Нравственный компас

Вандализм - проявление трусости

Прискорбно осознавать, что у нас в поселке живут люди, несущие в себе идею разрушения. Год назад, в 53-м номере "Бетлицкого вестника" от 05 июля, была опубликована маленькая заметка "Против чего протестуете?" об акте вандализма, совершенном возле Детской школы искусств.

И вот в текущем году ситуация повторилась почти день в день, только более неподобающая - тяжелейший бетонный вазон, наполненный грунтом, оказался полностью перевернутым. Тем самым были уничтожены растущие в нем цветы и тяжестью данного декоративного элемента раздавлены молоденькие кустики астильбы. Но и это еще не все. После того, как педагоги водворили на место этот вазон и заново высадили в нем цветы, на следующую ночь были перевернуты уже оба цветника.

Говорить о том, что на семена и саженцы были потрачены деньги, а работники ДШИ отдали свои время и силы, видимо, нет смысла... Тут создается стойкое ощущение, что это не случайно, что это не просто хулиганье, которому силушку дурную девать некуда, ведь, повторим, этот разбой уже второй год привязан к определенной дате.

Так чем же могла обидеть Детская школа искусств?

Неужто какой-то непризнанный гений пытается так досадить?

В этой связи надо понимать, что человек, отрицающий созидание, в первую очередь разрушает себя, свою душу. Ни один здравомыслящий гражданин не одобрит это и не восхитится уничтожением красоты. Поверьте, вандализм - это трусливо и отнюдь не подвиг…

Марина КОНОПЛЕВА

Что ожидает хулиганов

В полночный час со вторника, 3 июля, на среду, 4 июля, в п. Бетлица двое молодых людей перевернули два тяжелых бетонных цветника, установленных на центральной площади. Посмотрев на результаты своего вандализма, они вразвалку пошли по ул. Ленина в сторону автозаправочной станции.

Противоправные действия зафиксированы камерами видеонаблюдения.

Можно сделать неутешительный вывод, что в планах этих ребят, в отличие от многих их позитивных сверстников, на первом месте не стоит чтение умных книг и поиск полезной информации в Интернете, приложение своей силы в активных занятиях спортом и помощи близким. Эти подростки, ища для себя что-то вроде забавы, к великому сожалению, считают нормой опрокидывание цветников в центре поселка.

Когда сотрудники полиции, опираясь на современные методы розыска, выявляют хулиганов, неплохо бы было и привлекать их, например, к подметанию поселковых улиц, сбору мусора и т.д. Это для того, чтобы они поняли, прочувствовали на себе весь труд граждан по благоустройству и каждодневному поддержанию порядка в родном поселке.

А.С. ГРИШЕНКОВ,
глава администрации
МО СП "Поселок Бетлица"

ПОГОДА в Бетлице

Погода не отвечает за неисполнение прогноза

Метеопараметр	Время (местное)	12/07 ЧТ	13/07 ПТ	14/07 СБ
Температура воздуха, ^{0}С	9 ч. 15 ч.	+ 21 + 25	+ 22 + 25	+ 21 + 25
Осадки (в течение суток)				
Атмосферное давление, мм рт.ст		744	741	738
Направление приземного ветра		С	С-В	Ю-В
Скорость приземного ветра, м/с		2	3	3

Информация взята на сайте www.rp5.ru

Комплексные меры профилактики гипертонической болезни

Профилактика гипертонической болезни является первостепенной задачей для многих людей. Особенно актуальны знания о мерах предупреждения этого заболевания для больных с отягощенной наследственностью и лиц, у которых показатели артериального давления находятся в пределах пограничной нормы (140/90 мм рт. ст.).

В группу риска развития артериальной гипертензии входят: мужчины 35-50 лет; женщины после менопаузы и принимающие препараты с эстрогеном; лица, испытывающие постоянные стрессовые ситуации; пациенты с атеросклерозом сосудов головного мозга, сердечно-сосудистыми заболеваниями, патологиями почек и сахарным диабетом; пациенты с высоким уровнем холестерина в крови; курильщики; лица, часто употребляющие крепкие спиртные напитки.

Гипертоническая болезнь заслуживает пристального и постоянного внимания со стороны пациентов, так как способна существенно ухудшать качество жизни и приводить к развитию тяжелых осложнений. Резкий подъем артериального давления может провоцировать сильные головные боли, значительное снижение работоспособности, атеросклероз артерий мозга, почек и сердца. Впоследствии такие нарушения в строении и функционировании сосудов приводят к развитию гипертензивной энцефалопатии (снижение памяти, внимания, работоспособности), аневризмам и расслоению аорты, ретинопатии (снижению остроты зрения), нефропатии (развитие почечной недостаточности) и сердечной недостаточности (отёки, одышка при нагрузке). Предупредить такие изменения можно при проведении постоянной профилактики гипертонической болезни, которая подразумевает выполнение ряда первичных и вторичных мероприятий.

Первичная профилактика гипертонической болезни показана всем людям (особенно из групп риска), у которых показатели артериального давления находятся в пределах допустимой нормы (до 140/90 мм рт. ст.) и заболевание еще не начало развиваться. Для этого необходимо пересмотреть образ жизни и поставить на главное для себя место следующее:

- Отказ от курения.
- Ограничение употребления спиртных напитков.
- Снижение употребления соли (не более 5-6 г в день).
- Рациональное питание (ограничение потребления продуктов с большим количеством животных жиров, не более 50-60 г в день, и легкоусвояемых углеводов).
- Включение в ежедневный рацион продуктов, богатых калием, магнием и кальцием (курага, чернослив, изюм, запеченный картофель, фасоль, петрушка, нежирный творог, фрукты).
- Борьба с гиподинамией (упражнения на свежем воздухе и ежедневные занятия лечебной физкультурой).
- Борьба с ожирением (пытаться похудеть резко не рекомендуется: снижать массу тела можно не более, чем на 5-10% в месяц).
- Нормализация режима сна (не менее 8 часов в сутки).
- Четкий режим дня с постоянным временем подъема и отхода ко сну.
- Предупреждение стрессов.

К рекомендациям по первичной профилактике артериальной гипертензии можно отнести своевременное и регулярное лечение заболеваний сердечно-сосудистой, нервной, мочевыделительной и эндокринной систем, неотступное следование всем рекомендациям врача и постоянный контроль уровня артериального давления. Лица, которым показана первичная профилактика гипертонии, должны находиться под диспансерным наблюдением. Предпринимаемые меры могут приводить к стойкой нормализации артериального давления.

Вторичная профилактика гипертонической болезни показана пациентам, у которых артериальная гипертензия установлена как диагноз. Она направлена на: снижение показателей артериального давления; предупреждение гипертонических кризов; профилактику вторичных изменений в органах и развитие осложнений. В комплекс таких мероприятий включают: немедикаментозное лечение (более жесткие мероприятия, соответствующие первичной профилактике); медикаментозную терапию.

В комплексную профилактику и лечение гипертонической болезни могут включаться препараты различных фармакологических групп. На начальных стадиях заболевания может использоваться монотерапия, а на более поздних дополнительно назначаются различные гипотензивные средства. Лекарственная терапия назначается всем пациентам со стойким повышением артериального давления (если показатели АД остаются стабильно высокими, выше 140/90 мм рт. ст., на протяжении трех месяцев). Подбор препаратов, их дозирование, схема и длительность приема определяются индивидуально для каждого пациента, исходя из данных о состоянии его здоровья. Курс приема лекарственных средств при гипертонической болезни должен осуществляться постоянно и под контролем лечащего врача.

Комплексные меры профилактики гипертонии позволяют держать артериальную гипертензию под постоянным контролем и существенно снижают риск развития различных тяжелых осложнений.

Ю.А. ИСАЙКИН,
врач-терапевт ГБУЗ КО "ЦРБ Куйбышевского района"

Уважаемые читатели "Бетлицкого вестника"!

Не забудьте подписаться на районную газету на август 2018 года.
Подписная цена с доставкой составляет:
на 1 месяц - 84 руб. 18 коп.

Оформить подписку можно в каждом отделении почтовой связи и у почтальонов.

Поздравление

*Любимую **Марину Сергеевну КИРИЕНКОВУ** поздравляем с юбилеем.*

Чтобы не было времени плакать и грустить и болеть - никогда; лишь любовью и радостью светлой дни наполнены были всегда! Мы поздравляем Вас с юбилеем немалым, сегодня Ваш законный юбилей, здоровья Вам огромного желаем и много в жизни искренних друзей. 55 - юбилей - особенная дата, где подводят мысленно итог, в чем ошибся, может быть, когда-то, но, что дорого, наверняка сберег. Мы поздравляем Вас от всей души и хотим пожелать Вам счастья.

Муж, свекровь, дети, зятья, внуки

Реклама и объявления

на правах рекламы

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ от 300 руб. кв. м (пр-во Франция, Германия).
Тел.: 8-920-617-40-98, 8-953-313-99-76.

Товарный бетон, колодезные кольца в ассортименте, бордюр.
Тел. 8-980-714-32-79.

Продается сахарный песок с доставкой (35 рублей - килограмм; 1750 рублей - мешок).
Тел. 8-910-914-52-03.

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА И ДВЕРИ (Rehau - Германия, Brusbox - Россия).
Пенсионерам СКИДКИ!
Тел.: 8-920-617-40-98, 8-953-313-99-76.

Продаю земельный участок под строительство в центре с. Жерелево.
Тел. 8-910-862-39-37.

Продам подрощенных индюшат, цыплят.
Тел. 8-920-875-67-92, Светлана.

Информация

18 июля 2018 года с 10.00 до 12.00 руководитель следственного управления Следственного комитета РФ по Калужской области **ЛИТВИНОВ Игорь Анатольевич** по прямой линии телефонной связи принимает звонки граждан по вопросам деятельности следственных органов следственного управления Следственного комитета РФ по Калужской области.

Номер прямой линии телефонной связи - **8 (4842) 277-802.** Соединение граждан с руководителем осуществляется по предварительной записи по телефону **8 (4842) 277-801.** Соединение граждан обеспечивается уполномоченным лицом - оператором, после уточнения сути обращения, персональных и контактных данных.

В.В. ШУЛЬГА, руководитель Кировского МСО СУ СК России по Калужской области

ГАЗЕТА "БЕТЛИЦКИЙ ВЕСТНИК"
Учредители: администрация МР "Куйбышевский район" и автономная некоммерческая организация "Редакция газеты "Бетлицкий вестник".

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Калужской области. Свидетельство ПИ № ТУ40-00124 от 22 августа 2011 г.

Мнение авторов подписанных материалов может не совпадать с позицией редакции.
За достоверность публикуемых материалов ответственность несет их автор.
Рукописи и фотографии не рецензируются и не возвращаются.
Цена в розницу - свободная

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:
249500, Калужская обл., п. Бетлица, ул. Калинина, д. 1.
ТЕЛ/ФАКС: (48457) 2-16-52
E-mail: betvest@kaluga.ru
http://vestnik.betlica.ru
ТЕЛЕФОНЫ: редактор — 2-16-44, ответственный секретарь — 2-16-52, корреспонденты — 2-16-54, бухгалтер, отдел рекламы и объявлений — 2-13-51.

Объем 1 печ. л.
Индекс 51753.
Заказ
Тираж 1400.
Номер подписан в печать 09.07.2018 г.
По графику: в 17.00
Фактически: в 17.00

Главный редактор А.А. ЗАРЕЦКИЙ Номер набран и сверстан в редакции газеты "Бетлицкий вестник", отпечатан КРОФИСМК "Губерния", 248640, г. Калуга, пл. Старый Торг, 5