

К 100-летию районной газеты

Один на двоих день рождения

1 августа «районке» исполняется 100 лет. Конечно, гораздо приятнее не просто принимать поздравления, но и самим поздравлять. Поэтому очередной юбилей сотрудники редакции готовятся отмечать вместе с читателями, родившимися с «районкой» в один день.



Мария Михайловна Грибова, жительница с. Перемышль, 1 августа будет отмечать свой 70-летний юбилей.

То, что у неё общий день рождения с районной газетой, — знает давно, но особого значения этому не придавала. А оказывается это очень интересный факт! Ведь в редакцию газеты о своем юбилее пока сообщила только одна Мария Михайловна.

Несмотря на то, что наша героиня много лет подряд в один день с «районкой» отмечает день рождения и ее портрет много лет назад занимал почетное место в галерее районной Доски почета, на страницах газеты об этом факте не упоминалось ни разу.

70-летний юбилей Марии Михайловны — отличный повод исправить эту несправедливость.

Мария Михайловна много лет уже на заслуженном отдыхе, но продолжает вести активный образ жизни. Никогда не унывающая, всегда в центре событий, она старается идти в ногу со временем.

Свой 70-летний юбилей Мария Михайловна готовится отмечать в кругу родных и близких ей людей — детей, внуков и правнуков. У юбилярки четыре внука и два правнука! И все они обожают свою любимую бабушку и прабабушку, а еще они знают, что у нее юбилей в один день с районной газетой.

31 мая — Всемирный день отказа от курения

9 правил самостоятельно бросить курить

Курение табака — ведущая причина смерти и фактор риска развития более 20 заболеваний: инсультов, инфарктов, онкологии, обструктивной болезни легких и многих других. Ежегодно от курения умирает более 300 тысяч граждан России, из которых 80% — трудоспособного возраста (от 35 до 64 лет). Риск развития заболеваний зависит от стажа курения и количества выкуриваемых сигарет.

Несколько правил, основанных на научно доказанных рекомендациях Всемирной организации здравоохранения, чтобы бросить курить.

Правило 1. Вы сами должны решительно отказаться от табака. Если Вы не готовы к этому шагу, не спешите. Пусть Ваше намерение будет осознанным и продуманным. Вы должны очень четко сформулировать для себя все преимущества отказа от курения табака. Помните, что риск развития опасных болезней у Вас после отказа уменьшится в несколько раз. Вместо фразы «Я брошу курить» советуем повторять формулировку «Я хочу бросить курить». **УБЕДИТЕ** себя в правильности решения отказа от курения табака. Решимость — Ваш главный помощник. Сформулируйте четко и продуманно 3 причины: «Почему Вы хотите бросить курить?» Запишите их и возвращайтесь к ним время от времени.

Правило 2. Проанализируйте ситуацию. Примите одно из возможных решений: Вы отказываетесь от курения табака полностью одномоментно или постепенно путем уменьшения количества выкуриваемых сигарет в течение нескольких недель. Предпочтительнее одномоментный отказ от табака.

Составьте с врачом или самостоятельно программу отказа от табака, отнеситесь к этому очень серьезно.

Правило 3. Обязательно объявите о своем решении родным и близким, заручитесь их поддержкой. Лучше, если Вы будете выполнять программу с кем-то из них. Этот совет в большей степени касается женщин и девушек. Так советуют психологи.

Правило 4. Если вы курите менее 10 сигарет в день, не вставайте курить ночью, утром первую сигарету выкуриваете позже, чем через 30 минут после пробуждения, у Вас, скорее всего, нет выраженной никотиновой зависимости. Попробуйте отказаться от табака без медикаментозных средств.

В других случаях Вам, по всей видимости, потребуется медикаментозное вмешательство.

Проконсультируйтесь с врачом о возможностях назначения препаратов. Но и в этом случае все приведенные ниже меры совершенно необходимы.

Правило 5. Отнеситесь СЕРЬЕЗНО к началу программы. Выберите удобное время: этот день не должен приходиться на тяжелые рабочие дни, праздники. Кто-то легче бросает курить во время отпуска или командировки, при смене обычного режима.

Правило 6. Начните собственно программу. Проведите кропотливый анализ. Эксперты утверждают, что в поддержке курения важную роль играют психомоторные факторы-стереотипы — поход в табачный киоск, открывание пачки сигарет, поиск зажигалки, выход в место для курения, встреча с друзьями-курильщиками. Оцените, какие ритуалы характерны для Вас. После того, как Вы это установили, ЗАМЕНИТЕ привычные ритуалы другими: съешьте в это время яблоко, поиграйте в компьютерную игру и т.д.

Научитесь считать сигареты: когда мы считаем, мы непременно уменьшаем количество. Если Вы решили отказаться от табачной зависимости постепенно, удлинняйте интервалы между курением: на 5, 10, 15 минут, пропускайте акты курения по одному, выкуривайте сигарету на половину или на одну треть. Не курите на ходу, так вы менее контролируете ситуацию, и затяжки автоматически становятся сильнее.

Правило 7. Избегайте ситуаций, который способствуют выкуриванию сигареты: избегайте компаний, где курят, ходите места для курения, уменьшите потребление алкоголя и кофе. Физическая тяга к табаку исчезает через 48—72 часа, дальше Вам придется бороться не с физической, а с психологической зависимостью.

Правило 8. Непременно увеличьте физическую активность. Даже простая ежедневная ходьба в тренирующем режиме поможет Вам отказаться от табака и предотвратит возможную незначительную прибавку веса.

Лучше начать физическую активность до начала отказа от табака. Питайтесь правильно: увеличьте употребление свежих овощей и фруктов. Пейте больше воды. Нормальный сон — одно из необходимых условий справиться со стрессом. Горячая ванна на ночь, прогулки Вам в этом помогут.

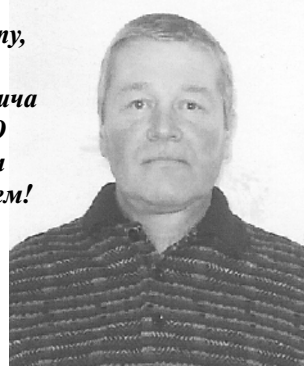
Правило 9. Люди часто курят от скуки, от «нечего делать». Придумайте себе какое-то новое занятие!

Если бросить курить самостоятельно не получается — обратитесь к наркологу по месту жительства или в Наркологический диспансер Калужской области по адресу: г. Калуга, ул. Шахтеров, д. 5.

Материал подготовлен ГБУЗ КО «Наркологический диспансер Калужской области».

Поздравляем!

Любимого мужа, папу,
дедушку
Владимира Николаевича
КОЛОСОВСКОГО
сердечно поздравляем
с юбилеем — 60-летием!



В твой чудесный день
рождения
Нам разреши тебя
обнять

И подарить стихотворенье,
Любви и счастья пожелать.
И пусть здоровье будет крепким,
А сердце вечно молодым,
Пусть каждый день твой будет светлым
На радость нам и всем родным!

Жена, дети, внучка.

Обмен старого ТРИКОЛОР
на новый.
Телефон: 8-903-038-16-08.

6-2

ОСАГО без страхования жизни! Дополнительные
скидки! Телефон 8-910-522-77-66.

4-4

Памяти
Валентины
Александровны
ГАРУСИНОЙ

26 мая 2017 года скончалась Валентина Александровна Гарусина.

Валентина Александровна всю свою жизнь посвятила дошкольникам Опытной станции, с 1970 года возглавив детский сад. В 1987 году ее стараниями и заслугой было открыто новое здание детского сада, которое функционирует до сих пор, в котором она сплотила творческий работоспособный коллектив со своими традициями, многие из которых сохранены и теперь.

Валентина Александровна была требовательным человеком к себе и окружающим. Она всегда радела за честь детского сада, любила порядок, пользовалась заслуженным огромным уважением коллег, родителей, а дети любили ее очень. Она была инициатором многих идей не только для детей, но и для сотрудников. Валентину Александровну ценили как руководителя и воспитателя коллективы детских садов района, обращаясь к ней за помощью всегда получали нужный совет. Более 35 лет посвятила она обучению и воспитанию подрастающего поколения. Ее педагогический талант может служить ярким примером для молодого поколения воспитателей.

Ее интересовала жизнь сегодняшнего детского сада, она с удовольствием и интересом приходила в гости.

Валентина Александровна вырастила и воспитала двух сыновей, которыми всегда гордилась.

До последних своих дней она была приветлива и жизнерадостна.

Коллектив детского сада выражает глубокое соболезнование родным и близким Валентины Александровны. Память о ней навсегда сохранится в наших сердцах.

Коллектив детского сада «Колосок».

Коллектив МКОУ «Воротынская средняя школа» извещает о смерти бывшей заведующей детским садом «Колосок» ГАРУСИНОЙ Валентины Александровны и выражает искренние соболезнования родным и близким покойной.

«Наша жизнь»

выходит по средам и субботам

Учредитель: Администрация
муниципального района «Перемышльский район».

Издатель: МАУ "Редакция газеты муниципально-
го района "Перемышльский район"
"Наша жизнь" Калужской области

Главный редактор
Т.И. МАЛОВА.

Телефоны: главного редактора - 3-15-72;
бухгалтерии - 3-13-82;
отдел рекламы - 3-19-78.

Адрес редакции и издателя:
249130, Калужская область,
с.Перемышль,
пл.Свободы, д.1.

E-mail: irida_per@mail.ru
САЙТ:
наша-жизнь-перемышль.рф

Номер набран и сверстан в редакции газеты
«Наша жизнь».

Отпечатан КРОФИСМК «Губерния»
- 248540 г.Калуга, пл. Старый Торг, 5.

Подписан к печати по графику - в 16.00.
Фактически - 16.00.

Объем 1 п.л. Индекс 51765
Тираж 1000 Заказ

Мнение редакции может не совпадать с мнением автора. За содержание объявлений редакция ответственности не несет. За текст, опубликованный под знаком ©, несет ответственность рекламодатель. Переписка не ведется, письма, рукописи, фотографии и рисунки не рецензируются и не возвращаются.