



ВОЕННАЯ СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ

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

РАССВЕТ

Износковская общественно-политическая газета

Год издания 38-й
№ 100
(6662)
17
ДЕКАБРЯ 2024 г.
ВТОРНИК
Цена свободная

12+

СОБЫТИЯ

13 юных жителей района получили паспорта

12 декабря, в День Конституции Российской Федерации, в рамках акции «Мы - граждане России!» в районной администрации прошло торжественное вручение паспортов юношам и девушкам, достигшим четырнадцатилетнего возраста.

Для нашего района такие церемонии являются традиционными. В торжественной обстановке в дни государственных праздников юные жители района получают первый и самый важный в их жизни документ, удостоверяющий личность.

Поддержали школьников в этот день их родители, а также председатель районного избиркома В.И. Мельникова и ведущий специалист-эксперт миграционного пункта «Дислокация с. Износки» отделения по вопросам миграции МО МВД России «Юхновский» Е.Л. Нечаева.



Тринадцать школьникам из разных сельских поселений района паспорта вручили глава администрации района В.В. Леонов и глава района П.И. Маркелов. Они поздравили ребят с этим важным событием.

«Сегодня вы делаете первый шаг во взрослую жизнь. Получаете свой главный документ гражданина России. В нем теперь будет отражаться вся ваша жизнь. Но паспорт — это не просто ваш личный



документ, а символ надежд и возможностей. С возрастом вы сможете активнее участвовать в жизни своей страны, реализовывать свои идеи и мечты. Сейчас ваша главная задача - хорошо учиться, получить образование и выбрать правильный жизненный путь. Пусть каждый из вас с гордостью носит этот документ и помнит, что вы — будущее нашей страны», - отметил в своем поздравлении Владимир Викторович Леонов.

«Ваш первый официальный документ подтверждает гражданство Российской Федерации, что является большой честью, и этим статусом нужно гордиться и дорожить им. Носите его с гордостью! Поздравляем вас с этим важным шагом! Пусть ваш путь будет ярким и успешным!» - сказал Петр Иванович Маркелов. Выступающие отметили, что получение паспорта знаменует начало взрослой жизни и самостоятельности. Это большая честь, а вместе

с тем и ответственность. Получение документа, удостоверяющего личность, дает широкие права. Но вместе с ними накладывает и немалые обязанности. И долг каждого — достойно нести по жизни звание гражданина России, чтить и уважать законы нашего государства. Вместе с паспортами всем школьникам вручили брошюру с текстом Конституции РФ и памятные подарки.

А. БОРОНИНА.

ГЛАВНАЯ ТЕМА

Геннадий Новосельцев доставил гуманитарные грузы в приграничные регионы



Председатель Законодательного Собрания Калужской области Геннадий Новосельцев и депутат Юрий Соловьев побывали с гуманитарной миссией в Курске и Белгороде.

В Белгород по поручению губернатора Владислава Шапши они доставили гуманитарную помощь, собранную жителями Калужской области.

- Груз был собран оперативно всей областью. Все районы участвовали в его подготовке. В первую очередь, это продукты питания. Калужане переживают за то, что происходит в Белгородской области и на Курщине. Стараемся помочь всем, чем можем, - подчеркнул Геннадий Новосельцев.

Отметим, что в общей сложности в Белгород доставлено 20 тонн товаров первой необходи-

мости. В ближайшее время продукты будут переданы белгородцам, вынужденно покинувшим свои дома.

Председатель Белгородской областной думы Юрий Клепиков лично приехал встретить гуманитарную миссию. Геннадию Новосельцеву и его коллегам он вручил Почетные грамоты за помощь и постоянную поддержку жителей региона.

В Курскую область калужане привезли сладкие подарки для учеников Кремяновской школы Кореневского района.

- Их в скором времени вручат ре-

бяткам на новогодней ёлке в одной из школ Курска, за которой сейчас закреплена Кремяновская СОШ. Село Кремяное - ближайшее приграничье. Здесь идут бои. Но, как говорит директор школы Татьяна Владимировна Мусяиченко, учебный процесс несмотря ни на что не должен останавливаться. Учителя продолжают вести уроки онлайн. Татьяна Владимировна не так давно написала нам письмо. Спросила, не будет ли у нас возможности порадовать её учеников новогодним угощением. Мы не могли не откликнуться: сладости купили, оперативно доставили. Празднику - быть! - написал Геннадий Новосельцев на своих страницах в социальных сетях.

Пресс-служба
Законодательного Собрания
Калужской области.

БЛАГОУСТРОЙСТВО

Яркие топиарии – украшение райцентра

Изюбки продолжают преобразоваться. Необычными украшениями для нашего районного центра стали топиарии, которые появились на центральной улице села, а также в липовом сквере и рядом с детской школой искусств.

На улице Ленина, на поляне свадеб, теперь «пасутся» (вернее, установлены) фигуры двух грациозных коней, у здания Износковской детской школы искусств всех встречает и провожает музыкант с контрабасом в руках, а в липовом сквере общественное пространство теперь украшают фигуры животных и сказочный домик. Топиарные фигуры приобретены и установлены за счет средств бюджета МР «Износковский район». Символично, что эти объекты украсили территорию районного центра накануне Нового года.

К слову, о липовом сквере. Небольшая, уютная территория расчерчена мощеными дорожками, здесь

«ся» в липовом сквере районного центра, обязательно станут новым местом притяжения местных жителей и гостей Износок. И это трудно оспорить: даже пока здесь продолжаются работы, в частности, по установке игрового ком-



ранее уже поставили деревянные скамейки, урны, фонари. Сейчас в сквере подходят к концу работы по монтажу научно-развлекательного детского комплекса, а именно: детской космической станции под названием «Космодрум детства». Здесь уже уложено новое антиударное резиновое покрытие, на котором в скором времени «вырастет» игровой комплекс космической направленности с горками-трубами, качелями и балансирами.

Зелёные скульптуры в форме животных, практически в их натуральную величину, непременно будут радовать детвору и украшать территорию сквера в любое время года. Животные, «поселившие-

плекса, прогуливающиеся неподалёку люди, завидев мощного, с огромными рогами лося или медведя, спешат подойти к ним, чтобы сделать фото.

Все архитектурные формы выполнены из искусственного газона. Топиарии сложны в изготовлении и требуют бережного отношения. Если их повредить, восстановить потом будет очень сложно. С целью обеспечения безопасности и сохранения объектов в липовом сквере установили камеры видеонаблюдения, которые охватывают площадь по всему периметру.

Казалось бы, работы по благоустройству районного центра ещё не завершены, а местные жители в предвкушении нового уже говорят слова искренней благодарности в адрес районной администрации и отдела сельского поселения «Село Изюбки» администрации района за примечательные объекты благоустройства районного центра.

Работы по эстетическому оформлению территорий, обновлению общественного пространства для отдыха и приятного времяпрепровождения на свежем воздухе в районном центре продолжатся. Хочется надеяться, что все эти усилия не напрасны и жители нашего района по достоинству оценят результаты кропотливого труда.

Т. СОЛОМКО.

ФЕСТИВАЛИ

В соответствии с Указом Президента РФ 2024 год объявлен Годом семьи. Это было сделано для популяризации государственной политики в сфере защиты семьи и сохранения традиционных семейных ценностей.

Семья — это источник любви, понимания и поддержки. Она учит детей быть добрыми, честными и справедливыми. Семья объединяет детей, родителей и родственников кровными узами.

В Год семьи особое внимание уделено сохранению традиционных семейных ценностей. К ним относятся любовь, верность, уважение, взаимопонимание и поддержка. Эти ценности являются основой крепкой и счастливой семьи. Крепкая семья — это залог стабильности и процветания общества.

8 декабря в г. Калуге в Доме музыки состоялся областной фестиваль семейных ансамблей «Сохраняя традиции». Организатором фестиваля стала Детская школа искусств № 5 города Калуги. Фестиваль проводился при поддержке Президентского фонда культурных иници-

Сохраняя традиции

атив. В шестичасовом концерте приняли участие 96 семейных ансамблей разных возрастных категорий — от самых маленьких до самых взрослых, разных составов участников: братьев и сестер, мам,

пап и детей, бабушек и дедушек из Калуги, Обнинска, Белоусова, Боровска, Балабаново, Ферзиково.

В фестивале также приняли участие воспитанники Износковской детской школы искусств, учащиеся 4 класса фортепианного отделения Нелли и Вячеслав Зинковские (преподаватель И.Э. Леонова). Исполнив произведение Р. Петерсена «Старый автомобиль» для фортепиано в четыре руки, ребята подарили всем зрителям хорошее настроение и позитивный настрой.

В зале царил теплая и дружеская атмосфера праздника. Фестиваль получился ярким, интересным, запоминающимся и подарил участникам и зрителям много положительных эмоций. Выступающих зрители приветствовали громкими аплодисментами и криками «Браво!». Все участники фестиваля были награждены грамотами и памятными сувенирами.

И. ТРУШИНА.



АКТУАЛЬНО

Финансовая доступность стала доступной

В Шанском Заводе начал работать первый в Калужской области кабинет финансовой доступности. Он размещен в здании администрации сельского поселения. Кабинет оборудован компьютером с доступом в интернет для дистанционного получения финансовых и государственных услуг.

Теперь у местных жителей, почти у трехсот граждан, появилась возможность дистанционно пользоваться базовым набором государственных и финансовых услуг: оформить пособие, открыть вклад в банке, оформить страховку, записаться на посещение в МФЦ или на прием к врачу, оплатить коммунальные, налоговые или другие платежи, повысить свою финансовую грамотность с использованием актуальных интернет-ресурсов. Посетителям кабинета будет помогать сотрудник администрации сельского поселения.

Сельский кабинет онлайн-услуг стал первым в регионе, его создание стало возможным благодаря совместным усилиям калужского отделения Банка России и администрации Износковского района.

«Повышение доступности финансовых услуг для населения отдаленных и малонаселенных территорий — одно из приоритетных направлений деятельности Банка

России. Сельские кабинеты финансовой доступности позволяют получать финансовые услуги там, где нет банкоматов и офисов банков, и в следующем году проект будет масштабироваться на территории региона. Кроме онлайн-услуг,

для жителей села предусмотрено проведение информационно-просветительских мероприятий по финансовой грамотности и другим направлениям», — рассказала начальник сектора платежных систем и расчетов калужского отделения Банка России Марина Обухова.

Для жителей села Шанский Завод эксперты калужского отделения Банка России провели лекцию о правилах безопасности



при осуществлении безналичных платежей. Кроме этого, участникам раздали памятки и брошюры по финансовой грамотности.

О том, как важно для жителей нашего района быть финансово защищенными и грамотными, сказала заместитель главы администрации Износковского района Ирина Бабеня. Она поблагодарила представителей Банка России за сотрудничество, сказав о том, что в ближайшей перспективе такие сельские кабинеты будут открыты ещё в двух поселениях нашего района.

Т. БОРИСОВА.

Уважаемые читатели!
ЗАВЕРШАЕТСЯ
ПОДПИСКА
на Износковскую районную газету
на 1-е полугодие 2025 года.

РАССВЕТ

Подписная цена - 716 руб. 16 коп.

Стоимость подписки

на 1 месяц - 119 руб. 36 коп.

Спешите подписаться на «РАССВЕТ»,
чтобы быть в курсе событий,
происходящих в районе!

Подписку можно оформить
в отделениях почтовой связи.

Вооруженные Силы России
ПРИСОЕДИНЯЙСЯ
К АРМИИ ПОБЕДИТЕЛЕЙ!

3 600 000₽

заработная плата за первый год с учётом региональных,
муниципальных и выплат Министерства обороны РФ

Пункты отбора на военную службу:
г. Калуга, ул. Максима Горького, 87,
г. Медынь, ул. Карла Маркса, 26,

8-800-100-47-66



ОФИЦИАЛЬНО

В 2025 году Калужская область включится в реализацию нового национального проекта «Молодёжь и дети»

12 декабря в Салехарде состоялось заседание комиссии Государственного Совета Российской Федерации по направлению «Молодёжь и дети». Его провёл губернатор Ямало-Ненецкого автономного округа, председатель комиссии Дмитрий Артюхов.

В режиме видеоконференции в заседании приняли участие министр образования и науки Калужской области Александр Анিকেев, министр труда и социальной защиты региона Павел Коновалов и начальник управления молодёжной политики области Елена Валуева.

Обсуждались актуальные вопросы молодёжной политики в свете реализации с 2025 года нового национального проекта «Молодёжь и дети». Речь, в частности, шла, об организации единой образовательной программы и подходов к воспитанию детей в возрасте от 3 до 7 лет, ремонте детских садов и школ, подготовке молодых кадров для ключевых отраслей экономики.

Нацпроект направлен на достижение национальной цели «Реализация потенциала каждого человека, развитие его талантов, воспитание патриотичной и социально ответственной личности». Целевая аудитория – школьники, учащиеся колледжей и вузов, молодые специалисты - всего свыше 50 миллионов человек или треть населения страны.

Соисполнителями национального проекта являются Минпросвещения, Минобрнауки, Минкультуры и Минфин России, Рособрадзор, Движение Первых, ППК «Единый заказчик», РАНХиГС, а также федеральная территория «Сириус».

В состав нацпроекта вошли 9 федеральных проектов: «Россия – страна возможностей», «Мы вместе (Воспитание гармонично развитой личности)», «Россия в мире», «Все лучшее детям», «Ведущие школы», «Педагоги и наставники», «Профессионалитет», «Создание сети современных кампусов», «Университеты для поколения лидеров».

Курирует реализацию национального проекта «Молодёжь и дети» Заместитель Председателя Правительства Российской Федерации Дмитрий Чернышенко.

В 2025 году в рамках нацпроекта в Калужской области будет продолжена модернизация школьных систем образования. Будет проведён капитальный ремонт 10 школ и двух детских садов: школы № 2 имени М.Ф. Колонтаева, СОШ № 33 и детского сада № 108 «Дружба» в Калуге, Кировского лицея имени Заслуженного учителя РФ Уборцева Ю.Е., Пятювской средней общеобразовательной школы (Дзержинский район), Козловской основной общеобразовательной школы (Перемышльский район), Заречной СОШ (Ульяновский район), СОШ №3 имени подпольского курсанта П.И. Ларина в Обнинске, СОШ № 2 г. Людиново, Мосальской СОШ № 2, Середейской СОШ и детсада № 162 (Сухиничский район). Помимо этого будет осуществлён капремонт зданий Калужского технического колледжа.

Планируется оснащение предметных кабинетов общеобразовательных организаций оборудованием, средствами обучения и воспитания. Будут проведены мероприятия по обеспечению деятельности советников директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями в общеобразовательных организациях.

Также в рамках национального проекта в 2025 году Калужская область получит средства федерального бюджета на реализацию комплексной программы развития молодёжной политики «Регион для молодых». Будут отремонтированы здания Областного молодёжного центра и молодёжного центра города Калуги, что позволит увеличить охват молодых людей мероприятиями, проводимыми на базе инфраструктуры молодёжной политики.

Пресс-служба Губернатора и Правительства
Калужской области.

ПАМЯТЬ

Участники ПОДПОЛЬНОГО ГОСПИТАЛЯ

Продолжая рассказ о документальной повести «Женщины русских селений», в которой рассказывается об истории подпольного госпиталя, действующего в годы войны в деревнях Даниловка, Горбатово и Образцово, хотелось бы дополнить его ещё новыми фактами.

Среди жителей деревень, награжденных за спасение раненых воинов медалями «За отвагу», трое человек были из многочисленной семьи Уколовых. Это был Филат Михайлович и две его невестки: Марина Никитична, Наталья Алексеевна. Все они жили в деревне Даниловка.

В доме главы семейства Филата Михайловича прошёл первый госпитальный совет, здесь собирался штаб. Именно у Уколовых хранились аптека, продукты и вещи для раненых воинов.

В семье Филата Михайловича было пять сыновей, из них четверо воевали. У дочери Евдокии муж тоже был на фронте, служил офицером. В доме жили ещё две невестки. Одна из них, Анна Николаевна Уколова (Варламова), – местная комсомолка, учительница Горбатовской школы. Она вместе с Поликарпом Моисеевичем Дмитриевым и Александрой Андреевной Слетьшевой вела общее руководство подпольным госпиталем.

Все вместе в доме Филата Михайловича выхаживали восемь раненых воинов. Один из сыновей Филата Михайловича, Афанасий, работал до войны на железной дороге, поэтому у него была бронь и на фронт его не призвали. Он жил с женой Мариной Никитичной по соседству с отцом. Афанасий с супругой также выхаживали несколько раненых. После освобождения Даниловки от фашистов



Уколова
Марина Никитична.



Щербакова
Анастасия Андреевна.

Афанасий ушел воевать. Другая невестка, Наталья Алексеевна Уколова, тоже жила в отдельном доме. Она выхаживала десять бойцов, хотя у самой было трое детей, один из них - грудной.

Не легче было и другим. Жительница Даниловки Пелагея Ивановна Никитина выхаживала пять раненых воинов. У неё было своих семеро детей. В



Сергеева Матрена
Афанасьевна.

доме Анастасии Андреевны Щербаковой и Александры Семеновны Грачевой жили и лечились по пять раненых бойцов. Екатерина Петровна Гришина выхаживала четырех человек, Матрёна Афанасьевна Сергеева – троих. В семьях А.С. Панкратовой, О.И. Булкиной, К.Г. Кузнецовой и Д.Ф. Федосеевой тоже жили и лечились ра-

неньные бойцы. Все эти люди в 1965 году за самоотверженность при спасении наших воинов в тылу врага были награждены медалями «За отвагу». А еще ранее, в 1942 году, П.М. Дмитриев, А.А. Слетьшева были награждены орденами Красного Знамени, а Е.П. Гришина и А.С. Грачева – орденами Красной Звезды. Еще две женщины были награждены медалью «За отвагу». Имена и фамилии их мы устанавливаем.

В повести упоминается еще несколько семей и домов, в которых выхаживали раненых. Шестидесятилетний Семен Осипович Кузнецов жил один, был бобылем. Он выхаживал пять раненых бойцов. Ему помогали родственники. Старик Аронов тоже ухаживал за пятью ранеными солдатами. В семье Агафьи Евдокимовой жило шесть воинов, Василисы

Володиной и Марфы Железковой – по три человека. Выхаживали солдат и в семьях Анны Егоровой, Пелагеи Пювиной и Е.Ф. Чуйкиной. В повести нет данных о том, сколько у них жило раненых бойцов. Это ещё предстоит выяснить.

Всего в трех деревнях в домах местных жителей жило 77 красноармейцев и командиров, которым медработники спасли жизни.

С тех пор прошло очень много лет, но подвиг простых жителей деревень Даниловка, Горбатово и Образцово не забыт, о нем написано в краеведческих книгах «Из-

носки» 1995 и 2020 годов выпуска, есть множество публикаций в районной газете «Рассвет», Калужских Губернских Ведомостях. Размещает материалы о госпитале и Износковская районная библиотека. К сожалению, до сегодняшнего дня ещё не собрана полная информация о госпитале, не установлены имена всех его участников.

Надо сказать, что работу подпольного госпиталя невозможно было организовать при участии только тех четырнадцати человек, которые награждены правительственными наградами за самоотверженность при спасении воинов в тылу врага. Сейчас ведется

большая работа по восстановлению списка всех жителей причастных к организации работы подпольного госпиталя. В нем уже более тридцати человек.

Возможно, собранная информация станет еще шире, если родственники участников работы госпиталя поделятся с нами, местными краеведами, воспоминаниями о том, что им рассказывали их родные. При поддержке редакции районной газеты «Рассвета» считаю необходимым увековечить память подвига жителей Даниловки, Горбатово и Образцово в названии улиц районного центра, а также на мемориальной плите.

На сегодняшний день решается вопрос об установлении памятной плиты (или информационного щита) на железнодорожной остановочном пункте «81-й километр», где в годы войны остановился разбомбленный эшелон с ранеными бойцами Красной Армии.

Г. КАЛЬЧЕНКО,
руководитель клуба
«Износковеды»
и краеведческого кружка
МБУ «Износковское
КДО».

ДОКУМЕНТЫ

Муниципальное образование
сельское поселение
«Село Износки»

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

по результатам публичных слушаний по проекту решения сельской думы МО СП «Село Износки» «О бюджете МО СП «Село Износки» на 2025 год и на плановый период 2026 и 2027 годов», опубликованному в официальном печатном издании – газете «Рассвет» от 22.11.2024 г., №93 в соответствии с Положением о порядке проведения публичных слушаний в МО СП «Село Износки», утвержденным решением сельской думы №60 от 09.11.2022. На основании решения сельской думы МО СП «Село Износки» от 18.11.2024 года №99 о назначении публичных слушаний по проекту решения «О бюджете МО СП «Село Износки» на 2025 год и на плановый период 2026 и 2027 годов» 12 декабря 2024 года в 14:30 в актовом зале администрации района (с. Износки, ул. Ленина, д. 27) состоялась публичная слушания по проекту решения сельской думы МО СП «Село Износки» «О бюджете МО СП «Село Износки» на 2025 год и на плановый период 2026 и 2027 годов». На публичных слушаниях присутствовали: жители Износковского района – 28 человек (согласно данным регистрации), в том числе депутаты МО СП «Село Износки», представители администрации МР «Износковский район».

Открыла и вела публичные слушания глава МО СП «Село Износки» Доронина Мария Викторовна. Докладчиком по

проекту решения сельской думы МО СП «Село Износки» «О бюджете МО СП «Село Износки» на 2025 год и на плановый период 2026 и 2027 годов» выступила заместитель главы администрации – заведующая финансовым отделом администрации МР «Износковский район» Бабеня Ирина Владимировна.

В ходе публичных слушаний вопросов и предложений не поступало. По результатам публичных слушаний принято решение:

1. Признать публичные слушания по проекту решения сельской думы МО СП «Село Износки» «О бюджете МО СП «Село Износки» на 2025 год и на плановый период 2026 и 2027 годов», опубликованному в официальном печатном издании – газете «Рассвет» от 22.11.2024 г., №93, состоявшимися.

2. Одобрить проект решения сельской думы МО СП «Село Износки» «О бюджете МО СП «Село Износки» на 2025 год и на плановый период 2026 и 2027 годов».

3. Направить протокол публичных слушаний по проекту решения сельской думы МО СП «Село Износки» «О бюджете МО СП «Село Износки» на 2025 год и на плановый период 2026 и 2027 годов» и заключение по результатам публичных слушаний в сельскую думу МО СП «Село Износки».

4. Опубликовать настоящее заключение по результатам публичных слушаний в районной газете «Рассвет»

М. ДОРЕНИНА,
глава МО СП «Село Износки».

ЗДОРОВЬЕ

Как уберечь печень
от жировой дистрофии

Правильное питание, соблюдение режима дня и физическая активность – необходимые компоненты здоровья каждого человека.

Печень является очень важным органом, потому как участвует во всех видах обмена веществ – углеводном и жировом, белковом и водно-солевом, в обмене витаминов и минеральных веществ. Тем не менее мало кто задумывается о здоровье своей печени. И, как результат, каждый третий сталкивается с ее ожирением. Что это такое и какие привычки способствуют развитию заболевания?

Ожирение печени, или неалкогольная жировая дистрофия печени, жировой гепатоз – самое распространенное заболевание органа. Изменения в печени сродни тем, что происходят при алкогольной зависимости. В большинстве случаев в качестве запускающего фактора выступают вредные привычки. Вот некоторые из них:

Фастфуд – это иногда удобно. Но полуфабрикаты, жирное мясо, картофель, пирожки и пончики во фритюре содержат огромное количество вредных жиров и простых углеводов, которые быстро откладываются на талии и в печени. Скрытые жиры нередко содержатся в любимых многими продуктах, к примеру, в колбасе. Об этом нужно помнить, перекусывая на бегу бутербродом.

Сладости. Избыток простых сахаров, особенно при нарушении углеводного обмена, тоже приводит к ожирению. Углеводы легко трансформируются в жиры и, попадая в клетки печени, откладываются в них в виде капель. Особенно опасна фруктоза, которую нередко добавляют в «диетические» продукты. Даже заменители сахара способны провоцировать жировой гепатоз.

Фрукты. Сахар есть не только в конфетах, печенье и пирожных. Большое его количество содержится в сладких фруктах: инжире, черносливе, винограде, грушах, яблоках. Люди, которые не ограничиваются небольшими порциями фруктов в день, рискуют заболеть жировой дистрофией печени (норма 200–300 граммов в день).

Соки и газированные напитки. Угрозу для печени несут фруктовые соки, причем не только пакетированные, но и свежевыжатые. В них тоже очень много фруктозы. Много сахара в газированных напитках. В маленькой бутылочке объемом 0,33 л его может быть до 40 граммов – а это уже дневная норма.

Консервы. В список опасных продуктов входят также соленья и маринады. Во-первых, в них тоже добавляют сахар, во-вторых, они содержат много соли – хлорида натрия. Дневная норма соли – 5 граммов. Ее избыток способствует развитию жировой болезни печени. Кроме того, в такие продукты часто добавляют и другие консерванты, которые тоже вредны для печени.

Хлебобулочные изделия. Хлеб и булочки – калорийные продукты. В муке высшего сорта много углеводов, вдобавку добавляют жиры и сахар. Все это способствует накоплению веса, нарушению метаболизма печеночных клеток и образованию в них капель жира.

Рацион с низким содержанием пищевых волокон. Губительным для печени может оказаться отсутствие привычки есть овощи и несладкие фрукты. Они содержат клетчатку, которая уменьшает калорийность рациона, способствует нормальному пищеварению и поддержанию нормальной массы тела. Кроме того, клетчатка необходима для кишечной микрофлоры. С дисбалансом микрофлоры связывают развитие жирового гепатоза.

Малоподвижный образ жизни. Низкая физическая активность – один из факторов развития ожирения и сахарного диабета. Сидячая работа и привычка проводить вечера и выходные на диване могут оказаться толчком к возникновению жировой болезни печени.

«Голодные» диеты. К жировому гепатозу приводит не только лишний вес, но и попытки быстрого его снижения. Считается, что при ожирении для нормализации обменных процессов в клетках печени (гепатоцитах) необходимо избавиться хотя бы от 10 процентов массы тела. Но быстрое похудение – более 1–1,5 кг в неделю – способно, наоборот, подтолкнуть клетки печени к накоплению жиров.

Что бывает, если печень не выдерживает?

Появление капель жира в печеночных клетках – это лишь первый этап развития жирового гепатоза. На этой стадии болезнь обратима, и своевременная коррекция образа жизни и питания, а также медикаментозное лечение способны повернуть изменения вспять. Поэтому при появлении первых признаков болезни нужно обратиться к врачу.

Симптомы довольно обыденны: постоянная усталость, слабость, проблемы со сном, ухудшение памяти и концентрации внимания, иногда легкая тяжесть в правом подреберье – там, где находится печень. Все это должно стать поводом для обследования.

Подводя итоги, следует помнить о вышесказанном. Также для снижения веса рекомендуются разгрузочные дни один раз в неделю. Полезно включать в рацион настой шиповника.

Настой шиповника готовят из расчета: одна столовая ложка измельченных плодов на один стакан кипятка, кипятят 10 мин. на слабом огне в закрытой посуде. Затем настаивают 10–12 часов. Пьют по 1/2 стакана два раза в день.

Будьте здоровы!

С. ЧЕРЕПАНОВА,
врач-диетолог ГБУЗ КО «КО ЦОЗ и МП».

Прокуратурой Калужской области создан официальный телеграм-канал, на котором ведется ежедневное обновление новостной ленты интернет-представительства прокуратуры, обновляются результаты надзорной деятельности, проводится правовое информирование населения.

Чтобы быть в курсе последних событий, переходите по QR- коду.



УФССП РОССИИ ПО КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ ИНФОРМИРУЕТ

Группа телефонного обслуживания:
поможем, подскажем,
проконсультируем

В УФССП России по Калужской области работает группа телефонного обслуживания, которая призвана повысить качество взаимодействия сотрудников органа принудительного исполнения с гражданами и сторонами исполнительного производства.

До «колл-центра» калужских судебных приставов можно дозвониться по двум номерам – 8(4842) 73-29-12 и 54-24-69. Позвонив по ним, граждане могут получить информацию по исполнительному производству в объеме, предусмотренном статьей 6.1 ФЗ «Об исполнительном производстве», а также пояснения и комментарии, исходя из конкретной ситуации. При необходимости специалисты помогут жителям региона записаться на личный приём к должностным лицам.

В случае идентификации гражданина с помощью персональных данных (серия и номер паспорта, место рождения, СНИЛС), можно получить информацию по исполнительным производствам, связанную с поступлением и распределением денежных средств, наложением и снятием ареста на имущество и деньги, наложением и снятием временных ограничений.

Звонки принимаются ежедневно по будням: с понедельника по четверг с 9:00 до 18:00 и в пятницу с 9:00 до 16:45.

Содержание животных теперь
соответствует ветеринарным нормам

В Тарусском районе судебные приставы проконтролировали исполнение решения суда об обязанности подсобного хозяйства соблюдать ветеринарные требования по содержанию крупного и мелкого рогатого скота.

В Тарусском районном отделении судебных приставов Управления Федеральной службы судебных приставов по Калужской области находилось решение суда в отношении гражданина, который владеет личным подсобным хозяйством в одной из деревень района. Россельхознадзор выявил в деятельности по разведению крупного и мелкого рогатого скота в данном хозяйстве ряд нарушений ветеринарных правил, которые в соответствии с судебным решением и необходимо было устранить. Например, гражданину было необходимо оборудовать ограждения для животных на территории хозяйства, прекратить доступ посторонних лиц на территорию, обеспечить дезинфекцию помещений и т.д.

Должник не спешил исполнять решение суда и судебные приставы приступили к применению мер принудительного исполнения. Владелец подсобного хозяйства был ограничен в праве выезда за пределы страны, сотрудники ведомства вынесли в отношении него постановление о взыскании исполнительского сбора на сумму 5 тысяч рублей, а также привлекли его к административной ответственности по ч.1 ст.17.15 КоАП РФ (Неисполнение содержащихся в исполнительном документе требований неимущественного характера).

В результате должник в полном объеме исполнил решение суда и устранил нарушения ветеринарного законодательства по содержанию крупного и мелкого рогатого скота. Исполнительное производство было окончено фактическим исполнением.

Пресс-служба УФССП России по Калужской области.

Депутаты районного Совета глубоко скорбят по поводу смерти

ЩЕВЕЛЁВОЙ Маргариты Николаевны

и выражают искренние соболезнования её родным и близким.

Износковская общественно-политическая газета

РАССВЕТ

Учредитель:

администрация муниципального района «Износковский район».

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 «Рассвете» 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 П7286

Тираж 1000.

Заказ