

"Непоседам" некогда скучать



Группа 1 класса детского лагеря "Непоседы" посетила Историко-краеведческий музей. Экскурсовод Карина Павловна Сулова провела игровую программу. Ребята с большим интересом слушали и выполняли задания.

Группы 2, 3, 4 классов весело

провели время под руководством Татьяны Александровны Лавреевой. Ребята разбили на команды, получили путеводные листы и проходили свои маршруты. Каждая команда получила сладкий приз.

Материал и фото с сайта МКОУ Бетлицкая СОШ



Назначается расследование

10 июня в тихий предвечерний час в поселке Бетлица на улице Прохоренкова случилось возгорание в здании механических мастерских, принадлежащем одному из местных предпринимателей. Здесь была организована первичная переработка леса в разнообразный строительный материал.

Теперь от производства мало что осталось, так как возгорание в течение нескольких минут переросло в мощнейший пожар, который уничтожил необходимое оборудование, два легковых автомобиля, грузовой, стоящий

разобранном для ремонта, а также основательно повредил здание, в котором рухнула шиферная крыша. Благо еще, что сами стены сохранились, так как сложены из кирпича.

Пожарные приехали быстро, смогли потушить набравшее силу пламя. Естественно, со стопроцентной уверенностью сказать, из-за чего возник пожар, сразу невозможно. Назначается расследование, в том числе и лабораторное, которое через определенное время все покажет.

Наш корр.

ПОГОДА в Бетлице		Погода не отвечает за неисполнение прогноза		
Метеопараметр	Время (местное)	23/06 ЧТ	24/06 ПТ	25/06 СБ
Температура воздуха, °C	9 ч.	+ 15	+ 19	+ 20
	15 ч.	+ 21	+ 25	+ 26
Осадки (в течение суток)				
Атмосферное давление, мм рт.ст		731	743	745
Направление приземного ветра		С-В	С-В	С-В
Скорость приземного ветра, м/с		4	4	2

Информация взята на сайте www.rp5.ru

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. Телефоны: редактор - 2-16-44, ответственный секретарь - 2-16-52, корреспонденты - 2-16-54, отдел рекламы и объявлений - 2-13-51. E-mail: betvest@kaluga.ru http://betvest.ru		Объем 1 печ. л. Индекс 51753. Заказ Тираж 1200. Номер подписан в печать 20.06.2022 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.			

Наш выбор - здоровье!

Вода и тревожность: как питье помогает успокоиться

Почему, когда вы нервничаете, действительно стоит попить воды?

В ситуации, когда нервы напряжены и вас захлестывают негативные эмоции, простой совет "выпить воды" может оказаться очень полезным и своевременным. Глоток воды, действительно, помогает снять тревогу и успокоиться, нормализуя работу мозга.

Как обезвоживание влияет на психическое состояние

В последние годы активно развивается нутриционная пси-

хотя бы частично восстанавливается, они испытывают прилив счастья.

Еще одно масштабное исследование продемонстрировало, что у людей, которые выпивают по пять и более чашек воды в день, снижен риск депрессии и тревожности, в то время как у тех, кто пьет менее двух чашек воды в день, этот риск удвоен.

Что происходит с мозгом при обезвоживании

Наш мозг на 75% состоит из воды. Нарушение водного баланса приводит к изменению



хиатрия - раздел медицинской науки, изучающий эффект, который оказывают на нашу психику различные продукты и напитки. Вода, из которой на 60 - 80% состоит человеческий организм, - один из самых важных нутриентов, без которого жизнь просто невозможна, и предотвращение обезвоживания помогает поддерживать не только физическое, но и психическое здоровье.

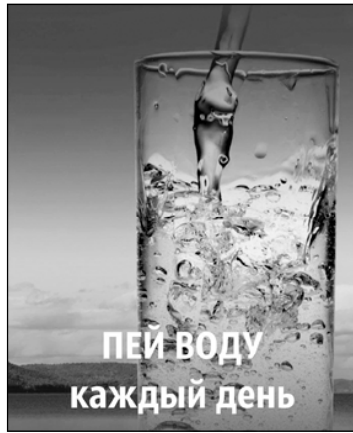
Психологи из Университета Суонси (Великобритания), статья которых была опубликована в 2015 году в журнале Nutrition Review, изучили, как даже небольшое обезвоживание влияет на настроение и психическое состояние человека. Чем выше дефицит воды в организме, тем хуже настроение и сон, меньше сил, тяжелее думать, выше нервное напряжение, больше негативных эмоций: раздражения, гнева, враждебности, тревоги.

Данные о том, что состояние нашей психики напрямую зависит от воды и даже умеренное обезвоживание очень отрицательно на нем сказывается, подтверждаются и результатами многих других исследований.

Так, французские ученые, статья которых была опубликована в 2014 году в журнале PLoS One, установили, что люди, которые привыкли пить много воды, начинают чрезмерно тревожиться, когда возникает угроза ее нехватки или полного отсутствия. А когда доступ к воде

структуры мозга, дефициту энергии и торможению всех процессов, необходимых для его нормальной работы, - мозгу просто становится трудно решать стоящие перед ним задачи.

Кроме того, в условиях обезвоживания в мозге резко снижается выработка серотонина - нейромедиатора (химического "посланника", обеспечивающего связь между нейронами), кото-



рый стабилизирует настроение и регулирует эмоции. Этот процесс сопровождается ростом выработки "гормона стресса" кортизола. Два этих фактора - нехватка серотонина и избыток кортизола - ухудшают настроение и повышают тревожность. Поэтому, когда эмоции зашкаливают, выпейте воды. Берегите себя и своих близких!

Л.Л. ИЗОТЕНКОВА,
ГБУЗ КО "КОЦОЗИМП"

Публикуется при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации

Реклама и объявления

на правах рекламы

Принимаем лисички. Дорого.
Тел.: 8-903-811-56-16,
8-900-574-88-72,
8-920-890-67-27.

Продается новый холодильник "Атлант".
Тел. 8-960-524-53-90.

Вниманию населения!

Уважаемые жители сельского поселения "Поселок Бетлица"!

В 2022 году в рамках целевой программы министерства финансов Калужской области в поселке Бетлица будет продолжена реализация проекта "Благоустройство парка общего пользования п. Бетлица" 3 очередь.

Стоимость проекта на 2022 год составляет 1841479,20 рублей.

В соответствии с Положением о порядке предоставления бюджетам поселений субсидий для реализации проектов, утвержденным правительством Калужской области, предусматривается обязательное участие населения в софинансировании муниципальных проектов в размере не менее 4% от общей стоимости, что составляет 73660,00 рублей.

Внести свой вклад и ознакомиться с проектом можно по адресу: п. Бетлица, ул. Калинина, д. 1, каб. № 28 - здание администрации сельского поселения "Поселок Бетлица".

Просим вас не оставаться равнодушными и оказать свою посильную помощь в благоустройстве нашего поселка.

Инициативная группа по реализации проекта

Уважаемые читатели "Бетлицкого вестника"!

Не забудьте подписаться на районную газету на июль 2022 года.

Подписная цена с доставкой составляет на 1 месяц - 106 руб. 77 коп.

Оформить подписку можно в каждом отделении почтовой связи и у почтальонов, воспользовавшись онлайн-подпиской на сайте газеты, а также с помощью QR-кода.



Оформить подписку на "Бетлицкий вестник" и получить газету самим теперь можно и в редакции. В данном случае подписная цена соответственно без доставки почтой:

на 1 мес. - 43 руб. 46 коп.;
на 3 мес. - 130 руб. 38 коп.;
на 6 мес. - 260 руб. 76 коп.

А также в редакции можно приобрести "районку" без подписки по цене 8 рублей за номер.