



ВОЕННАЯ СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ

г. Калуга, ул. Максима Горького, д. 87 ☎ 8-800-100-47-66

РАССВЕТ ИЗНОСКИ

Износковская общественно-политическая газета

Год издания 40-й
№ 39
(6816)
9 ИЮНЯ
2026 г.
вторник
Цена свободная 12+

Уважаемые жители Калужской области!

Поздравляю вас с Днём России — днем сильного и независимого государства, идущего своим собственным путем.

В наше непростое время этот праздник спланирует нас, вместе мы готовы ответить на любые вызовы. Готовы ежедневно трудиться и обеспечивать экономическую стабильность. Беречь территориальную целостность. Укреплять национальную идентичность и сохранять культурное наследие нашей Отчизны. Потому что мы, наш дом и наши семьи — это и есть Россия. В постоянной любви к ней наша сила и успех.

Дорогие земляки!

Пусть ваше трудолюбие, высокая самоотдача и целеустремленность всегда будут служить защите и процветанию нашей родной страны!

Счастья, здоровья и благополучия вам и вашим близким!

В.В. ШАПША,
губернатор Калужской области.



Дорогие друзья!

Сердечно поздравляем вас с Днём России — главным праздником нашей великой страны!

Он близок всем, кто гордится своей Родиной, ее духовным и культурным наследием, достижениями и подвигами предков, мечтает видеть свою страну могучей и процветающей.

Страна сильна своими людьми, Россия доказывала это не раз и продолжает доказывать сейчас. В самые сложные и ответственные периоды истории наш многонациональный народ всегда объединяла любовь к родной земле, сила духа и взаимовыручка.

И сегодня наши герои — участники специальной военной операции, волонтеры, активные и просто неравнодушные люди делают все возможное для того, чтобы Россия оставалась сильной и независимой, на фронте и в тылу приближают нашу общую Победу. Мы обязательно победим и сохраним наше великое наследие ради дальнейшего развития страны.

Пусть каждый из нас вносит свой вклад в процветание Отчизны, а единство и сплоченность народа остаются нашей главной силой. От всей души желаем всем крепкого здоровья, счастья, благополучия, мирного неба над головой и успехов во всех благих начинаниях! С праздником!

Г.С. НОВОСЕЛЬЦЕВ, председатель Законодательного Собрания,
депутаты регионального парламента

Уважаемые жители Износковского муниципального округа!

Поздравляем вас с главным государственным праздником — Днём России!

Этот праздник объединяет всех, кто гордится своей страной, её великой историей, достижениями и традициями. Он напоминает о нашей общей ответственности за настоящее и будущее Отечества, о ценностях, которые на протяжении веков помогли России преодолевать испытания и уверенно двигаться вперед.

Дорогие земляки!

Сегодня каждый из нас осознает, что главная сила России — это мы сами, люди, которые в ней живут. Жители Износковского округа наряду с другими гражданами нашей страны вносят свой достойный вклад в дело развития и укрепления российского государства. Мы гордимся нашими земляками, которые с честью и достоинством защищают интересы России в рамках СВО. Гордимся земляками, ярко проявившими себя на производстве, в образовании, культуре и спорте, в творчестве и общественной жизни — везде, где нужны ум, трудолюбие и профессионализм. Пусть общенациональный праздник станет для каждого из нас еще одним стимулом для активной созидательной работы и добрых свершений во благо родного округа и страны!

Желаем успехов и благополучия, крепкого здоровья, удачи в делах на благо родного Износковского муниципального округа и нашей любимой России.

Пусть наша страна процветает, а наши дети растут счастливыми!

Мира всем и добра! С Днём России!

П. МАРКЕЛОВ,
председатель
Думы Износковского
муниципального округа.

В. ЛЕОНОВ,
глава
Износковского
муниципального округа.

БЛИЦ-ОПРОС

С днем рождения, Россия!

Двенадцатое июня — это не просто праздник, это момент, когда мы останавливаемся и спрашиваем себя: «А что значит для меня моя страна, люди, история, которая продолжается и сегодня?» На этот вопрос ответили жители Износковского муниципального округа.



Мария Доронина (с. Износки):

- Величие России начинается с конкретного подъезда, школы, больницы. Я люблю Россию за то, что это моя родина, мой язык, мои корни. В этот день я желаю нам всем одного: перестать делить страну на «хорошее прошлое» и «плохое настоящее» и начать создавать будущее, в котором не стыдно будет жить нашим детям.

Анатолий Сердюков (д. Хвощи):

- Когда я смотрю на современную молодежь, я вижу, что Россия не закончилась. Она продолжается в них. У нас

есть многотысячная молодежь, которая строит школы, больницы, семьи. Россия — это будущее.

Что я скажу своей стране на ее День рождения? Я скажу: «Я с тобой навеки!» Потому что Россия — это наша жизнь.

Елена Присягина (с. Извольск):

- Россия для меня — это Пушкин, Менделеев,

Гагарин. В День России я испытываю уважение к тысячелетней культуре, которая вобрала в себя и византийское наследие, и татарскую степь, и петровские реформы, и советский космос.

Праздник 12 июня — напоминание о том, что страна может быть разной, но при этом оставаться единой. Главное достижение России — её люди, которые строят, лечат, учат и открывают новое даже в самые трудные времена.



Ольга Осипова (д. Ивановское):

- Россия - это белые ночи в Петербурге, древние скалы Кольского полуострова, бескрайняя тайга и степи, где ветер гуляет от Дона до Алтая. Для меня День России - повод вспомнить, насколько огромен и разнообразен наш дом. В нём есть место и православному храму, и мечети Казани, и буддийским дацанам в Калмыкии. Мой ответ на любой вопрос о России звучит так: «В нашей огромной стране каждому жителю живется достойно, свободно и интересно».

Олеся Аниканова (пос. Мятлево):

- Мой ответ на вопрос «Что для вас Россия?» не уместится в одну фразу. Это и трагедия войн, и радость Побед, и слёзы расставаний, и смех за праздничным столом. День России — отличный день, чтобы сказать: «Спасибо, Родина, что ты есть». Все мы любим свою страну и ответственны за ее судьбу, за её процветание. Россия — это душа... наши люди отличаются от других именно этим. И кто бы что ни говорил, наша страна — лучшая. Была и есть во все времена!



Материал подготовила Л. ГРИГОРЬЕВА.

ЖИЗНЬ РАЙОНА

В Износки с рабочей поездкой

Износковский муниципальный округ с рабочим визитом посетил руководитель социального фонда России по Калужской области Даниил Михайлович Аганичев.

В ходе рабочей поездки Даниил Михайлович встретился с главой Износковского муниципального округа Владимиром Викторовичем Леоновым. Они обсудили актуальные вопросы пенсионного обеспечения граждан, рассмотрели новые совместные инициативы, встретились с сотрудниками клиентской службы ОСФР по Калужской области в Износковском районе (на снимке).

В селе Износки руководитель социального фонда России по Калужской области Д.М. Аганичев побывал в сквере Памяти, который был открыт в честь 75-летия Великой Победы по проекту, созданному молодёжью



Износковского района. Здесь размещена композиция из 12 информационных стендов, рассказывающих о воинских захоронениях на территории района, армиях, освобождавших его от немецко-фашистских захватчиков в годы Вели-

кой Отечественной войны, а также мемориальный комплекс. На семи гранитных плитах высечены имена воинов, захороненных в братской могиле сквера Памяти.

Вместе с главой Износковского муниципального округа В.В. Леоновым Д.М. Аганичев возложил цветы к мемориалу и почтил память павших героев минутой молчания.

Далее для Даниила Михайловича была организована экскурсия по недавно благоустроенному липовому скверу с посещением установленной здесь космической интерактивной площадки.

После этого гость и руководитель округа побывали в архиве Износковского муниципального округа, где начальник архивного отдела Альбина Камильевна Васильева провела для гостей экскурсию по зданию и музею, организованному архивариусом и размещенному в одном из кабинетов в здании Износковского архива.

Наш корр.



ПАМЯТЬ

В историко-краеведческом музее Износковской средней школы появились уникальные портреты героев

В стенах историко-краеведческого музея Износковской школы произошло знаменательное событие, обогатившее экспозицию бесценными историческими экспонатами.

Советник председателя Законодательного Собрания Калужской области Виктор Сергеевич Бабурин передал в дар музею комплект отреставрированных фотографий наших выдающихся земляков и военных деятелей. Это портреты героев, чья жизнь неразрывно связана с историей нашего округа и страны:

- Суворов Сергей Романович - уроженец д. Большая Вочерма Марийской Республики, удо-

стоенный высокого звания Героя Советского Союза за подвиг, совершённый на нашей земле в годы Великой Отечественной войны.

- Ермаченков Василий Васильевич - наш земляк, генерал-полковник авиации, внесший значительный вклад в победу над фашистской Германией.

- Крючков Иван Петрович - помощник командира взвода 53-го отдельного батальона охраны

штаба 33-й армии, совершивший подвиг в д. Костино Износковского муниципального округа.

Передача фотографий, которые теперь в цвете и на которых теперь четко видны лица наших героев, имеет огромное значение для школьного музея. Появление качественных цветных изображений позволяет по-новому взглянуть на образы легендарных личностей, делает их ближе и понятнее для современных школьников.

Эти портреты станут не просто украшением экспозиции, но и наглядным пособием для проведения уроков мужества, экскурсий и патриотических мероприятий.

Выражаем искреннюю благодарность Виктору Сергеевичу Бабурину за такой ценный для нас подарок. Для учащихся Износковской школы это уникальная возможность прикоснуться к живой истории своего края и всей России, узнать больше о людях, чьими именами по праву гордится страна.

Новые экспонаты, несомненно, займут почётное место в школьном музее.

М. ЖЕЛЕЗОВСКАЯ,
руководитель музея
Износковской СОШ.



Слева направо: В.В. Ермаченков, С.Р. Суворов и И.П. Крючков.

ОФИЦИАЛЬНО

ПМЭФ-2026: Вакцины на экспорт и препараты нового поколения: Институт полиомиелита построит производство в Калужской области

4 июня на полях XXIX Петербургского международного экономического форума подписано инвестиционное соглашение между правительством Калужской области и ФГАНУ ФНЦИРИП им. М.П. Чумакова РАН (Институт полиомиелита) о сотрудничестве в сфере разработки и производства иммунобиологических лекарственных препаратов нового поколения.

Проект предусматривает создание учебно-производственного комплекса мирового уровня для разработки и выпуска иммунобиологических препаратов.

Документ в присутствии заместителя министра науки и высшего образования РФ Дениса Секеринского и заместителя генерального директора Российского научного фонда (РНФ) Елены Поповой (РНФ) Елены Поповой подписали губернатор Калужской области Владислав Шапша и и.о. генерального директора ФГАНУ «ФНЦИРИП им. М.П. Чумакова РАН» (Институт полиомиелита) Айдар Ишмухаметов.

Реализация проекта при активной поддержке Минобрнауки РФ инициирована одним из его ведущих подведомственных учреждений - «Федеральным научным центром исследований и разработки иммунобиологических препаратов им. М.П. Чумакова РАН (Институт полиомиелита)» — единственным российским производителем живых вакцин против полиомиелита и единственным российским поставщиком ВОЗ и UNICEF.

В марте текущего года Институт стал победителем конкурса Российского научного фонда, проводимого по инициативе Президента России, на предоставление гранта им. Е.П. Велихова для создания инновационной платформы синтеза рекомбинантных белков в растительной системе.

«Для Российского научного фонда особенно важно видеть, как исследования, получившие поддержку Фонда, превращаются в масштабные технологические проекты. Мы уверены, что сочетание научной экспертизы, производственных возможностей и технологических компетенций позволит создавать конкурентоспособные препараты нового поколения и укрепить позиции страны на мировом рынке биотехнологий», — отметила заместитель генерального директора РНФ Елена Попова.

Высокотехнологичный производственный комплекс будет построен на бабынской площадке ОЭЗ ППТ «Калуга» в строгом соответствии с требованиями GMP. Для реализации калужского проекта институтом создано дочернее предприятие ООО «Смартбиотех». Ключевая задача — наладить выпуск современных вакцин для поставок на экспорт, а также разработать платформу для создания инновационных препаратов для лечения различных социально значимых заболеваний.

В составе комплекса появится обучающий центр подготовки высококвалифицированных кадров для производственных и исследовательских процессов.

Общий объем инвестиций в проект составит не менее 5,5 млрд рублей. На новом производстве будет создано 905 рабочих мест.

Как отметил Владислав Шапша, всего за 10 лет в Калужской области создан крупнейший в России фармацевтический кластер, объединяющий более 70 компаний. Выпускается почти 250 наименований лекарственных препаратов, которые уже успешно заместили импорт. Еще 50 — в разработке.

«Сегодняшнее соглашение — еще одно подтверждение того, что мы не останавливаемся на достигнутом.

Проект сотрудничества с Институтом полиомиелита откроет новые возможности не только для российского здравоохранения, но и для экспорта инновационных продуктов. Это вклад в технологический суверенитет страны и глобальную эпидемиологическую безопасность в непростое время высоких эпидемиологических и пандемических рисков», — подчеркнул губернатор. По его словам, стороны достаточно быстро пришли к взаимопониманию: «У нас теперь есть четкое понимание того, какие процессы нам необходимо организовать». Производство предлагается разместить на новой площадке особой экономической зоны «Калуга», которая появилась в регионе благодаря решению правительства страны. Она будет полностью отдана под фармпроизводство.

В свою очередь Айдар Ишмухаметов подчеркнул: «Калужская область — идеальная площадка для масштабирования инновационных разработок. Новый комплекс позволит нам выйти на принципиально иной уровень: от импортнезависимости к экспортному лидерству. Препараты, созданные здесь, будут спасать жизни — в России и за ее пределами».

Оценивая перспективы сотрудничества, Денис Секеринский выразил уверенность, что проект внесет свой вклад в решение задач обеспечения национального технологического лидерства и придаст этой работе системный характер.

Справочно:

Российский научный фонд создан в 2013 году по инициативе Президента России. РНФ поддерживает значимые фундаментальные и прикладные исследования в интересах науки, экономики и общества. На основе компетентной экспертизы Фонд выявляет наиболее перспективные научные проекты, поддерживает молодое поколение исследователей и стимулирует интерес общества к науке. С 2014 года Фонд поддержал более 27 тысяч проектов. В работе над проектами приняло участие 80 тысяч исследователей из 84 регионов России.

ФГАНУ «ФНЦИРИП им. М.П. Чумакова РАН» (Институт полиомиелита) — федеральное государственное автономное научное учреждение, разрабатывающее и выпускающее медицинскую продукцию для профилактики, диагностики и лечения вирусных заболеваний. Основано в сентябре 1955 года академиком М.П. Чумаковым, под руководством которого была разработана первая в мире массовая живая вакцина против полиомиелита, заслужившая признание не только в СССР, но и во многих зарубежных странах и прекратившая в стране эпидемию опасного заболевания. Институт владеет цепочкой технологий полного цикла для создания иммунобиологических препаратов — от фундаментальных исследований и технологических разработок до организации производства. Во время пандемии COVID-19 институтом в рекордные сроки была создана и выпущена в гражданский оборот одна из самых безопасных и эффективных вакцин против коронавируса — КовиВак.

Пресс-служба Губернатора и Правительства Калужской области.

СВОИХ НЕ БРОСАЕМ

В Износковском районном Доме культуры прошла акция «Письмо солдату»

Акция «Письмо солдату» — это не просто сбор писем. Это проявление солидарности, тепла и благодарности нашим защитникам. Акция объединяет поколения, показывая, что даже маленькое письмо может стать большим знаком внимания и надежды для солдата, находящегося далеко от дома.

Каждому из нас в трудную минуту нужны слова поддержки. Нужны они и нашим бойцам, выполняющим военные задачи в рамках проведения СВО. Нелегко быть в разлуке с близкими. Нелегко каждую минуту находиться под пулями. Разные чувства и мысли могут в это время посещать солдат. Но когда у него есть поддерж-

ка делают открытки. Ведь поддержка для участников специальной военной операции, находящихся вдали от дома, просто необходима. Пожелания скорейшего возвращения к родным живыми и здоровыми и обязательно с победой звучат в каждом письме.

Активное участие во Всероссийской военно-патриотической акции «Письмо солдату» в поддержку героев специальной военной операции приняли ребята, посещающие Износковский культурно-спортивный

центр «Олимп». Они написали письма со словами поддержки нашим солдатам, дети написали бойцам простые и очень теплые и искренние слова, которые именно сейчас им так необходимы.

— Я горжусь вами! Я понимаю, как тебе сейчас нелегко. Береги себя и не сдавайся! Помните, вас ждут дома! Вы — наши герои! — такие слова пишут дети.

В своих письмах школьники выражали искреннюю признательность, гордость за смелость и мужество. Ребята надеются, что посланный ими огонек доброты и теплые слова согреют наших солдат и поднимут им боевой дух. Они пожелали им успешного выполнения всех боевых задач и скорейшего возвращения домой.

Все послания юных жителей Износковского округа в ближайшее время будут переданы на линию фронта, чтобы строки, написанные детскими руками, согрели тех, кто сегодня борется с врагом. А там, за ленточкой, абсолютно неважно, что это письмо даже не от родных по крови. Главное — родных и близких по духу! Важно, что там добрые слова, детские рисунки, пожелания здоровья и Победы, весточка из мирной жизни.

Т. БОРИСОВА.



ка в виде доброго письма, то служить и переносить тяготы военной службы становится легче.

С самого начала специальной военной операции дети нашего Износковского муниципального округа поддерживают наших солдат и офицеров — пишут письма,

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ

Мятлевские учителя достойно выполнили все поставленные задачи

Педагоги Мятлевской средней школы в течение трёх дней участвовали в туристско-краеведческом слёте работников образовательных организаций Калужской области, посвящённом Году единства народов России.



Им предстояло пройти множество непростых испытаний, требующих выносливости, силы, командной работы и туристического мастерства.

Они совершили кросс-поход протяженностью 12 километров по пересечённой местности в формате рогейна и показали не только

хорошую физическую подготовку, но и продемонстрировали умение ориентироваться на местности, читать карту, и т.д.

Маршрут для прохождения был не из легких. В кросс-походе (длинной дистанции), его участники использовали страховочную систему; устройство для спуска по



верёвке «восьмерка»; каски; жумары; ролик для передвижения по навесной переправе и т.д.

Кроме того, дружная Мятлевская команда приняла участие в Туристской эстафете, состоящей из 4 этапов:

- водный (сплав по реке на двухместной байдарке);
- велоэтап;
- преодоление связкой этапа «Навесная переправа»;
- горный: преодоление связкой блока этапов «Подъём по склону — спуск по перилам».

Все этапы и препятствия преодолевались участниками соревнований согласно Правилам по виду спорта «Спортивный туризм» и даже проливной дождь не нарушил стремления участников соревнований к преодолению всех поставленных задач и препятствий.

Пресс-центр Мятлевской СОШ им. А.Ф. Иванова.



Начался приём заявок на Международный молодёжный конкурс «Вместе против коррупции!»

Генеральная прокуратура Российской Федерации приглашает молодых людей со всего мира в возрасте от 10 до 25 лет проявить свои творческие способности в создании социальной рекламы.



Вместе против коррупции!

Конкурс проводится по трём номинациям: «Лучший плакат»; «Лучший рисунок»; «Лучший видеоролик».

Работы будут оценивать в двух возрастных категориях:

от 10 до 17 лет

от 18 до 25 лет.

Заявку можно подать до 1 октября 2026 года на сайте:

<https://anticorruption.life/>

Итоги конкурса подведут

в Международный день борьбы с коррупцией 9 декабря.

ОБЩЕСТВО

О, великий, могучий русский язык!

6 июня в нашей стране отмечается День русского языка. Указ о его праздновании в 2011 году подписал Президент Российской Федерации.

Дата была выбрана не случайно: именно 6 июня родился А.С. Пушкин — «солнце русской поэзии», создатель современного русского языка. В своем творчестве поэт стремился придать речи «благородную простоту», разнообразить русский язык, обогащая его общеизвестными словами разговорной речи. Благодаря Александру Сергеевичу отпало схематическое деление литературной речи на три стиля: высокий, средний и низкий. В связи с этим литературный русский язык приобрел более стройный, единый, систематический характер.

Сегодня русский язык является государственным языком многонациональной России, обладает официальным статусом в Беларуси, Абхазии и Южной Осетии, Киргизии, Казахстане и стал общепризнанным мировым языком с середины XX века. По общему числу говорящих он занимает восьмое место в первой десятке мировых языков, на нем говорят более 250 млн человек. И это закономерно, ведь русский язык является не только инструментом для речевого контакта, но и важным средством культурной идентификации, открывает доступ ко всем классическим произведениям, которые создавались на территории России в течение многих веков.

Конечно, русский язык, как и прочие языки мира, постоянно трансформируется. Впервые волна заимствования иностранных слов произошла при Петре I, когда в русский язык хлынул поток голландских и немецких заимствований. Вторая волна состояла из французских слов, которые активно появлялись в языке в XIX веке. В обоих случаях это было вызвано социально-экономическими причинами: новые реалии требовали появления новых средств для их обозначения.

В наш информационный век, где господствует его величество Интернет, где гаджеты заменяют книги, в речь вошли не только иностранные, в особенности английские, слова, но и при написании сообщений пренебрежение правилами правописания. Среди молодого поколения начала активно



набирать обороты тенденция заменять красивые, ёмкие русские слова различными зарубежными. Примеров таких слов много: батл, сингл, бойфренд, шоппинг и прочее. Печально, что «сетевой» язык сегодня используется везде: на телевидении, на радио, в журналах и печатных изданиях. И если раньше, во второй половине XX века, считалось, что самая правильная речь у дикторов телевидения, радиожурналистов, то сегодня, к великому сожалению, ведущие телепрограмм не просто допускают речевые ошибки, но и считают «верхом» своего мастерства включать в свою речь различные жаргонизмы. Из-за такого языка происходит снижение степени грамотности, так как новый стиль общения оказывается весьма удобным и стремительно входит в привычку.

Бесспорно, что заимствование иностранных слов в больших количествах, жаргонизмы только загрязняют, портят наш великий и богатый, сильный русский язык. И как тут не вспомнить слова С.Я. Маршака: «Мы должны оберегать язык от засорения, помня, что слова, которыми мы пользуемся сейчас, будут служить многие столетия после нас».

С. КУЗЬМИНА.

ОТДЕЛЕНИЕ СФР ПО КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ ИНФОРМИРУЕТ

С начала года 854 калужских семьи оплатили материнским капиталом высшее образование детей

В преддверии начала приемной кампании в вузах мы напоминаем о возможности оплаты образования детей средствами материнского семейного капитала (МСК).

Для оплаты обучения необходимо заключить договор об оказании платных образовательных услуг с учебным заведением. Договор должен быть подписан родителем, указанным в сертификате. Затем необходимо подать заявление о распоряжении средствами МСК в Отделение Социального фонда России по Калужской области через портал Госуслуг, МФЦ или клиентскую службу ведомства.

Средства материнского капитала можно расходовать на обучение в вузе только по достижении ребенком, в связи с рождением которого выдан сертификат на МСК, возраста 3-х лет. При этом сертификат может быть выдан как на самого абитуриента, так и на его брата или сестру.

«Материнский капитал может быть направлен на оплату не только высшего, но и среднего профессионального образования, а также дополнительного и дошкольного образования. При этом средства на дошкольное образование можно направлять, не дожидаясь трехлетия ребенка, в связи с рождением которого был выдан сертификат. Важно, чтобы у учебно-

го заведения, расположенного на территории России, была лицензия на оказание образовательных услуг», - рассказал управляющий региональным Отделением СФР Даниил Аганичев.

Кроме того, материнским капиталом можно оплатить проживание студента в общежитии.

Напоминаем, что с 2026 года Социальный фонд начал информировать семьи о совершённых операциях по материнскому капиталу. Соответствующее уведомление родители получают после каждого распоряжения средствами. Например, после оплаты общежития в институте или занятий с репетитором. Уведомления помогают владельцам сертификата лучше контролировать вложения. Из сообщения, которое приходит в личный кабинет на «Госуслугах», родители узнают, какая сумма была потрачена по последнему распоряжению, когда было подано заявление о перечислении капитала и сколько еще средств осталось на сертификате.

Подробная информация о распоряжении средствами материнского капитала доступна на сайте СФР (<https://sfr.gov.ru/grazhdanam/msk/>).

Пресс-служба ОСФР по Калужской области.

ЗДОРОВЬЕ

О пользе весенней зелени в рационе

Мы привыкли использовать зелень как приправу к основным блюдам. Но весна, лето — то самое время, когда свежей и разнообразной зелени в избытке и можно поэкспериментировать с привычной едой. К тому же у зелени гораздо больше преимуществ, чем кажется.

Самые известные зелёные продукты: разные виды листового салата, шпинат, шавель, зелёный лук, сельдерей, базилик, укроп, кориандр, петрушка, рукола, эстрагон, розмарин, тимьян, мята и другие.

Насыщение и снижение калорийности рациона. Калорийность зелени в среднем 36 калорий на 100 граммов! Зелень содержит пищевые волокна и клетчатку, которые помогают надолго сохранить чувство сытости, что позволяет сократить потребление жирной и калорийной пищи.

Богатый витаминный и минеральный состав. В зелени присутствуют холин, витамины А, В1, В2, В5, В6, В9, В12, С, Е, К, Н, РР, а также практически весь минеральный комплекс: калий, кальций, магний, цинк, селен, медь, марганец, железо, йод, хром, фтор, молибден, бор, ванадий, кобальт, никель, алюминий, фосфор и натрий

Улучшение пищеварения. Зелень не только быстро и надолго гасит чувство голода, но и улучшает пищеварение. Клетчатка и эфирные масла в составе зелени мягко стимулируют перистальтику кишечника, помогают выводить шлаки, что оказывает положительное влияние на нервную и сердечно-сосудистую системы.

Антиоксидантное действие. Весенняя зелень, особенно темно-зелёные листья, содержит хлорофилл и антиоксиданты, которые помогают клеткам восстанавливаться.

Поддержка иммунитета. Витамин С в петрушке, шавеле, зелёном луке, кинзе, шпинате укрепляет иммунитет, стимулирует выработку лейкоцитов, защищает клетки от повреждений.

Влияние на кроветворение и нервную систему. Фолиевая кислота (витамин В9) в шпинате и рукколе участвует в обновлении клеток, важна для нервной системы и кроветворения.

Рекомендации по употреблению зелени:

Суточная норма 50–150 г. Зелень идеально сочетается с мясом, рыбой, свеженарезанная с первым блюдом. В овощной салат можно положить сразу несколько наименований салатных листьев и трав, полезно сочетать разные виды зелени для максимального спектра нутриентов.

Сочетание с жирами (нерафинированное растительное

масло: подсолнечное, оливковое, кукурузное и другие, авокадо или орехи) улучшает усвоение жирорастворимых витаминов (А, D, E, K).

Термическая обработка не требуется или минимальная: витамины группы В и С разрушаются при нагревании.

Хранение: заморозка и сушка сохраняют часть полезных свойств (например, петрушка и укроп — до полугода, розмарин и тимьян — до 12 месяцев).

При индивидуальной непереносимости или аллергии на определённое растение не следует употреблять его в пищу, ограничить зелень при хронических заболеваниях органов пищеварения (хронический гастрит, язвенная болезнь, панкреатит, холецистит, желчекаменная болезнь, если это рекомендует участковый врач или гастроэнтеролог. Некоторые виды зелени (кинза, шпинат, шавель) требуют умеренности в связи с большим содержанием мочевой кислоты.

При избыточной массе тела диетологи рекомендуют начать прием пищи с порции салата из зелени с овощами, после него можно съесть гораздо меньше жирной калорийной еды, так как зелень отлично насыщает благодаря высокому содержанию пищевых волокон и клетчатки. Особенно полезна для этого зелень разного цвета от зелёного всех оттенков до фиолетового (зелёный лук, базилик, шпинат, петрушка, укроп, эстрагон, руккола, кориандр, шавель, листовая салат разных видов).

Всякая зелень полезное и красивое дополнение к любому блюду. Если вам приелись традиционные виды зелени, такие как петрушка, укроп и лук, рекомендуем обратить внимание на менее популярные продукты. Например, в морковной ботве витаминов не меньше чем в корнеплоде. Ее можно положить в салат, к тому же легко вырастить дома из остатков покупной моркови. А если добавить в салат или рагу яркий разноцветный мангольд (похож на свекольную ботву), хорошее настроение вам гарантировано.

Регулярное включение зелени в рацион — простой способ укрепить здоровье и восполнить дефицит витаминов и минералов, особенно в весенний период.

Е. ВОРОНИНА,
врач-терапевт КО ЦОЗ и МП.

ОБЪЯВЛЕНИЯ



Предварительная запись
обязательна по телефону
8-953-463-88-44.

В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ «ИНЛАЙФ» ВЕДУТ ПРИЁМ:
- ВРАЧ-ЭНДОКРИНОЛОГ; - ВРАЧ-АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ;
- ВРАЧ УЗИ; - ВРАЧ-КАРДИОЛОГ.

ЕЖЕДНЕВНО проводим забор любых анализов.

Режим работы: с 9.00 до 16.00, сб., вс.: с 9.00 до 11.00.

КАЛУЖСКАЯ КЛИНИКА МТК
«Микрохирургия глаза»

Бесплатный консультативно-диагностический приём офтальмолога

24 июня
при себе иметь паспорт и полис ОМС

Запись по тел.:
8 (48449) **4-51-60**
с. Износки, ул. Ленина, д. 18

Услуги оказывают ООО «МТК» ОГРН 1041-01133-3200089574 от 19.06.2020г. и ООО «МТК» ОГРН 1041-01133-3200030108 от 19.06.2020г.

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

ГАРАЖИ

7 размеров от 39000 с подъёмными воротами.

Установка за 3 часа.

Тел. 8-960-549-97-77.

На правах рекламы.

33 - Я ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР НА СЛУЖБУ И РАБОТУ ГРАЖДАН, ОБРАЗОВАНИЕ НЕ НИЖЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО (ПОЛНОГО), ОТСЛУЖИВШИХ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РФ, НА ДОЛЖНОСТЬ:

- ПОЖАРНОГО - ВОДИТЕЛЯ

ГРАФИК РАБОТЫ: СМЕННЫЙ (СУТКИ ЧЕРЕЗ ТРОЕ), СТАБИЛЬНАЯ ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА, ОПЛАТА СВЕРХУРОЧНОГО РАБОЧЕГО ВРЕМЕНИ И НОЧНЫХ СМЕН, ЕЖЕГОДНЫЙ ОПЛАЧИВАЕМЫЙ ОТПУСК, ЕЖЕГОДНАЯ МАТЕРИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ, ПРЕМИЯ ПО ИТОГАМ ГОДА, ПОЛНЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ПАКЕТ, ВЫДАЧА ФОРМЕННОГО ОБМУНДИРОВАНИЯ, ПОЛУЧЕНИЕ (БЕЗВОЗМЕЗДНО) ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗАХ МЧС РОССИИ, БЕСПЛАТНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ В ВЕДОМСТВЕННЫХ МЕДИЦИНСКИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, ПРАВО ВЫХОДА НА ДОСРОЧНУЮ ПЕНСИЮ.

ОБРАЩАТЬСЯ ПО АДРЕСАМ:

Калужская область, с. Износки,
ул. Механизаторов, д. 11б.
Телефон: 8(48449) 4-51-01.

Г. Обнинск, Киевское шоссе, д. 88
(отдел кадров).
Телефон: 8(48439) 2-30-95



На правах рекламы.

Следующий номер газеты «Рассвет»
выйдет 16 июня

Износковская общественно-политическая газета

РАССВЕТ ИЗНОСКИ

Учредитель:

администрация Износковского
муниципального округа.

Главный редактор Т.Б. Шишкова

Адрес редакции, издателя:

249880 Калужская область, Износковский район,
с. Износки, ул. Ленина, д. 27;
rassvet_izn@mail.ru; www.rassvet-izn.ru

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Мнение авторов может не совпадать
с мнением редакции.

ТЕЛЕФОН РЕДАКЦИИ:

(848449) 4-52-58.

Заказы на размещение рекламы в газете
принимаются по телефону 4-52-58.

Все рекламируемые товары и услуги лицензированы и сертифицированы.
Для детей старше двенадцати лет.

Газета выходит
по вторникам и пятницам.

Индекс Р7286

Тираж 1000.

Заказ