

## В гости пришел праздник

Недавно мы отмечали волшебный и удивительный праздник - Новый год, в преддверии которого все занимаются приятными хлопотами: выбором подарков и нарядов, покупкой продуктов, украшением жилья и красавиц-ёлки. В общем, в это время люди строят планы: как провести этот праздник, как порадовать своих близких, родных и знакомых.

У себя в Мокровской школе мы раздумывали, какое бы доброе дело сделать нам. И в итоге, посоветовавшись, решили съездить с поздравлением и концертом в Дом ветеранов. Работа наша закончилась: одни занимались подготовкой номеров художественной самодеятельности, другие - сочинением поздравления, третьи - изготовлением сувениров.

И вот 26 декабря 2017 года мы

занностям и стала объявлять номера и выступающих.

Участники школьного хора "Домисольки", которым руководит Ю.В. Коваленко, исполнили песни. Прочла стихи О. Шаркова, а в исполнении Е. Киреевой, К. Киреевой, А. Загородних и Д. Левченко прозвучали веселые частушки. Все от души посмеялись над забавными старушками из сценки, сыгранной Д. Левченко и Е. Киреевой. Также дружными аплодисментами были награждены песни "Лаванда" и "Ветер перемен" в исполнении Т.В. Андреевой.

В заключение школьники подарили сувениры, изготовленные под руководством вожатой А.А. Шлома.

Встреча получилась очень добрая, дети были рады, что смогли



отправились в путь. Дом ветеранов встретил нас красиво украшенными коридорами и елкой. Нарядные хозяева уже сидели в комнате, где нам предстояло выступать, и их лица светились доброжелательностью.

В своих поздравлениях пожелали здоровья и всех благ директор школы Н.И. Шувалова и заместитель по воспитательной работе В.М. Орлова. Затем ведущая К. Киреева приступила к своим обя-

подарить счастливые минуты людям, находящимся в непростой жизненной ситуации. Хозяева Дома ветеранов, с такой теплотой нас принявшие, в свою очередь, приглашали приезжать в гости ещё, так как встреча подарила им незабываемое праздничное настроение.

**В.М. ОРЛОВА,**  
заместитель директора  
по воспитательной работе  
Мокровской средней школы

## Каток готовят к чемпионату

Появление несколько лет назад в нашем районе ледового катка, залитого на универсальной игровой площадке поселка Бетлица, стало большим событием для



любителей зимних спортивных игр. Ежегодно при хороших погодных условиях на льду собирались большое количество любителей катания на коньках всех возрастов не только из райцентра, но и из других населенных пунктов.

В нынешнем зимнем сезоне МКУ "Темп" начало готовить каток еще с середины декабря 2017 года. Целую неделю спортсмены делали необходимую по технологии снежную подушку и заливали каток. Но пришла плюсовая температура, и весь коллективный кропотливый труд, к большому всеобщему сожалению,

просто-напросто растаял. Повторно заливкой льда, но уже без снежной подушки (а это более длительный процесс), работники МКУ "Темп" Владимир Ульянов,

Евгений Зинуткин, Артем Ульянов, Сергей Беляй и Иван Романенков начали заниматься 10 января 2018 года, при наступлении необходимых отрицательных температур.

На данный момент перед спортсменами приоритетной стоит задача подготовить лед к тренировкам районной команды по хоккею с шайбой и 28 января и 11 февраля провести на хоккейной площадке п. Бетлица игры чемпионата Калужской области.

Текст и фото  
**Веры МАРТЫНОВОЙ**

## Об алкогольной зависимости

Многие люди не считают себя алкоголиками, периодически выпивая спиртные напитки во время встреч-посиделок, когда отмечают дни рождения и т.д. Существуют ли признаки, по которым можно самостоятельно определить риск алкогольной зависимости? И от чего зависит, насколько велика у человека склонность к алкоголизму?

**Отвечает главный врач наркологического диспансера по Калужской области Игорь Горбачев:**

- Риск попасть в зависимость от алкоголя во многом определяется длительностью употребления спиртного. Речь идет в первую очередь о стаже, то есть о том, как долго в течение жизни человек употребляет алкогольные напитки.

Дело в том, что со временем организм приспособляется, начинает вырабатывать ферменты, которые быстро метаболизируют алкоголь (то есть расщепляют его), и повышается так называемая толерантность к спиртному. То есть, если раньше малые дозы вызвали эйфорию, удовольствие, а чуть больше - приводили к рвотному рефлексу, то со временем человек может выпить очень много, но рвотного рефлекса не будет. В этом случае алкоголь перестает в принципе негативно влиять на человека мгновенно. Это побуждает пить еще и еще, а глубинные опасные процессы в организ-

ме тем временем идут не прекращаясь.

Такая толерантность к алкоголю характеризует формирование первой или второй стадии зависимости.

Если говорить о людях, которые выпивают каждую пятницу на протяжении 10 - 15 лет, то это, конечно, тоже зависимость. Ведь, как правило, "алкогольная" пятница плавно переходит в субботу и заканчивается уже воскресеньем.

Вообще, любая зависимость, будь то никотиновая или алкогольная, начинается с первых проб, дальше - употребление по ситуации, по случаю, а потом это уже входит в привычку, сопровождается развлечениями, положительными эмоциями.

Ситуационное потребление обычно переходит в систематическое. И даже если человек, например, сменяет свой круг общения, тех, с кем он по пятницам выпивал, рядом уже нет, - привычка остается. И тогда он выпивает дома, без компании.

А если вы хотите самостоятельно определить, есть у вас уже зависимость или нет, то это можно сделать по простому симптому: если вам хочется выпить и для этого не нужны ни компания, ни повод, вы делаете это часто (2 - 3 раза в день) и без особой причины - это повод, чтобы всерьез обеспокоиться. И в этом случае следует обратиться к врачу-наркологу.

## Поздравления

Любимую **Александр**  
**Никитичну КЛИМОВУ**,  
нашу бабушку и маму доро-  
гую, сегодня с юбилеем по-  
здравляем. Счастья, жизни  
долгих лет желаем.

Всем нужна, никем не за-  
менима, любим очень мы  
тебя. Пусть печали проне-  
сутся мимо! Будь здорова,  
береги себя!

**Сын, невестка,**  
**внук Сергей,**  
**Юлия, Матвей**

**Тамару Владимировну**  
**СЫСОЕВУ** поздравляем с  
днем рождения.

Ходили вместе в школу,  
подруга, мы с тобою, тех-  
нику по зоотехнии окончи-  
ли весной... Хотим тебя  
поздравить с днем рожде-  
нья, пожелать здоровья, ус-  
пехов, вдохновения!

**Лида, Саша**

## Реклама и объявления

на правах рекламы

**Ремонт и перетяжка мебели.**  
**Тел.: 8-920-880-91-92,**  
**8-920-094-84-22.**

СПК "Жерелево" и админи-  
страция МО СП "Село Жере-  
лево" выражают глубокие со-  
болезнования родным и близ-  
ким по поводу смерти  
**РЕШЕТОВОЙ**  
**Екатерины Ивановны.**

### Вниманию населения!

Расписание работы катка на  
стадионе п. Бетлица, ул. Про-  
хоренкова, 45Б

**Массовое катание на коньках:**

пн - 19.00-22.00; вт - 20.00-  
22.00; ср - 19.00-22.00; чт - 20.00-  
22.00; пт - 19.00-22.00; сб - 19.00-  
22.00; вс - 19.00-22.00.

**Тренировки по хоккею:**  
вт - 18.00-20.00; чт - 18.00-  
20.00; сб - 12.00-15.00.

### Это интересно

В мире известен один продукт,  
срок годности которого составля-  
ет 3000 лет, и это - мед.

Мало кто знает, что бананы  
больше всего привлекают кома-  
ров, а чеснок способен их мгно-  
венно отпугнуть.

Систематическое добавление в  
рацион блюда из рыбы и мореп-  
родуктов на 30% снижает риск раз-  
вития заболеваний, связанных с  
сердечной мышцей.

Первый суп был приготовлен  
5000 лет назад. Главным его ин-  
гредиентом стало мясо бегемота.

Ученые доказали, что пищевые  
красители (красные и желтые) при  
употреблении вызывают у детей  
повышенную активность.

Лимонный сок не только пре-  
восходно сочетается с блюдами из  
рыбы, но и может даже раство-  
рить рыбные кости.

2018МАРТА

ВЫБОРЫ  
ПРЕЗИДЕНТА  
РОССИИ

ПОГОДА в Бетлице		Погода не отвечает за неисполнение прогноза		
Метеопараметр	Время (местное)	25/01 ЧТ	26/01 ПТ	27/01 СБ
Температура воздуха, °C	9 ч. 15 ч.	- 13 - 9	- 7 - 8	- 9 - 7
Осадки (в течение суток)				
Атмосферное давление, мм рт.ст		749	751	753
Направление приземного ветра		Ю	Ю	Ю
Скорость приземного ветра, м/с		6	6	6

Информация взята на сайте [www.rp5.ru](http://www.rp5.ru)

<b>ГАЗЕТА «БЕТЛИЦКИЙ ВЕСТНИК»</b> <b>Учредители:</b> администрация МР «Куйбышевский район» и автономная некоммерческая организация «Редакция газеты «Бетлицкий вестник».	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	<b>АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:</b> 249500, Калужская обл., п. Бетлица, ул. Калинина, д. 1. <b>ТЕЛ/ФАКС: (48457) 2-16-52</b> <b>E-mail: betvest@kaluga.ru</b> <b>http://vestnik.betlica.ru</b> <b>ТЕЛЕФОНЫ:</b> 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 22.01.2018 г. По графику: в 17.00 Фактически: в 17.00
<b>Главный редактор А.А. ЗАРЕЦКИЙ</b> Номер набран и сверстан в редакции газеты «Бетлицкий вестник», отпечатан КРОФИСМК «Губерния», 248640, г. Калуга, пл. Старый Торг, 5			