

Спортивный инвентарь - к услугам "скандинавов"

Если перефразировать выражение "Талантливый человек талантлив во всем", то можно сказать: "Активный человек активен всегда". Независимо от возраста и места проживания человек с активной жизненной позицией всегда найдет занятие, чтобы заполнить свой досуг.

В нашем поселке Бетлица наблюдается приятная тенденция здорового образа жизни - к примеру, женщины, в основном предпенсионного и пенсионного возраста, активно увлеклись скандинавской ходьбой. О том, чем она отличается от простой ходьбы, рассказал заместитель директора МКУ "Темп" Владимир Иванович Ульянов: - Известно, что именно ходьба является наилучшим способом укрепить позвоночник, а использование при этом палок, способствующих движениям рук, лишь усиливает полезный эффект. В

поднимается настроение, он чувствует прилив сил, ощутимо уменьшается воздействие стресса, улучшаются память и работоспособность. На поселковом стадионе каждый день в разное время можно наблюдать "скандинавских" ходоков, по одному-два и группами. Около двадцати женщин наслаждаются свежим воздухом, общением и новой беговой дорожкой стадиона. Для популяризации данного вида спорта муниципальным казенным учреждением "Темп" при финансовой поддержке районной



скандинавской ходьбе, в отличие от обычной, активно задействован пояс верхних конечностей (ключицы, лопатки, плечи), играющий большую роль в укреплении и здоровье позвоночника. Польза от этой ходьбы для пожилых людей тем более неоценима: она благотворно воздействует на все системы жизнедеятельности организма, укрепляет сосуды и улучшает давление, нормализует сон, избавляет от болей в суставах. Палки помогают шагать более уверенно по любому дорожному покрытию, особенно в зимнее время, - они снимают напряжение с поясничного отдела позвоночника и позволяют подстраховаться на скользкой дороге. Так как скандинавской ходьбой принято заниматься на улице, обилие кислорода благотворно сказывается на деятельности мозга. У человека

администрации было закуплено семь пар палок для скандинавской ходьбы. Их получили пионеры этого движения в нашем поселке. Совсем недавно в качестве спонсорской помощи предприниматель Игорь Иванович Анисимов преподнес еще пять пар (за что ему отдельное спасибо). Самое интересное то, что спортсмены, которых всерьез заинтересовала скандинавская ходьба, покупают уже свои, личные, палки, а казенные сдают обратно. Поэтому, чтобы приобщиться к спортивному образу жизни и понять, ваш ли это вид спорта, вы можете обратиться к Владимиру Ивановичу - у него еще есть запас этого спортивного инвентаря.

Текст и фото Марины КОНОПЛЕВОЙ

ПОГОДА в Бетлице		Погода не отвечает за неисполнение прогноза		
Метеопараметр	Время (местное)	19/12 ЧТ	20/12 ПТ	21/12 СБ
Температура воздуха, °C	9 ч.	+ 3	0	- 1
	15 ч.	+ 3	0	0
Осадки (в течение суток)				
Атмосферное давление, мм рт.ст		742	750	742
Направление приземного ветра		3	С-З	Ю
Скорость приземного ветра, м/с		8	4	5

Информация взята на сайте www.rp5.ru

Не попадите в пик "печных" пожаров!

С наступлением холодов в осенне-зимний период увеличивается количество пожаров в жилом секторе. Статистика показывает - среди основных причин возгораний: неисправная электропроводка, использование аварийных отопительных печей, самодельных электронагревательных приборов, перегрузка

рассечения дымовых труб со сгораемыми конструкциями расстояние от внутренней поверхности дымовых каналов до этих конструкций должно быть не менее 38 см. Для защиты сгораемого и трудносгораемого пола перед топкой печи следует предусмотреть металлический лист размером 70х50



электросети, неосторожное обращение с огнем. Пик "печных" пожаров приходится именно на отопительный сезон, на период холодов. Основные причины "печных" пожаров Во-первых, нарушение правил устройства печи: - недостаточные разделки дымовых труб в местах их прохождения через деревянные перекрытия, а также малые отступки - расстояния между стенками печи и деревянными конструкциями перегородок и стен дома; - отсутствие предтопочного листа. Во-вторых, нарушение правил пожарной безопасности при эксплуатации печи: - розжиг печи бензином, керосином и другими легковоспламеняющимися жидкостями; - использование дров, длина которых превышает размеры топки; - перекаливание печей; - оставленные открытыми дверцы; - сушка одежды или других предметов вблизи очага. Рекомендации по монтажу и эксплуатации печного отопления

Необходимо помнить, что при печном отоплении ценятся не только хорошая тяга, теплоотдача, экономичность и эстетические качества, но и безопасность. Неправильно сложенная печь может стать причиной пожара в доме. Чтобы это не случилось, не поручайте кладку печи лицам, не знакомым с правилами пожарной безопасности при устройстве печного отопления. Перед началом отопительного сезона печи необходимо проверить и отремонтировать, дымоходы следует очистить от сажи и побелить. Неисправные печи, камины и дымоходы не должны допускаться к эксплуатации. Печь обязательно должна быть белой, что позволит своевременно обнаружить неисправность, трещины, которые могут привести к пожару. На белом фоне печи хорошо заметен черный след от дыма. Для отвода дыма следует применять вертикальные дымовые трубы без уступов. В местах пе-

см. Под каркасными печами и кухонными плитами на ножках полы необходимо защитить кровельной сталью по асбестовому картону толщиной 10 мм. Высота металлических ножек у печей должна быть не менее 100 мм. При эксплуатации печного отопления запрещается: - оставлять без присмотра топящиеся печи, а также поручать детям надзор за ними; - располагать топливо и другие горючие вещества, материалы на предтопочном листе; - применять для розжига печей бензин, керосин, дизельное топливо и другие ЛВЖ и ГЖ; - топить углем, коксом и газом печи, не предназначенные для этих видов топлива; - производить топку печей во время проведения в помещениях собраний и других массовых мероприятий; - перекаливать печи; - устанавливать металлические печи, не отвечающие требованиям пожарной безопасности, стандартам и техническим условиям. При установке временных металлических и других печей заводского изготовления должны выполняться указания (инструкции) предприятий-изготовителей, а также требования норм проектирования, предъявляемые к системам отопления.

Правила поведения при пожаре При обнаружении пожара или признаков горения (задымление, запах гари, повышенная температура) надо незамедлительно сообщить по телефону 01 в пожарную охрану, при этом назвать адрес объекта, место возникновения пожара и сообщить свою фамилию. В случае угрозы жизни людей необходимо немедленно организовать их спасение, используя для этого имеющиеся силы и средства. До прибытия пожарного подразделения использовать в тушении пожара имеющиеся первичные средства пожаротушения (вода, песок, снег, огнетушители, тканевые материалы, смоченные водой). МОНДИПР Кировского, Куйбышевского, Барятинского и Спас-Деменского районов

Поздравления

Любимую жену **Нину Васильевну КОСЕНКОВУ** поздравляю с юбилеем.

В день юбилея радостный и ясный желаю вдохновения и счастья, здоровья и спокойных тихих дней, и рядом - всегда любящих людей. Пусть дата праздника ни капли не пугает, пусть юбилей все лучшее подарит - успех большой, удачу, долголетие, добро, уют, тепло и настроение!

Муж

Поздравляем нашу дорогую, любимую, неповторимую мамочку и бабушку **Нину Васильевну КОСЕНКОВУ**.

С юбилеем, мама, дети поздравляют. Бабушке здоровья внуки все желают. Хоть блестят сединки нежно в волосах, будь всегда здоровой, не старей в годах. Улыбайся чаще - всем ты нам нужна. Богу благодарны, что ты нам дана. С юбилеем, мама, все мы поздравляем. Жить до ста на свете мы тебе желаем!

Дети и внуки

Уважаемая **Нина Васильевна КОСЕНКОВА!**

Сердечно поздравляем с 70-летием со дня рождения! Доброго Вам здоровья, любви и уважения родных и близких, долгих лет жизни!

Быковы

Дорогие друзья!

21 декабря, в субботу, в 18.00 часов на площади Героев Безымянной высоты состоится открытие Главной новогодней елки района.

Вас ждут песни, танцы, шутки, смех и целый мешок новогодних потех! И, конечно же, - игры и конкурсы для всей семьи.

Приглашаем всех желающих! Мы вас любим и ждем!

Отдел культуры

Реклама и объявления

на правах рекламы

Продается козочка: 9 месяцев, крупной породы Зааненская, в придачу полтоны сена и веники. Цена - 5 тыс. рублей. Тел. 8-920-892-86-96.

Ремонт холодильников и стиральных машин у вас дома. Гарантия качества. Тел. 8-915-643-20-77.

Покупаю: перины, подушки б/у; перо гусиное и утиное. Тел. 8-918-527-09-92.

Выражаем искренние соболезнования Татьяне Валентиновне Сморгы по поводу смерти ее мужа. Коллеги по работе в сельском хозяйстве

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 16.12.2019 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.			