

Здоровье - качество жизни

Шаги самопомощи - позаботьтесь о себе

Начиная с 2011 года во всём мире 24 июля отмечают довольно необычный для нашего времени праздник - Международный день заботы о себе, или Международный день самопомощи.

Основной целью праздника является повышение осведомленности о важности самопомощи.

но заботиться о своем здоровье и, конечно же, благополучии с помощью научно обоснованных ша-

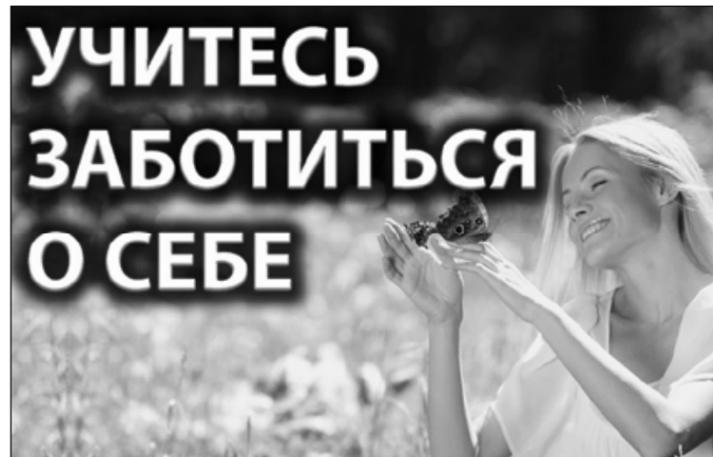
гов самопомощи.

Забота о себе - это важная роль, которую вы играете в собственном здоровье. Будь то физические упражнения, чистка зубов, хорошее питание, нанесение солнцезащитного крема, отказ от курения, лечение лихорадки и головных болей, мы все делаем для того, чтобы оставаться здоровыми, заботясь о себе. Забота о себе сейчас важнее, чем когда-либо прежде.

Самое главное в жизни каждого человека - здоровье.

Это всем хорошо известно, но немногие следуют данной истине. Потому что для сохранения бесценного дара природы необходимо предпринимать определенные усилия.

Это довольно большой труд



щи как ключевого фактора поддержания оптимального физического и эмоционального здоровья человека.

В этот день ещё раз хочется напомнить людям, что оставаться в здоровом теле и твердой памяти можно лишь при условии правильного образа жизни.

Основателем и инициатором проведения Международного дня заботы о себе является Международный фонд самопомощи.

Мы уверены, что все согласятся с тем, что в современном мире самосохранение может быть главным ключом к процветанию самого себя.

Очень символично (и не случайно), что Международный день заботы о себе проводится ежегодно именно 24 июля, демонстри-



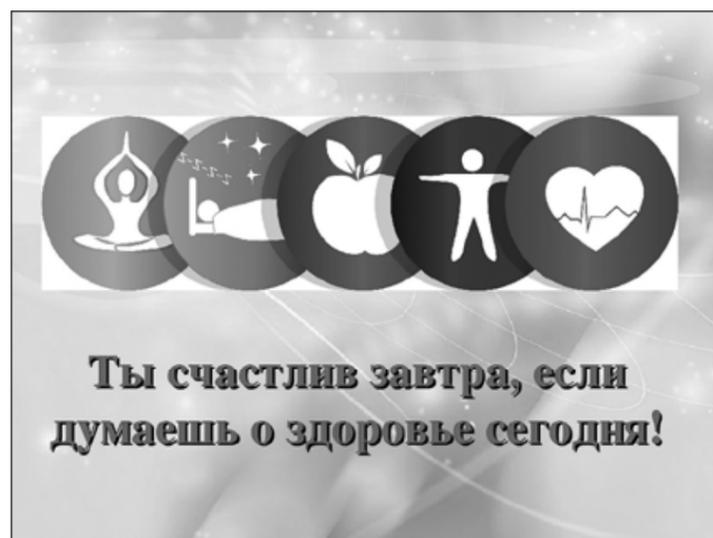
- легче полежать на диване, вкусно и сытно поесть, просидеть весь вечер перед телевизором.

А это со временем ведет к расстройству многих функций организма. Для их же восстановления не существует никакой "волшебной палочки".

Международный день самопомощи отмечает важность заботы о себе и призывает общественность к ответственному уходу за собой. Невозможно много лет переждать, курить, употреблять алкоголь, а потом принять таблетку и стать здоровым.

Заботьтесь о своём здоровье и будьте здоровы!

Материал взят из интернет-ресурса



руя важность того, чтобы забота о себе была 24 часа в сутки и 7 дней в неделю (24/7).

Независимо от того, проводите ли вы сегодня время в походе, заняты домашними животными или, свернувшись калачиком, читаете хорошую книгу, уделите время себе и своему здоровью, ведь это имеет очень большое значение для улучшения вашего психического и эмоционального состояния.

Безусловно, существует огромное количество проблем, связанных со здоровьем, которые люди могут предотвратить.

Международный день самопомощи помогает повысить уровень санитарной грамотности и знаний, чтобы помочь людям актив-



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

Официально

Мероприятия с участием населения должны проводиться с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований

19 июля заместитель губернатора области Константин Горобцов в режиме видео-конференц-связи провёл заседание регионального штаба по предупреждению завоза и распространения новой коронавирусной инфекции.

С докладами об оперативной обстановке выступили министр здравоохранения области Константин Пахоменко и руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Калужской области Светлана Рожкова.

В настоящее время ситуация в регионе стабилизируется. Охват тестированием составляет 271,7 на сто тысяч населения. В 14 медицинских организациях области развернуто 1620 инфекционных коек для приёма больных. Дополнительно койки не перепрофилируются с 8 июля текущего года. На лечении в стационарах находятся 1280 пациентов. Из них на инвазивной ИВЛ - 10, на неинвазивной ИВЛ - 37 человек, 923 пациента - на кислородной поддержке. Замедлились темпы заболеваемости среди подростков в возрасте 15-17 лет. Однако в течение трёх недель высокие показатели заболеваемости продолжают держаться в возрастных группах 18-29 лет, 30-49 лет и старше 50-ти лет.

В область поступило 241 тыс. 578 комплектов вакцины. Привито 208 тыс. 960 человек. Активно прививочная кампания проводится в Баятинском, Боровском, Жуковском, Медыньском, Перемышльском районах. Низкий охват населения вакцинацией - в Дзержинском, Жиздринском, Износковском, Козельском, Кировском, Людиновском, Малоярославецком, Мещовском, Сухиничском, Ульяновском, Хвастовичском районах и Обнинске.

Управлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Калужской области регулярно проводятся санитарно-карантинные мероприятия и проверки в Международном аэропорту "Калуга" им. К.Э. Циолковского. В 2021 году через воздушный пункт пропуска прибыло более 4,5 тыс. граждан иностранных государств. Должностными лицами управления составлено 69 протоколов в отношении граждан РФ, прибывших из-за рубежа и не прошедших процедуру ПЦР-тестирования на новую коронавирусную инфекцию. В целях предупреждения распространения COVID-19 управлением ежедневно осуществляются мероприятия по выявлению, учёту и лабораторному обследованию лиц, пересекших государственную границу, и лиц, имевших контакт с больными коронавирусом. Выдано 186 предписаний об исполнении мероприятий по профилактике распространения коронавируса, в том числе об усилении дезинфекционного режима на объектах и обеспечении сотрудников предприятий средствами индивидуальной защиты. За прошедшую неделю проведено 114 проверочных мероприятий, выявлено 8 нарушений, сумма наложенных штрафов составила свыше 38 тысяч рублей.

Константин Горобцов напомнил руководителям муниципалитетов региона об ответственности за соблюдение санитарно-эпидемиологических норм при проведении мероприятий с участием граждан. "Прошу глав администраций переговорить с организаторами крупных мероприятий и по возможности перенести их проведение на другие даты", - подчеркнул заместитель губернатора. Вместе с тем он отметил, что соответствующим постановлением правительства области не запрещается проводить дни городов и районов при условии четкого соблюдения санитарно-эпидемиологических требований. "У нас впереди много праздников, в том числе 650-летие города Калуги. К нему надо подойти ответственно. И все мероприятия провести с установленными ограничениями".

Площадь памятника природы регионального значения "Дубравы в пойме р. Жиздра" увеличена в два раза

Министр природных ресурсов и экологии области Владимир Жипа подписал приказ об изменении площади памятника природы регионального значения "Дубравы в пойме р. Жиздра", расположенного в окрестностях населенных пунктов Думиничи, Лутовня и Чернышено Думиничского района. Работа по увеличению площади памятника природы, которая теперь составляет почти 453 гектара, ведется в рамках нацпроекта "Экология".

Пойменные дубравы - это естественные природные сообщества широколиственных лесов, которые формируются в долинах больших и малых рек с хорошо выраженной поймой, подвижным извилистым руслом. Широко распространены на юге лесной зоны, в лесостепной и степной зонах.

В Калужской области малые фрагменты пойменных дубрав имеются не на всех реках. Их можно увидеть на реке Жиздра. Этот водоем со спокойным течением протекает по задрозовым равнинам, имеет плоскую и широкую пойму и извилистое русло. Река образует большое количество стариц, промоин и болот в пойме. На возвышенных участках поймы или по ее границе формируются подобные дубравы. Их возникновению способствуют богатая аллювиальная почва, хороший температурный режим и относительная укрытость от зимних непогод долинными и плакорными лесами.

У реки Жиздра растут пойменные дубравы двух типов - редкостойная лугово-опушечная светлая дубрава и "темная дубрава". Возраст деревьев колеблется от 70 до 200 лет. Для них характерен высокий уровень ландшафтного и биологического разнообразия. В их границах произрастает 445 видов растений, обитает 343 вида беспозвоночных, 1 вид миног, 31 вид рыб, 10 видов земноводных, 5 видов пресмыкающихся, 89 видов птиц и 40 видов млекопитающих. Например, в реке Жиздра можно встретить краснорыбую жерлянку, речную выдру и русскую выхухоль, на пойменных лугах - касатик (ирис) сибирский, шашечницу красную и серого журавля, а в самих дубравах - ластовень ласточкин, зверобой волосистый.

Дубравы в пойме р. Жиздра достаточно редкие и нуждаются в охране. Их состояние оценивается как удовлетворительное. Малонарушенный природный комплекс имеет большое эстетическое, научное и рекреационное значение, в том числе для сохранения биологического разнообразия региона. Пойменные дубравы на реке Жиздра также являются важной частью орнитологической территории России.

Министерство внутренней политики и массовых коммуникаций Калужской области
Официальная информация доступна на сайте
областной администрации: www.admoblkaluga.ru