспечения жильём молодых семей, использования материнского капитала, поступления в вузы, профориентации, строительства инфраструктуры на сельских территориях, развития здравоохранения. Многие из них решаются сегодня благодаря реализации нацпроектов. Но Президент,

понимая, что вопросы демографии являются главными для современной России, сделал основной акцент именно на этой теме.

Очень важно, что будет продлена программа материнского капитала. И уже с 1 января текущего года при рождении первенца семья получит право на материнский капитал. Такого раньше не было. Между тем, многие семьи откладывают вопрос с рождением ребёнка, стремясь заработать средства на обеспечение жильём. Новая мера поможет в решении данной проблемы. Общий же размер материнского капитала для семей с двумя детьми превысит 616 тыс. руб. и будет индексироваться.

Низкие доходы российских граждан - наша системная проблема, которая в т.ч. несёт прямую угрозу демографии. Президент предложил также ввести ежемесячные выплаты за детей в возрасте от 3 до 7 лет включительно с 1 января 2020 года. Выплаты будут получать семьи, чьи доходы не превышают прожиточного минимума на человека, а таких у нас немало. Это тоже новая существенная мера поддержки.

В Законодательном Собрании области создана и работает группа по проверке школьного питания. Мы видим, насколько это важно для сохранения здоровья подрастающего поколения, этот вопрос неоднократно поднимался нами и на федеральных площадках. Теперь, как сказал президент, бесплатным горячим питанием будут обеспечены все школьники с 1-го по 4-й класс. Думаю, что это станет большим подспорьем для всех семей и укрепит здоровье наших детей.

Владимир Путин также поручил создавать в разы больше бюджетных мест в вузах и приоритетно отдавать места региональным университетам. Это как раз то, чего сегодня катастрофически не хватает, многие талантливые молодые люди просто не могут позволить себе учиться платно в вузах, а нам нужны умные молодые специалисты, заслужившие свой диплом талантом и трудом.

Уверен, что наряду с нацпроектами все эти меры позволят значительно улучшить уровень жизни россиян, создадут предпосылки для решения демографической проблемы. Всё, что нужно от регионов мы готовы выполнить, чтобы эти меры заработали.

**Главным посылом является реализация успешной жизни каждого гражданина**

Послание президента прокомментировал депутат Государственной Думы Геннадий СКЛЯР:



- Президент начал своё Послание не случайно с обсуждения проблем, кто и как живёт в России. Особый акцент сделан на том, что дети должны иметь возможность воспитываться и получать достойное образование.

Главным отправным посылом, который озвучил президент, является реализация успешной жизни каждого гражданина и в сфере здравоохранения, и в сфере образования, и в сфере экологии, и в сфере культуры. Мы должны

сохранить и развить дееспособную, эффективную и ответственную систему власти. В этом заключается ключевая задача для решения возникающих проблем....

Изменения, предложенные главой государства для внесения в Конституцию Российской Федерации, касаются создания эффективной политической системы органов власти. Все это предстоит нам обсуждать в Госдуме.

При озвучивании конкретных решений, которые должны быть предприняты для совершенствования жизни граждан, везде слышался уже имеющийся калужский опыт. Это такие сферы, как укрепление первичной медицинской помощи, укрепление сферы образования, обеспечение районов ФАПами, введение доплат классным руководителям.

Мы должны действовать быстро и эффективно не сбавляя темпов и включаясь в работу уже сейчас.

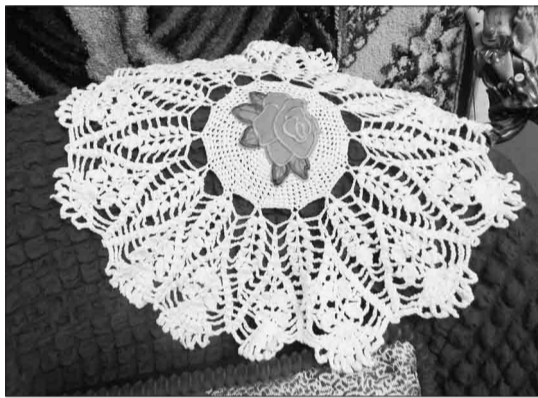
Поправки в основной закон страны, которые озвучены президентом, должны будут в Госдуме приняты конституционным большинством. А это большинство составляет наша правящая партия «Единая Россия». Уже сейчас необходимо начинать работу во фракции по обсуждению предложений президента.

«Единая Россия» должна продемонстрировать единство, быстро определив обществу те нормы, которые мы внесли на обсуждение всей России.

## УЛЬЯНОВСКИЕ УМЕЛЬЦЫ Мир её увлечений

Заведующего Ульяновской районной картинной галереей Надежду Бычину знают практически все жители райцентра, многие - района. Много лет она работает в галерее, любит и ценит искусство. Но не многие знают, что Надежда Васильевна - мастерица-рукодельница. Рукоделие и прикладное творчество - её увлечение для души.

- Научилась вязать, вышивать ещё в школе. В группе продлённого дня с нами занималась учитель Капитолина Михайловна Цыганкова. Она учила нас рукоделию. Сначала я не слишком горела желанием учиться вязанию. Но постепенно мне стал нравиться этот вид рукоделия, и я самосто-



ятельно вязала некоторые, на первых порах простые, вещи. Я очень благодарна за полезную науку Капитолине Михайловне. Как это здорово - уметь своими руками создавать красивые, а главное, нужные и практичные вещи, - рассказывает Надежда Васильевна.

Носки, варежки, шарфики, кофты, джемперы, юбки - всё это она вязала на протяжении ряда лет для себя, мамы, затем для мужа и сына. Потом заботливая бабушка стала создавать шедевры для внука и внучки - шапочки, пинетки, носочки.

И сегодня, в свободное от дел и забот время рукодельница постоянно что-то вышивает, вяжет, изготавливает интересные поделки и целые картины из бисера (некоторые из них украшают её уютную квартиру). Вызывают восхищение картины из бисера на тему времён года, животного мира, помещённые в рамки под стекло. А вот, в углу комнаты, хлопотливый паучок «раскинул» свои сети паутины (вязание).

Среди работ мастерицы много изящных салфеток и воротничков, связанных крючком, тряпичных кругов, подушек-думок из ткани и «нетканки», различных браслетов, бус, красивых цветов из атласных ленточек, симпатичных новогодних мини-ёлочек из подручного материала, игрушек из ниток мулине, покрывала из лоскутной мозаики...

Рукодельница щедра на подарки. Много изделий



она дарит своим родственникам, друзьям, знакомым. Её любимые плоды творчества остаются дома. Неоднократно Надежда Васильевна была участницей районных, областных выставок прикладного творчества народных умельцев. Имеет много дипломов, почётных грамот за участие в них.

Её работы всегда вызывают живой интерес людей - она использует различную технику исполнения изделий, а главное - вкладывает душу в каждую работу. А мне вспоминаются шикарные выставки творчества народных умельцев, проходившие в районном Доме культуры лет 15-20 назад. Вышивка, вязание, различные поделки Надежды Бычиной там всегда занимали достойное место и привлекали всеобщее внимание, вызывая и удивление, и восхищение.

Идеи для будущих поделок и изделий она берёт из журналов, но всегда в процессе работы добавляет элементы своего творчества.

- А ещё раньше я занима-

лась выжиганием, резьбой по дереву. Меня это очень увлекало, - рассказывает рукодельница.

Много у Надежды Бычиной творческих задумок. Например, она хочет более плотно заняться лоскутной мозаикой - для этого у неё накопился необходимый материал. Понятно, что для работы нужно время, а его, увы, зачастую не хватает.

Заботливая, любящая мама, бабушка, Надежда Васильевна - гостеприимная хозяйка, у которой часто бывают в доме гости. А ещё она приветливый, общительный человек, много читает, интересуется жизнью района, области. На протяжении ряда лет участвовала в районной художественной самодеятельности.

Занимаясь прикладным творчеством и рукоделием, Надежда Бычина отдыхает душой. Своими наработками она щедро делится с другими.

Успехов ей в делах и новых интересных творческих находок!

Людмила Николаева.  
Фото автора.

## Калужскому базовому медицинскому колледжу - 145

Сегодня колледж - современное образовательное учреждение, которое готовит специалистов по таким направлениям, как: фармация, лабораторная диагностика, ортопедическая стоматология, лечебное, сестринское и акушерское дело. Большинство выпускников остаются работать в медицинских учреждениях нашей области. Именно эти молодые люди уже через несколько лет будут помогать нам и нашим близким сохранять здоровье.

Отрадно, что при поступлении в колледж вот уже долгие годы существует конкурс. В этом учебном году - для абитуриентов юбилейного набора - конкурс оказался весьма серьёзным, с высоким проходным баллом. «На специальность «фармация» средний балл, который позволял поступить к нам, составлял 4,8. На «лечебное дело» нижний предел - 4,4. Поэтому возможность отбора абитуриентов у нас есть, что, я думаю, сказывается и на качестве образования, - отмечает и. о. директора Калужского базового медицинского колледжа Людмила Назарова. - Мы стараемся ни в коем случае не уронить, а наоборот, развить самые лучшие традиции образовательного медицинского учреждения, заложенные за его почти полутора вековую историю».

А история началась в 1874 году с открытия фельдшерской школы, в которую поступили 30 человек.

Обучались в фельдшерской школе закону Божьему, Священной истории, арифметике, географии, краткой истории России, языкам русскому и латинскому, анатомии, физиологии, малой и полевой

хирургии, началам фармакологии, основам ухода за больным.

Во время Великой Отечественной войны медицинского техникума было уничтожено, многие учителя мобилизованы в действующую армию. За военные годы техникумом было подготовлено более тысячи медицинских работников. Через руки врачей, работавших в развёрнутых в Калужской области госпиталях и медико-санитарных батальонах, прошли 700 тысяч раненых бойцов. В строй возвратились более 70 процентов раненых.

После войны вместе со страной начала восстанавливаться медицина. В 1953 году учреждение, получив название медицинского училища, переехало в корпус на нынешней улице Кутузова (бывший архиерейский дом). За последние 10 лет корпус на Кутузова удалось отремонтировать, улучшилась материальная база. Да и нынешние педагоги со студентами не хотят лишь пользоваться славой и былыми заслугами альма-матер.

«Мы гордимся, что за последние годы студенты нашего колледжа добились высоких результатов в студенческих научно-практических конференциях и профессиональных конкурсах международного, межрегионального и всероссийского уровня, во Всероссийской олимпиаде. По опыту хочу сказать, что учиться у нас нелегко, поэтому равнодушные, как правило, сами не остаются - уходят из отрасли», - говорит и. о. директора Калужского базового медицинского колледжа Людмила Назарова.

Н. Нефеденкова,  
специалист Калужского областного  
Центра медицинской профилактики.

### ОФИЦИАЛЬНО

#### Национальный проект «Безопасные и качественные автомобильные дороги» В Калужском государственном университете им. Циолковского готовят специалистов в сфере безопасности дорожного движения

В Калужской области в рамках национального проекта «Безопасные и качественные автомобильные дороги» в КГУ им. К.Э. Циолковского идёт обучение по направлению «Организация безопасности дорожного движения».

В настоящее время на данном направлении в Физико-технологическом институте КГУ обучается 56 человек.

Теоретический и практический курсы ведут как преподаватели вуза, так и руководители компаний и организаций, связанных с работой транспорта.

Студенты изучают инженерные и технические дисциплины, правовые основы и основы законодательства в области организации дорожного движения, технического состояния транспорта, качества дорог, экономику транспорта, организацию безопасности дорожного движения.

По окончании учёбы они смогут заниматься организацией, планированием и управлением транспортных систем, организацией логистики транспорта и системы безопасности дорожного движения. Их профессиональная деятельность будет связана с работой учреждений, занимающихся организацией транспортных перевозок, дорожных служб, подразделениями Государственной транспортной инспекции и Государственной инспекции безопасности дорожного движения, а также структурными подразделениями ДОСААФ.

Профессиональная подготовка будущих сотрудников позволит достичь показателей нацпроекта «Безопасные и качественные автомобильные доро-

ги» в сфере обеспечения безопасности дорожного движения.

Справочно:

В Калужской области в рамках национального проекта «Безопасные и качественные автомобильные дороги» разработан и утверждён проект «Безопасность дорожного движения». Главная цель регионального проекта «Безопасность дорожного движения» - снижение смертности в результате дорожно-транспортных происшествий в 3,5 раза по сравнению с 2017 годом до уровня, не превышающего 4,86 человек на 100 тысяч населения к 2024 году.

В рамках проекта планируется переоснастить аварийно-спасательные службы, повысить безопасность дорожных условий, активизировать пропагандистско-воспитательную работу, в том числе среди несовершеннолетних.

Кроме этого, будет реализован комплекс мер по повышению безопасности движения для пешеходов и велосипедистов, по адресной ликвидации мест концентрации дорожно-транспортных происшествий.

Достижению основного показателя будут способствовать внедрение инновационных мер и технологий организации дорожного движения, развитие интеллектуальных транспортных систем, цифровизация процессов управления дорожным движением и дорожным хозяйством.

Отдельное внимание будет уделено развитию системы подготовки водителей и допуска их к участию в дорожном движении.

Министерство внутренней политики и массовых коммуникаций Калужской области.

## ЗДОРОВЬЕ

## Ненужный подарок от зимы

Статистика свидетельствует, что каждый второй россиянин получает от зимы, кроме рождественских подарков, ещё и совсем ненужный подарок – грипп или острую респираторно-вирусную инфекцию (ОРВИ).

Вирусы, которые вызывают острую респираторную инфекцию, насчитывают пять семейств и несколько сот разновидностей. Поскольку иммунитет после перенесённого заболевания вырабатывается только к той разновидности вируса, которая вызвала болезнь, то нередко чередой повторных заболеваний буквально преследует ослабленный в результате болезни организм. Среднестатистический житель нашей климатической полосы болеет ОРВИ от 2-х до 5-и раз в год. Заболевание проявляется в основном поражением верхних дыхательных путей – носа, горла, глотки.

Проявления заболевания сходны с гриппом, но всё же ОРВИ протекает легче, чем грипп; с меньшей интоксикацией (отравлением организма продуктами жизнедеятельности вирусов), реже дают осложнения.

Тем не менее, ОРВИ наносят значительный ущерб здоровью населения, ухудшают качество жизни. Они, так же, как и грипп могут вызывать массовые случаи заболеваний, служить причиной тяжёлых последствий, особенно среди детей до 12 лет и лиц пожилого возраста. У лиц пожилого возраста респираторные заболевания часто наносят свой коварный удар не во время самого заболевания, а позже, ослабляя и органы дыхания, и сердечно-сосудистую систему. В последнее время кардиохирурги обратили внимание на то, что во время операций по поводу атеросклеротических

изменений на сосудах, практически всегда обнаруживаются признаки воспаления внутренней стенки сосудов. А всякий воспалительный процесс – есть следствие воздействия патогенных микроорганизмов. Для профилактики атеросклероза немецкий кардиохирург Хаверих, например, настоятельно рекомендует ежегодные прививки против гриппа и активную борьбу со всякой инфекцией: носоглотки, носовых пазух, дёсен, зубов и др. Российские учёные (Саратовский медицинский университет) выявили большую роль в развитии атеросклероза вируса простого герпеса. ОРВИ часто называют простудными заболеваниями, так как в их возникновении важную роль играют похолодания, резкие колебания температуры, ветра и высокая влажность воздуха. Сырой воздух и ветер существенно усиливают потерю тепла.

В этих условиях снижается устойчивость человеческого организма к проникновению инфекции. Благоприятные условия для распространения инфекций создаёт и более высокая скученность населения в холодное время года.

Для того чтобы защитные силы организма были способны противостоять инфекциям, необходимо повышать физиологические механизмы защиты, тренировать систему терморегуляции путём закаливания. Закаливание можно определить как применение системы малых стрессов для подготовки организма к встрече с большими стрессами – переохлаждению, сильному ветру, изменению атмосферного давления, недостатку кислорода в воздухе. Это в первую очередь – прогулки на свежем воздухе: на территории парков, скверов, в бору. Подсчи-

тано, что для сохранения здоровья человек должен хотя бы три дня в месяц выбираться на природу. Активные движения на свежем воздухе усиливают лёгочную вентиляцию, улучшают питание сердца, лёгких, мозга, развивают выносливость, повышают иммунитет. Известный терапевт-клиницист 19-го века Г.А. Захарьин считал, что свежий воздух является «средством для улучшения здоровья, превосходящим все другие своей действенностью».

Находясь в замкнутом пространстве, человек вдыхает целый ряд вредных для организма примесей. Поэтому так важно для здоровья проводить самое обычное периодическое проветривание помещений, как на работе, так и дома, особенно перед сном.

Жители городских квартир, имеющих центральное отопление, находятся в монотонном температурном режиме, когда все помещения имеют одинаковую температуру воздуха. Это разжигает организм. Ведь на протяжении веков население нашей климатической зоны привыкло к пульсирующему температурному режиму, когда температура в доме значительно различалась в зависимости от удалённости от источника тепла (печки). И в наше время тренировка сосудов в пульсирующем температурном режиме является хорошей закаливающей процедурой. Создать разницу температур в 2-2,5 градуса можно путём чередования проветривания комнат. На кухне при работе газовой плиты проветривание особенно актуально.

В домашних условиях полезно ежедневно какое-то время ходить босиком, соотносясь при этом со своими ощущениями. Неплохо и приобрести домашние тапочки

с шипами на подошвенной поверхности для воздействия на биологически активные точки, расположенные на стопе.

Действенным и мало затратным по времени способом закаливания является контрастное обливание стоп. Начинать обливание надо тёплой, затем прохладной водой, постепенно доводя тёплую воду до горячей (около 40 градусов), а прохладную до холодной.

В осеннее - зимний период рекомендуется воздержаться от монодиет, отдавая предпочтение разнообразным продуктам. Только максимально разнообразив свой рацион, можно получить все необходимые для нормальной жизнедеятельности макро- и микроэлементы, витамины. Курящим людям необходимо помнить, что их потребность в витамине С возрастает вдвое, вследствие его интенсивного разрушения табачными ядами. Тем кто придерживается низкожировой диеты, следует обратить внимание на рыбий жир или аптечный витамин Д. Не забудем и про чеснок – уникальное противобактериальное растение. Вместо калорийных салатов, типа оливье, следует вспомнить о винегрете с разными видами капусты, луком и свеклой. Эти овощи являются прекрасным источником витаминов и минералов, которые будут способствовать выработке в организме основных защитных клеток – лейкоцитов.

И ещё одна рекомендация: не нужно бездумно следовать веяниям моды; следует помнить об особенностях местного климата и носить одежду по сезону.

Болезней много, а здоровье одно, и оно требует постоянной заботы и внимания.

*Л. Еремина, врач областного Центра медицинской профилактики.*

## БЛАГОУСТРОЙСТВО

## Всё, что нас окружает

Окружающие нас благоустроенные территории привносят радость и яркость в нашу жизнь. Но что понимается под благоустройством территории? Конечно, многое зависит от назначения участка. Это может быть ваш двор или детская площадка, парк или лужайка около вашей дачи, территория, прилегающая к зданиям, ограждениям, земельным участкам, инженерным коммуникациям и иным объектам инфраструктуры. К объектам благоустройства относятся элементы среды жизнедеятельности населения естественного или искусственного происхождения, предназначенные для осуществления производственной, хозяйственной и предпринимательской деятельности, удовлетворения социальных, бытовых, гигиенических, культурных, оздоровительных, информационных и иных потребностей населения. Другими словами, это всё, что нас окружает: начиная от участка земли, зеленых насаждений, урны, контейнерной площадки, ограждения дома, вывешенной печатной продукции, припаркованного автотранспорта, фасада здания... Это не полный перечень объектов, которые подпадают в сферу отношений, регулируемые правилами благоустройства.

Владельцы объектов благоустройства - это лица, которым объекты благоустройства принадлежат на соответствующем праве (собственность, право хозяйственного ведения, право постоянного (бессрочного) пользования, аренды и т.д.). Ими могут быть как граждане или должностные лица, также организации либо учреждения различных организационно-правовых форм деятельности.

Зачастую горожане приобретают дома и земельные участки в селах и деревнях и забывают о них, продолжая жить в городе, не занимаясь их благоустройством. Тем самым они создают неблагоприятную обстановку для проживающих в селах рядом с заброшенными земельными участками, где высота травостоя достигает более 50 см. В связи с этим возникает угроза причинения вреда жизни и здоровью людей, объектам животного и растительного мира, создания чрезвычайной ситуации природного и техногенного характера.

Территориальным отделом административно-технического контроля № 6 управления административно-технического контроля Калужской области регулярно проводятся проверки таких объектов благоустройства. За прошедший 2019 год территориальным отделом было проведено 244 проверки. В результате: выявлено 113 административных правонарушений, составлено 55 протоколов об административных правонарушениях, вынесено 54 постановления (в том числе шесть - в отношении юридических лиц, четыре - в отношении должностных лиц, 44 - в отношении физических лиц) на общую сумму 56,5 тыс. руб., 97 административных правонарушений было устранено.

Отделом запланировано осуществление постоянного контроля по содержанию объектов благоустройства. Если, по вашему мнению, в поселении, где вы живёте, не соблюдаются правила благоустройства, обращайтесь по телефону **8-910-525-95-83** или по адресу: с. Ульяновское ул. Б.Советская д.93, 2 этаж - территориальный отдел административно-технического контроля № 6 управления административно-технического контроля Калужской области. Здесь вас внимательно выслушают и примут меры в соответствии с действующим законодательством.

*Е.А. Карнеева, эксперт территориального отдела №6 Управления административно-технического контроля Калужской области.*

**ООО «ФАНЕРНЫЙ КОМБИНАТ»**  
(Думиничский район, с. Чернышено)  
**ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:**  
Гл. бухгалтер – оклад 70 000 руб./мес. (до 20% ежемесячная премия),  
график работы 5/2 с 08:00 до 17:00.  
Крановщик - сдельная оплата труда,  
график работы 14/14 с 08:00 до 20:00; с 20:00 до 08:00.  
Оформление по ТК РФ.  
**Тел. для справок: 8-905-642-74-95 – нач. отдела кадров; 8-48447-9-73-93 – приёмная.**

**ПРОДАЮТСЯ ДРОВА** (берёзовые колотые, сухие) круглый год. Доставка бесплатная.  
**8-980-716-24-09.**

Коллектив медицинских работников Ульяновского района глубоко скорбит по поводу кончины коллеги **Холенко Марии Сергеевны** и выражает искренние соболезнования её дочери Людмиле, внукам Михаилу и Алексею, родным и близким покойной.

## ПРОИСШЕСТВИЯ

## В ДТП пострадали водитель и ребёнок

По предварительной информации, 11 января 2020 года около 12:30 час., двигаясь на автомашине «Хёндай» со стороны с. Ульяново в сторону г. Козельск, водитель-

женщина не справилась с управлением и допустила наезд на барьерное ограждение. В результате ДТП пострадали два человека: водитель и несовершеннолетний ребёнок.

В момент ДТП они были пристёгнуты ремнями безопасности, что снизило последствия травм при ДТП: получили незначительные ушибы. После оказания первой

медицинской помощи пострадавшие отпущены домой.

По данному факту проводится проверка для выяснения обстоятельств происшествия.

*В.А. Рогова, инспектор по пропаганде безопасности дорожного движения МОМВД России «Козельский».*

Учредитель: администрация муниципального района «Ульяновский район» (исполнительно-распорядительный орган).

Издатель: МАУ «Редакция газеты «ВЕСТНИК». Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Калужской области (г.Калуга) 10.09.2012г. ПИ №ТУ40-00196

Главный редактор В.И. Тяпкина  
Газета выходит два раза в неделю: по вторникам и пятницам; свободная цена.  
Индекс: П7877. Объём 1 печ. лист  
Тираж - 1000 экз. Зак.

Адрес редакции и издателя:  
249750, Калужская обл., с. Ульяновское,  
ул. Лапшова, 3. E-mail: [vestnik@kaluga.ru](mailto:vestnik@kaluga.ru)  
<http://ulyanovskiy-vestnik.pf>  
Телефоны:  
корреспонденты, реклама, бухгалтерия - 2-13-64;  
технический отдел - 2-11-78.

За точность фактов и достоверность информации ответственность несут авторы. Редакция не вступает в переписку с авторами, не рецензирует и не возвращает не заказанные ею материалы. За содержание рекламы, объявлений ответственность несёт заказчик.