



ВОЕННАЯ СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ

г. Калуга, ул. Максима Горького, д. 87 ☎ 8 (4842) 54-25-07

РАССВЕТ

Износковская общественно-политическая газета

Год издания 37-й
№ 23
(6585)
26
МАРТА 2024 г.
ВТОРНИК
Цена свободная

12+

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПРАЗДНИКИ

Быть работником культуры – это призвание!

25 марта свой профессиональный праздник отметили работники культуры.

День работника культуры ежегодно отмечается с 2008 года, и это, пожалуй, единственный день в году, когда праздник посвящается самим творческим работникам. В этот день чествуют тех, кто трудится над сохранением и приумножением культурного наследия страны.

Когда начинают говорить о работниках культуры, сразу приходят на память красочные веселые мероприятия, концерты. И кажется, что у культработников не работа, а сплошные праздники, благо, в нашем календаре их большое количество. Но за всеми этими праздниками стоит огромный труд.

Профессия культработника - трудная и творческая, интересная и увлекательная. Работник куль-

туры сам по себе необычный человек: он скромный и настойчивый, инициативный и изобретательный, веселый и находчивый, он учится и учит других и всегда излучает оптимизм.

Благодаря тому, что на государственном уровне большое внимание уделяется возрождению и сохранению национального культурного наследия, культурно-досуговые учреждения стали неотъемлемой частью нашего общества, и вместе с тем, как меняется время, события, общество, научно-технические технологии, интересы, – меняется и качество работы учреждений. Но неизменно одно – русская традиционная народная культура.

Сегодня хочется рассказать о коллективе, состоящем из женщин, которые не представляют себя без русской песни.



Сплочённые любовью к русской песне

Ансамблю русской песни «Забава», руководит которым Ирина Николаевна Васильева, в мае исполнится всего лишь год. Ансамбль в районном Доме культуры существовал практически всегда. Менялся состав, название коллектива, неизменным всегда оставался его руководитель и любовь к музыке и русской песне.

«Забава» - ансамбль ещё молодой, но уже полюбившийся зрителем. Изначально, когда он создавался, у его участников возник вопрос о названии ансамбля, и здесь главным аргументом стал темперамент артистов, широкая русская душа и любовь именно к русской народной песне, забавной, энергичной, а порой лирической и проникновенной, поэтому название «Забава» пришлось по душе всем участникам.

Кроме Ирины Николаевны Васильевой, в коллективе ансамбля - Татьяна Борисовна Шишкова и Марина Андреевна Железовская. Они зажигают в сердцах людей радость, создают праздничное настроение и своей творческой энергией умеют отвлекать от житейских проблем. Участники ансамбля всегда на подъеме и с искорками радости в глазах.

Народная мудрость гласит: «В песнях живет душа русского народа». Именно благодаря любви к русской песне и существует этот творческий коллектив. Участники ансамбля объединяет желание приобщиться к народному испол-

нительскому творчеству, желание нести культуру людям.

Руководитель ансамбля Ирина Николаевна Васильева - дипломированный специалист. Более тридцати лет назад она окончила Калужский областной колледж культуры и по распределению приехала в Износковский районный Дом культуры. Любимой работе она посвятила десятилетия своей жизни.

Много за прошедшие годы было конкурсов и концертов, много побед. Из последних: в прошлом, 2023 году, будучи ещё в должности директора Износковского межпоселенческого культурно-досугового объединения, благодаря большой проведенной Ириной Николаевной работе, активному участию и победам творческих коллективов района в областных, международных фестивалях, Износковское учреждение культуры стало лучшим в Калужской области.

На сегодняшний день в Износковском районном Доме культуры уже работает целая династия Ирины Николаевны Васильевой. Самая молодая солистка ансамбля «Забава» - Марина Железовская, дочь Ирины Николаевны. Работает в районном Доме культуры звукооператором и её зять – Алексей Железовский.

Марина Железовская, так же, как и мама, дипломированный специалист. Вместе с мужем Алексеем они также окончили Калуж-



ский колледж культуры. Марина – режиссер. Свой красный диплом об окончании колледжа она не раз уже подтвердила делом: активно работая с молодежью района, она проводит для них патриотические, познавательные, увлекательные, игровые мероприятия по интересам. В 2022 году Марина Железовская за свою работу и профессионализм была награждена дипломом лауреата конкурсного отбора лучших работников сельских учреждений культуры, находящихся на территории Калужской области. Кроме того, вот уже несколько лет Марина является режиссером - постановщиком в

кукольном театре, работа которого была также отмечена дипломом на региональном уровне. В организованных ею кукольных постановках с большим удовольствием принимают участие дети района - как маленькие, так и постарше. Также Марина не раз была сценаристом и ведущей значимых районных мероприятий и делает она это на высоком профессиональном уровне.

Младшая дочь Ирины Николаевны Евгения также окончила Калужский колледж культуры, она профессиональный хореограф.

Культурное творчество стало для них всех поистине семейным

делом, что сегодня, когда Президент Российской Федерации В.В. Путин объявил 2024 год Годом семьи, очень важно и ценно. Неоспоримо одно – семейные династии нужно сохранять, к ним должно быть особое отношение, отношение поддержки и понимания.

С песней в душе живет и ещё одна солистка ансамбля - Татьяна Борисовна Шишкова. Вместе с Ириной Николаевной она на сцене уже более тридцати лет. Несмотря на то, что культура у неё не основное место работы, песня всегда идет с ней по жизни рядом - и в минуты радости, и в минуты отчаяния. Тридцать лет Татьяна Борисовна была руководителем Извольского ансамбля «Околица», которому в этом году должно было исполниться тридцать лет. Круглая дата – юбилей!

Многое вместе с участниками этого ансамбля ей пришлось пережить за прошедшие годы. Никогда не забыть им старый полуразрушенный клуб с печкой, убогость помещения, в котором некогда располагался сельский Дом культуры. Да, было тяжело, но коллектив Татьяне Борисовне, несмотря ни на что, тогда удалось сохранить. Во многом благодаря тому, что в Извольском Доме культуры, единственном в районе, был самодеятельный коллектив и благодаря поддержке руководства района в рамках национального проекта «Культура» в Извольском СДК был про-

(Окончание на 2-й стр.)

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПРАЗДНИКИ

Сплочённые любовью к русской песне

(Окончание.
Начало на 1-й стр.)

веден ремонт. Сегодня этот маленький сельский Дом культуры - всем на загляденье, но время идёт, всё меняется. Так сложилось, что сегодня Татьяна Борисовна уже не является руководителем ансамбля «Околица», которого больше нет, как бы то ни было, она была и остаётся солисткой ансамбля «Забавы». Разве можно русскую душу лишить песни? Конечно, нет!

Проблем с репертуаром у ансамбля «Забавы» никогда не было, его участники кроме русских народных песен с большим удовольствием исполняют и современные песни, песни советских композиторов и песни военных лет. Радует душа от того, что в песнях воспеваются родное село, красота и величие родного края, русской души.

Несмотря на то, что с момента создания ансамбля ещё не прошло даже года, у него уже имеется немало заслуженных наград. В 2023 году ансамбль «Забавы» был награжден дипломом лауреата I степени международного конкурса - фестиваля искусств АРТ «Звезда»; дипломом лауреата III степени открытого областного фестиваля конкурса казачьей культуры; Благодарственным письмом за участие в военно-историческом празднике «Великое стояние на

Угре 1480 года». Ансамбль «Забавы» стал участником V открытого фестиваля-праздника «Ильинская «Задоринка», посвящённого русской частушке, песням о родном крае. Ансамбль был награжден Благодарственными письмами за участие в районных фестивалях «О любви...», «Лейся, песня!», «Золотой хит», Благодарственными письмами за проведение благотворительных концертов в Медынском психоневрологическом интернате (д. Дошино), а также доме престарелых в д. Радюкино, Благодарностями за участие в культурно-массовых мероприятиях, проходивших в поселке Мятлево. Участники ансамбля знают во всех уголках родного района. В прошлом году коллектив принял участие практически во всех праздниках сельских поселений района, посвященных Дням сел и деревень, празднованию Дня пожилого человека, праздничных концертах, посвященных Международному женскому дню 8 Марта, Масленице и многих других культурно-массовых мероприятиях.

Руководитель ансамбля Ирина Николаевна Васильева говорит, что, несмотря на достаточно солидный опыт выступления на сцене, они всегда волнуются и переживают, как в первый раз. Но желание дарить публике заряд позитива и хорошего

настроения всегда помогает собраться и показать своё мастерство.

— Мы изначально выбрали для себя озорной стиль выступления, предпочтение отдаём веселым и заводным композициям. Стараемся включить в номер танцевальные элементы и всегда петь что-то новое. С удовольствием принимаем участие в мероприятиях, на которые нас приглашают, чтобы подарить людям праздник.

Главный принцип участников ансамбля — это любовь к своему делу и верное служение ему. Несомненно одно: пока в наших селах есть такие неравнодушные, энергичные, инициативные, трудолюбивые женщины, хранительницы народных обычаев и традиций, будет жива душа России и русская песня.

Депутат Законодательного Собрания С.Е. Кондюрин после одного из выступлений ансамбля «Забавы», на котором ему довелось побывать, очень точно охарактеризовал значимость таких коллективов в развитии и сохранении культуры и народных традиций в жизни нашей страны. Вот что он написал на своей странице ВКонтакте: «В последнее время мы незаметно для себя значительно заузили понятие культуры. Современное «коммерческое» творчество, представленное довольно-таки странными (мягко говоря) сценическими образа-

ми с труднопроизносимыми псевдонимами и названиями, которые почему-то очень нравятся современной молодежи, постепенно вытесняет старые добрые ансамбли песни и пляски. Но, как мы видим, не всё еще потеряно, есть еще в наших районах достаточно много таких коллективов. Они не только сами являются приверженцами этих музыкальных направлений, но и приобщают к ним молодые поколения. На селе, где не так сильно, как в больших городах, развита инфраструктура, где сельский клуб или культурно-досуговый центр являются единственным культурным местом, это очень важно, участие в таких творческих коллективах учит работать в команде, учит общению и познанию культуры наших предков, сплавляет людей и делает их добрее».

От всей души поздравляем всех работников культуры с их профессиональным праздником.

Умение создавать и сохранять прекрасное — это особый дар, благодаря которому вы делаете этот мир лучше. Примите слова искренней благодарности за ваш плодотворный труд, за готовность и впредь сохранять и приумножать культурные традиции, за постоянный творческий поиск.

Желаем вам крепкого здоровья, счастья и вдохновения!

Т. ЕФРЕМОВА.

ОФИЦИАЛЬНО

Дорожники Калужской области получили диплом вице-премьера России Марата Хуснуллина

В Москве в Федеральном дорожном агентстве министр транспорта области Александр Шпиренко принял участие в защите пятилетнего плана дорожных работ, которые пройдут на территории региона.

Как отметил глава дорожного ведомства, за пять лет планируется при поддержке федерации отремонтировать 633 км дорожного покрытия и привести в нормативное состояние 900 метров мостов. По итогам заседания программа региона одобрена.

В ходе заседания команда Калужской области также была отмечена как одна из лучших в стране по реализации национального проекта «Безопасные качественные дороги». Министру транспорта Александру Шпиренко был вручен диплом заместителя Председателя Правительства Российской Федерации Марата Хуснуллина за высокий уровень исполнительской дисциплины при реализации национального проекта.

Фото предоставлено министерством транспорта Калужской области



Анонс

Жители Калужской области могут стать участниками традиционной Всероссийской акции «Красная гвоздика»

10 апреля стартует ежегодная Всероссийская акция «Красная гвоздика», организатором которой по традиции выступает Благотворительный фонд «Память поколений». Она продлится до 22 июня текущего года.

По всей стране, в том числе в Калужской области, волонтеры Всероссийского общественного движения «Волонтеры Победы» будут распространять значки с символом акции — красной гвоздикой. Приобретая их, любой желаю-



щий сможет внести свой посильный вклад в оказание помощи ветеранам боевых действий.

Благотворительный фонд «Память поколений» с 2015 года оказывает адресную высокотехнологичную медицинскую помощь ветеранам всех боевых действий России. Фонд помог более 18 тысячам 600 ветеранам и 119 учреждениям медицинской и социальной сферы. На собранные средства приобретаются инвалидные коляски, лекарства, протезы, организуются дорогостоящие операции и реабилитационное лечение, оснащаются операционные.

В Калужской области помощь фонда за это время получили 202 ветерана на общую сумму свыше 19 млн 861 тыс. рублей.

Пресс-служба Губернатора и Правительства Калужской области.

Межмуниципальный отдел МВД «Юхновский» информирует

2 апреля с 15.00 до 16.00 в МО МВД России «Юхновский» будет проведена горячая телефонная линия с заместителем начальника МО МВД России «Юхновский» - руководителем группы по работе с личным составом - подполковником полиции Татьяной Геннадьевной ШТРЫКОВОЙ.

Все желающие могут задать интересующие их вопросы о порядке поступления на службу в органы внутренних дел, а также уточнить имеющиеся вакансии в МО МВД России «Юхновский».

Номер телефона горячей линии - 848436-2-57-21.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

Изменения при заключении социального контракта

Социальный контракт — это не просто выплаты, а индивидуальный план действий для человека или семьи, которые обратились к государству за помощью. Такая мера поддержки нуждающихся предполагает взаимные обязательства.

В 2024 году в заключении социального контракта произойдут изменения:

- заявление на него можно будет подать онлайн — через портал Государственных услуг;
- органы соцзащиты будут получать большую часть данных самостоятельно, через межведомственное взаимодействие;
- учитываться будут только доходы членов семьи, а не всех прописанных вместе родственников.

По информации Минтруда России, ещё новация коснётся заключения социального контракта на открытие

своего дела или развитие личного подсобного хозяйства. Предлагается проводить тестирование на определение уровня предпринимательских компетенций и при необходимости обучать этим навыкам в рамках социального контракта.

А также сообщаем, что в случае невыполнения условий социального контракта и плана социальной адаптации получатель государственной социальной помощи на основании социального контракта обязан возратить денежные средства в полном объеме. В случае уклонения от возврата денежных средств, полученных в рамках государственной услуги, действия лица, получившего денежные средства, будут считаться мошенническими и квалифицироваться по ст. 159.2 УК РФ.

Отдел социальной защиты населения администрации МР «Износковский район».

ИП или самозанятый? ХОЧЕШЬ ИМ СТАТЬ? ПОЛУЧИ 350 000 РУБ НА СВОЕ ДЕЛО ПО СОЦИАЛЬНОМУ КОНТРАКТУ

СОЦИАЛЬНЫЙ КОНТРАКТ

ПОЛУЧИ 200 000 РУБ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОГО ПОДСОБНОГО ХОЗЯЙСТВА ПО СОЦИАЛЬНОМУ КОНТРАКТУ

СОЦИАЛЬНЫЙ КОНТРАКТ

СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ**Встать плечом к плечу со своими**

Пункт отбора на военную службу по контракту: г. Калуга, ул. Максима Горького, 87.

**Денежные выплаты
Единовременные**

195 тыс. руб. — при заключении контракта о прохождении военной службы на срок не менее года.

100 тыс. руб. — региональная выплата от губернатора Калужской области.

Ежемесячно**Денежное довольствие для участников СВО в соответствии с воинским званием и должностью**

Минимальные суммы в месяц:
204 тыс. руб. — стрелок (рядовой).
232 тыс. руб. — командир отделения (сержант).
242 тыс. руб. — заместитель командира взвода — командир отделения (сержант)
226 тыс. руб. — инструктор штаба, начальник радиостанции командно-штабной.
216 тыс. руб. — старший сапер, старший водитель-электрик.

219 тыс. руб. — старший телефонист.
211 тыс. руб. — гранатометчик, пулеметчик.
211 тыс. руб. — водитель, повар.
Контрактники также получают суточные в размере 4 240 рублей за каждый день участия в СВО.

Для ветеранов боевых действий предусмотрена ежемесячная доплата 3 481 рубль.

Дополнительные выплаты:

8 тыс. руб. — за каждый день участия в активных наступательных действиях.
50 тыс. руб. — за каждый километр продвижения в составе штурмовых отрядов.
от 50 тыс. руб. — за захват или уничтожение вооружения или военной техники противника.

Социальные льготы и гарантии

Возможность приобрести жилье за счет Минобороны через накопительно-ипотечную систему.

Служебное жилье или компенсация за наем.

Бесплатное обследование, лечение и реабилитация в военно-медицинских учреждениях.

Страхование жизни и здоровья.

Двухнедельный оплачиваемый отпуск не реже 1 раза в полгода.

Военная пенсия после 20 лет службы.

Статус ветерана боевых действий и соответствующие льготы (пенсионные, налоговые, льготы при оплате ЖКУ).

Кредитные и налоговые каникулы.

Освобождение от начисления пеней в случае несвоевременного и (или) неполного внесения платы за жилое помещение и коммунальные услуги, взноса за капитальный ремонт общего имущества в многоквартирном доме.

Бесплатная юридическая помощь по отдельным категориям гражданских дел.

За будущими контрактниками бронируются рабочие места.

Бюджетные места для обучения детей в вузах.

Бесплатный отдых детей в летних оздоровительных лагерях.

Бесплатное двухразовое горячее школьное питание.

Освобождение от родительской платы в муниципальных детских садах.

Военнослужащие имеют право на получение единовременной поощрительной выплаты в размере пяти окладов за медали и ордена.

Телефон горячей линии: 117

Военный комиссариат по Медынскому и Износковскому районам.

ГЛАВНАЯ ТЕМА**На заседании сессии Законодательного Собрании приняты социально значимые законы**

21 марта состоялось очередное заседание сессии Законодательного Собрании.

Геннадий Новосельцев: «Выборы Президента России определили на ближайшую перспективу жизнь нашего государства»

Подведены официальные итоги голосования по выборам Президента России. Выступая на заседании сессии, председатель Законодательного Собрании Геннадий Новосельцев поблагодарил всех жителей области, принявших участие в голосовании.

— Безусловно, это событие определило на ближайшую перспективу жизнь нашего государства. Спасибо всем организаторам выборов, сотрудникам службы правопорядка — ни одного инцидента на избирательных участках в Калужской области не произошло. Поздравляю всех с хорошим, серьезным результатом, — сказал председатель.

Напомним, что явка на выборах Президента страны составила 77 процентов. Более 76 млн граждан отдали свой голос за кандидатуру Владимира Путина.

Проиндексированы выплаты приемным родителям, опекунам и попечителям

Размер индексации — 4,5 процента. В результате вознаграждение приемным родителям составляет:

— за воспитание приемного ребенка в возрасте до 3 лет — 15979 рублей;

— за воспитание приемного ребенка в возрасте от 3 до 18 лет — 15365 рублей;

— за воспитание приемного ребенка-инвалида (в возрасте до 3 лет) — 29290 рублей;

— за воспитание приемного ребенка-инвалида (в возрасте от 3 до 18 лет) — 26625 рублей.

Выплаты опекунам и попечителям устанавливаются в следующих размерах:

— на каждого ребенка, находящегося под опекой (попечительством) — 8402 рубля;

— неработающим опекунам — 8402 рубля на каждого гражданина, признанного судом недееспособным вслед-



ствие психического расстройства и находящегося под опекой;

— работающим опекунам и опекунам, являющимся пенсионерами, — 2522 рубля на каждого гражданина, признанного судом недееспособным вследствие психического расстройства и находящегося под опекой.

Размер денежных средств на содержание находящихся под опекой (попечительством) детей — 14516 рублей.

Размер ежемесячной компенсационной выплаты опекунам совершеннолетних недееспособных граждан составит 2541 рубль.

Дополнительные меры соцподдержки на 2024 год установлены для ряда категорий медицинских работников, не получающих выплаты в соответствии с федеральным законодательством. Размер региональных выплат — от 4500 рублей младшему медицинскому персоналу до 18500 врачам. Аналогичная мера поддержки действовала и в прошлом году.

Увеличены выплаты специалистам, работающим на селе, и льготным категориям граждан

Размер ежемесячной денежной выплаты на оплату жилых помещений и коммунальных услуг специалистам, работающим в сельской местности, а также достигшим возраста 60 лет (для мужчин) и 55 лет (для женщин), и тем, кому назначена досрочная пенсия по старости, проиндексирован на 4,5 процента.

Увеличилась и ежемесячная доплата руководителям сельскохозяйственных организаций, достигшим 60 лет (мужчины) и 55 лет (женщины), и тем, кому назначена досрочная пенсия по старости или страховая пенсия по инвалидности.

Её размер составляет: 3382 рубля — при стаже работы от

15 до 20 лет; 5073 рубля — для тех, кто имеет стаж от 21 до 25 лет; 6764 рубля — при стаже работы от 26 до 30 лет; 8455 рублей — при наличии стажа более 30 лет.

На эту же величину проиндексированы выплаты многодетным семьям, ветеранам труда, труженикам тыла, реабилитированным гражданам, участникам боевых действий, получившим инвалидность, вдовам и родителям погибших военнослужащих.

Подведены итоги конкурса на лучшую организацию работы представительных органов муниципалитетов в 2023 году

Соответствующее постановление приняли депутаты Законодательного Собрании.

Победителями были признаны:

В группе сельских поселений:

1 место — сельская дума МО СП «Село Шлиппово» (Сухиничский район);

2 место — сельская дума МО СП «Село Трубино» (Жуковский район);

3 место — сельская дума МО СП «Деревня Ивановское» (Износковский район).

В группе городских поселений:

1 место — городская дума ГП «Город Сухиничи» (Сухиничский район);

2 место — городская дума ГП «Город Боровск» (Боровский район);

3 место — городская дума ГП «Город Киров» (Кировский район).

В группе муниципальных районов:

1 место — районная дума МР «Сухиничский район»;

2 место — районная дума МР «Жуковский район»;

3 место — Людиновское районное собрание МР «Город Людиново и Людиновский район».

В группе городских округов:

Обнинское городское собрание городского округа «Город Обнинск».

В номинации «Активные участники конкурса» отмечены представительные органы следующих муниципальных образований:

— Совет депутатов МР «Барятинский район»;

— районное собрание МР «Козельский район»;

— районное собрание представителей МР «Юхновский район».

В номинации «За вклад в патриотическое воспитание»:

— сельская дума МО СП «Деревня Выползово» (Кировский район);

— районное собрание депутатов МР «Малоярославецкий район»;

— сельская дума МО СП «Село Хвастовичи» (Хвастовичский район).

В номинации «За результативную работу депутатов в решении вопросов благоустройства» победителями стали:

— районное собрание представителей МР «Думиничский район»;

— районное собрание МР «Жиздринский район»;

— сельская дума МО СП «Село Любунь» (Спас-Деменский район).

В номинации «За эффективный депутатский контроль»:

— районное собрание МР «Бабынинский район»;

— сельская дума МО СП «Село Калужская опытная сельскохозяйственная станция» (Перемышльский район);

— собрание представителей СП «Октябрьский сельсовет» (Ферзиковский район).

**Пресс-служба Законодательного Собрании
Калужской области.**



КУЛЬТУРА

Как на масленой неделе...

собрались в читальном зале Износковской районной библиотеки на Масленичные посиделки члены клуба «Встреча».

Масленица символизирует проводы зимы и встречу весны. Этот праздник любят и дети, и взрослые. На Масленицу люди веселятся, ходят в гости, устраивают гулянья и угощаются блинами.

С блинами, пончиками и другими сладостями пришли в библиотеку и приглашенные на праздничные посиделки гости. Блинам было отведено самое почетное место. Они стали настоящим украшением зала, где проходил праздник.

Участницы посиделок вместе с библиотекарем Е. Шатановой вспоминали масленичные традиции, участвовали в забавных конкурсах и играх, пели песни и угощались блинами.

Было чем поделиться на этой встрече хозяйкам, ведь у каждой - свой рецепт выпечки блинов и свои секреты.

На праздничном столе были и тонкие блины из заварного теста, и пышные дрожжевые блины по рецептам из старых кулинарных книг, и блины с зеленью, и с начинкой... из квашеной капусты с яйцом.

Кстати, вам приходилось пробовать когда-нибудь такие блинчики? Их отличает весьма оригинальный и незабываемый вкус.

Начинка эта простая и всем доступная.

Блины можно выпекать по любимому рецепту. Можно на молоке, кефире, сыворотке. А вот начинка делается так:

300 г — квашеной капусты;

1 шт. — репчатого лука;



растительное масло для обжаривания капусты и лук;
по вкусу — соль, черный молотый перец;

2 шт. — яйца.

Приготовление:

Капусту отжать от жидкости и если она длинная, то порубить. Обжарить капусту на растительном масле. Отдельно обжарить лук, нарезанный соломкой. Соединить капусту с луком. Посолить, добавить черный молотый перец, перемешать. Тушить под крышкой около пяти минут. Дать остыть. Яйца отварить, нарезать очень мелкими кубиками и добавить к капусте, перемешать. Затем испечь блины и фаршировать их начинкой. При подаче можно обжарить с двух сторон на растительном масле. Такой рецепт предложила всем собравшимся В.В. Запорожец.

После представления хозяйками рецептов выпечки блинов прошла их дегустация и награждение победителей конкурсов «Снежки», «Испеки блин», «Определи, сколько сушек в связке» и др.

Под зазорные частушки и лирические песни участники посиделок «Вкусная Масленица» проводили зиму.

Л. КУЗНЕЦОВА.



* ОБЪЯВЛЕНИЯ *

● ПОКУПАЕМ ДОРОГО:
СТАРЫЕ ПОДУШКИ, ПЕРИНЫ, СВЕЖЕЕ
ГУСИНОЕ И УТИНОЕ ПЕРО, РОГА ЛОСЯ, ОЛЕНЯ.
ПРИЕЗЖАЕМ НА ДОМ.

Тел.: 8-928-611-35-18; 8-918-584-25-28.

На правах рекламы.

Кадастровым инженером Головым Андреем Владимировичем (квалификационный аттестат №40-11-229), тел. 89005760920, адрес электронной почты: ip.golovav@mail.ru, в отношении земельного участка с К/№ 40:08:202301:52, по адресу: РФ, Калужская область, Износковский район, д. Горки, д. 13, выполняются кадастровые работы по уточнению местоположения границы и площади земельного участка. Заказчиком кадастровых работ является Башмакова Людмила Алексеевна, почтовый адрес: РФ, Калужская область, Износковский район, с. Износки, ул. Мира, д. 4, кв. 1. Контактный телефон 89105921700. Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границы состоится по адресу: г. Калуга, ул. Кутузова, д. 15, оф. 306, 26.03.2024 г. в 10:00. С проектом межевого плана можно ознакомиться со дня опубликования настоящего извещения в офисе кадастрового инженера, по адресу: г. Калуга, ул. Кутузова, д. 15, оф. 306. Возражения по проекту межевого плана и требования о проведении согласования местоположения границ земельного участка на местности принимаются с момента опубликования настоящего извещения по 26.04.2024 г. в офисе кадастрового инженера. Смежные земельные участки, с правообладателями которых необходимо согласовать границы: земельные участки, находящиеся в кадастровом квартале 40:08:202301, расположенные по адресу: Российская Федерация, Износковский район, д. Горки. При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы, подтверждающие право на земельный участок.

МО МВД РОССИИ «ЮХНОВСКИЙ» ИНФОРМИРУЕТ

Оперативно-профилактическое мероприятие «Призывник»

В целях организации проведения антинаркотической работы по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ, совершения правонарушений и преступлений в сфере незаконного оборота наркотиков, а также пропаганды здорового образа жизни и социально патриотического воспитания лиц допризывного возраста и граждан, призываемых на военную службу МО МВД России «Юхновский» информирует, что на территории обслуживания в период с 1 апреля по 15 июля 2024 года пройдет первый этап Общероссийской акции «Призывник».

М. САЛЬНИКОВА,
юрисконсульт ПН МО МВД России «Юхновский»,
майор внутренней службы.

ЗДОРОВЬЕ

Сон как жизненная необходимость

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), взрослому человеку необходимо спать от шести до восьми часов в сутки. Нехватка сна опасна и существенно влияет на здоровье и качество жизни людей, их настроение, самочувствие, работоспособность. Дефицит сна ускоряет процессы старения организма.

Достаточное время для сна, правильная организация режима дня, сбалансированное питание - необходимые условия для сохранения физического и психического здоровья на долгие годы.

В среднем каждый человек проводит во сне треть своей жизни. Во время сна наблюдается минимальный уровень мозговой активности и пониженные реакции. Сон помогает мозгу избавиться от всего лишнего, «счищая» с нейронных соединений ненужные белки.

Длительные периоды «недосыпа» негативно сказываются на качестве жизни: появляется раздражительность, замкнутость, заикленность на одних и тех же проблемах, пропадает чувство юмора. Потеря всего лишь четырех часов сна снижает реакцию на 45 процентов. Ухудшается память, снижается работоспособность, возможно обострение хронических заболеваний.

Плохой сон - ступень к будущим инсультам, инфарктам, гипертонии, нервным расстройствам и другим серьезным заболеваниям. В то же время нормальный сон - один из действенных способов профилактики сердечно-сосудистых и многих других заболеваний.

Доказано, что сон влияет на коэффициент интеллекта (IQ). Было проведено множество исследований у одних и тех же людей в разных ситуациях с продолжительностью сна. Чем короче был сон, тем ниже выявлялся коэффициент интеллекта. Результаты любого обучения в значительной степени зависят от качества и количества сна. Причём



сон в данном случае гораздо важнее, чем время и усилия потраченные на саму учёбу. А при затруднениях в учёбе у школьников, в первую очередь, необходимо наладить хороший, полноценный сон. Результаты учёбы и IQ зависят не только от продолжительности, но и от полноценности сна.

Иногда нам плохо спится из-за ночных кошмаров. Интересно, что на островах Полинезии было найдено племя, в котором не было выявлено людей с психическими заболеваниями. При изучении причин этого оказалось, что родители в племени обучали детей работать с кошмарными снами, и после пробуждения, придумывать им хороший, позитивный конец.

Не бывает полноценным сон и после приема спиртного. Заснуть - ещё не значит выспаться. Алкогольный сон отличается от нормального: сокращается или вовсе исчеза-

ет очень важная фаза, фаза быстрого сна. Эти нарушения вызывают тяжелые, беспокойные сновидения. В результате, утром ощущается разбитость, реакции заторможены, сложно на чём-то сосредоточиться, память подводит, нервы сдают. Причиной является то, что этанол снижает уровень мелатонина - гормона, регулирующего циклы сна и бодрствования, и нервная система просто не успевает восстанавливаться во время алкогольного сна. Такой человек может просыпаться на рассвете и потом больше не заснуть, хотя очевидно, что он не выспался.

Борьба с бессонницей - это достаточно трудный процесс. Многим помогают вечерние получасовые прогулки на свежем воздухе перед сном и чашка горячего молока. Но неразумно в течение недели спать мало, а по выходным «отсыпаться». Это не компенсирует дефицит сна, а лишь «сбивает» ритм сна и бодрствования. Также запрещено использовать без назначения врача снотворные таблетки.

Спальни должны быть местом отдыха, однако в них появляется все больше отвлекающих факторов, таких, как ноутбуки, мобильные телефоны. Синий свет, излучаемый электронными устройствами, заставляет нас меньше хотеть спать. И сама деятельность: разговоры с друзьями или просмотр телевизора - стимулируют наш мозг, когда он должен расслабляться. Специалисты рекомендуют практиковать «цифровой детокс» - отключение электронных устройств за 90 минут до отхода ко сну.

Сегодня мы ещё не знаем всех функций сна. Но понятно, что освежающий, исцеляющий, успокаивающий сон — одно из главных незаменимых составляющих здоровья и бодрого духа человека. Естественный, полноценный и достаточный по времени сон помогает отдалить наступление старости и продлить активную жизнь.

Н. ЖИЗНЕВСКАЯ,
заведующая отделом мониторинга ФР.

Износковская общественно-политическая газета

РАССВЕТ

Учредитель:

администрация муниципального района
«Износковский район».

Главный редактор Т.Б. Шишкова

Адрес редакции, издателя:

249880 с. Износки Калужской области,
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