

22 ИЮНЯ – ДЕНЬ ПАМЯТИ И СКОРБИ

Дорогие ветераны Великой Отечественной войны и труженики тыла! Уважаемые жители Износковского района!

22 июня 1941 года – День памяти и скорби, он остался в сердце нашего народа незаживающей раной и неослабевающей болью. Этот день стал точкой отсчета испытаниям советского народа на мужество, стойкость, верность Отчизне, на веру в победу, которая была оплачена неимоверной ценой, миллионами жизней и сломанных судеб, сожжёнными дотла городами и сёлами, полностью разрушенной экономикой.

Патриотизм и мужество наших воинов, тружеников тыла предопределили исход Великой Отечественной войны. Советские солдаты вместе с союзниками принесли миру избавление от фашизма. Спустя десятилетия у нас есть возможность осознать истинную цену подвига наших дедов и прадедов. Мы глубоко благодарны ветеранам, труженикам тыла за самоотверженность, мужество и стойкость, до-

стойный пример будущим поколениям. Во имя счастливого будущего наших детей мы никогда не должны забывать горькие уроки войны!

Дорогие земляки! Искренне желаем всем мирного созидательного труда и чистого неба над головой. Добра, согласия и благополучия вам и вашим близким!

П. МАРКЕЛОВ,
глава МР
«Износковский
район».

В. ЛЕОНОВ,
глава администрации
МР «Износковский
район».

А. ФИЛИППОВ,
председатель
районного
совета ветеранов.

ГОД ПЕДАГОГА И НАСТАВНИКА

Учитель в солдатской шинели

(Продолжение.)

Начало в № 43 за 6 июня.)

Семен Иванович БЕЛОВ родился 30 апреля 1921 года. Был призван в ряды Советской армии Износковским райвоенкоматом и направлен в город Краснодар в 268-й корпусный артиллерийский полк, где был зачислен курсантом полковой школы с октября 1939 года по сентябрь 1940 года. В сентябре 1940 года ему было присвоено звание помкомвзвода и дано назначение на должность командира орудия.

Участвовал в Великой Отечественной войне с 2 июля 1941 года

по 25 декабря 1942 года в должности командира орудия на Юго-Западном направлении.

25 декабря 1942 года был тяжело ранен и направлен на лечение в госпитали городов Мичуринска, Уфы, Бугуруслана. Во время участия в боях был в окружении в Запорожской области в районе города Гуляй-Поле, вышел из окружения в составе своей части в августе 1941 года. Второй раз был в окружении в августе 1942



года в районе города Новочеркаска, по выходе из окружения был зачислен в учебный батальон 25-го Танкового корпуса в качестве стрелка, при освобождении деревни Разуваевки Кашарского района был второй раз тяжело ранен.

После госпиталя был направлен в Чкаловское пулеметное училище, где служил в должности курсанта с сентября 1943 года по июнь 1944 года. В июне 1944 года

был переведен в 55-й Западной артиллерийской дивизии в должности командира орудия. В декабре 1944 года проходил курсы командиров взводов. С января 1945 года по апрель 1945 года служил в должности командира взвода. В апреле 1945 г. по собственному желанию был направлен на Дальневосточную комиссию (ДВК), где был зачислен в 214-ю артиллерийскую Краснознаменную пушечную артиллерийскую бригаду на должность командира орудия.

С 9 августа по 3 сентября 1945 года участвовал в боях с японскими захватчиками в составе 214 армейской Краснознаменной артиллерийской бригады. До 10 июня 1946 года находился в составе 214 АКПАБр в Корее в городе Пхеньяне. 10 июня 1946 года демобилизован в запас.

За время службы в Советской армии награжден медалями «За боевые заслуги», «За победу над Германией», «За победу над Японией», а также отмечен Благодарностью от Верховного главнокомандующего за участие в боях с японскими захватчиками.

По материалам книги «Минувших лет живая память» составила Л. НИКИТИНА, директор Износковской МБС.

(Продолжение следует.)

СОЦИАЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ И ГАРАНТИИ

- ✓ возможность быстрого приобретения жилья за счет Минобороны России через накопительно-ипотечную систему
- ✓ служебное жилье или компенсация за найм жилья
- ✓ бесплатное обследование, лечение и реабилитация в военно-медицинских учреждениях
- ✓ страхование жизни и здоровья за счет федерального бюджета
- ✓ право на льготную пенсию после 20 лет службы
- ✓ статус ветерана боевых действий и соответствующие льготы

СОЦИАЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ И ГАРАНТИИ

- ✓ кредитные и налоговые каникулы
- ✓ бюджетные места для обучения детей в вузах
- ✓ за будущими контрактниками бронируются рабочие места
- ✓ бесплатный отдых детей в летних оздоровительных лагерях
- ✓ единые дополнительные выплаты, льготы и гарантии субъектов Российской Федерации для военнослужащих по контракту

Горячая линия по вопросам службы по контракту – 117



МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Звони сейчас 117

СЛУЖИ ПО КОНТРАКТУ
В ООРУЖЕННЫХ СИЛАХ

службапоконтракту.рф



ПАМЯТЬ

Музей «Ильинские рубежи» ждет преобразование

В планах — создание здесь нового музейного комплекса, сочетающего классическое здание с музеем под открытым небом.



Олег Комиссар с Олегом Панковым.



Возложение цветов к Вечному огню.

По стопам деда-героя

Подробный разговор о развитии музейного комплекса «Ильинские рубежи» состоялся между депутатом областного парламента, руководителем поискового объединения «Ильинский патруль» Олегом Комиссаром и начальником Центрального архива Министерства обороны РФ Олегом Панковым.

Олег Дмитриевич возглавил делегацию ЦА МО РФ в Калужскую

область. Она прибыла в регион 7 июня по приглашению председателя Законодательного Собрания Геннадия Новосельцева.

Гости посетили места, связанные с бессмертным подвигом подольских курсантов, вставших на защиту Родины в октябре 1941 года. В память о погибших героях они возложили цветы к Вечному огню.

В музее «Ильинские рубежи» участники делегации обсудили

вопросы, касающиеся его развития. Олег Панков придает этой работе большое значение. Его дед, Дмитрий Васильевич Панков, был комиссаром Южной группы Подольских курсантов, сражавшейся в районе Детчино.

Связь времен нельзя перечеркнуть!

Делу сохранения исторической памяти музей служит более пятидесяти лет. В нем собрано большое количество ценных экспонатов. К сожалению, не все из них можно представить на действующих выставках. По словам Олега Комиссара, с каждым годом объем краеведческой, поисковой, архивной работы, проводимой калужанами, увеличивается.

Очевидно, что экспозиционные площади необходимо расширять, а также подумать о более наглядной и современной подаче собранного материала. Создание нового комплекса, включающего в себя в том числе и музей под открытым небом, поможет решить эти вопросы.

- В постоянную экспозицию войдет диорама, будут обустроены



Олег Комиссар принимает участие в обустройстве ДОТов.



Олег Комиссар много лет плодотворно сотрудничает с военно-историческим музеем «Ильинские рубежи».



Школьники с родителями на экскурсии на Ильинских рубежах.

территории для проведения военно-исторических реконструкций, - рассказала заместитель генерального директора Калужского объединенного музея-заповедника Ирина Шмытова. - Планируется создать обзорную видовую площадку. Уже подготовлены необходимые документы.

Олег Панков: «Поддержать музей готовы!»

Разумеется, новая экспозиция должна быть исторически точной и достоверной. Вот почему при ее создании так важно взаимодействие с представителями Центрального архива. И сейчас в стадии обсуждения находится вопрос подписания соглашения о сотрудничестве между Правитель-

ством Калужской области и Центральным архивом Министерства обороны РФ.

- Мы готовы поддержать музей с точки зрения выявления документов, их научного исследования, - отметил Олег Панков. - Важно показать, что документы — «живые», имеют свою историю, и современники могут с ними ознакомиться.

Особая ценность этой работы заключается в том, чтобы передать память о подвиге подольских курсантов подрастающему поколению, воспитать патриотов, любящих Родину.

- Когда ребята больше узнают о происходящих событиях военного времени, они проникаются этим, воспринимают их глубже, - говорит Олег Комиссар.

Пресс-служба
Законодательного Собрания
Калужской области.

Уважаемые жители Износковского района!

Администрация МР «Износковского района» приглашает вас на оформление документов для поступления на военную службу по контракту. По всем вопросам обращаться по адресу: с Износки, ул. Ленина, д. 27, 2 этаж, каб. № 6. Телефон для справок 4-51-92, приемные дни: понедельник – пятница с 8.00 до 17.00.

**Администрация
муниципального района.**



АКТУАЛЬНО

О мерах по профилактике коррупции при реализации национальных проектов

6 июня 2023 года прошло обучающее мероприятие по применению Федерального закона «О противодействии коррупции» при реализации национальных проектов.

В обучении, организованном отделом по профилактике коррупционных правонарушений администрации губернатора Калужской области в режиме видео-конференц-связи, приняли участие около 550 человек – сотрудники органов



исполнительной власти, органов местного самоуправления, а также руководители и работники государственных и муниципальных организаций.

Мероприятия, посвященные профилактике коррупционных правонарушений в сфере реализации национальных проектов, проводятся отделом с 2020 года.

Для выступления по заявленной тематике были приглашены представители областной прокуратуры, регионального Управления Федеральной антимонопольной службы, Управления экономической безопасности и противодействия коррупции регионального УМВД России, министерства финансов Калужской области и ГБУ «Проектный офис Калужской области».

В этом году для участия в обучении была приглашена Виолетта Ивановна Комиссарова, президент союза «Торгово-промышленная палата Калужской области».

С 2023 года в Калужской области реализуется 46 региональных проектов, на их реализацию было направлено более 18 млрд рублей.

В ходе мероприятия рассматривались типичные нарушения законодательства о закупках и конкуренции, а также практика прокурорского надзора в этой сфере.

В качестве мер, направленных на предупреждение и пресечение правонарушений в данной сфере деятельности, названы:

- антикоррупционная проверка документов, связанных с проведением закупок товаров, работ и услуг;
- регулярное проведение рабочих совещаний по вопросам реализации региональных проектов;
- недопущение фактов приемки и оплаты работ, выполненных с нарушением действующих требований;
- усиление координационных функций органов исполнительной власти Калужской области при реализации региональных проектов;
- повышение уровня знаний ответственных сотрудников в сфере законодательства о контрактной системе в сфере закупок.

Отдел по профилактике коррупционных правонарушений администрации губернатора Калужской области.

ВСЛЕД ЗА ПРАЗДНИКОМ

В песне главное - душа...

В преддверии Дня России в Износкох прошел традиционный районный фестиваль народной песни «Поет село родное». Он состоялся в обновленном липовом сквере. В этой локации, благоустроенной в рамках одной из федеральных программ, подобное массовое мероприятие проходило впервые. И, надо сказать, новая зона отдыха пришлась сельчанам по душе. В очередной раз фестиваль собрал вместе любителей народной песни, не только местных жителей, но и гостей района.

В фестивале приняли участие творческие коллективы, ансамбли и сольные исполнители – как взрослые, так и дети – из разных сельских поселений района. В этот вечер на импровизированной сцене самодельными артистами было исполнено около трех десятков номеров – песен, стихов, танцевальных постановок, наполненных глубоким чувством любви к Родине.

Открылась фестивальная программа выступлением ансамбля «Серпантин» Износковской детской школы искусств. Затем своим творчеством и энергией поделились со зрителями Г. Ключкова и Н. Климова из деревни Алексеевка, О. Тришкина, Е. Тришкина из деревни Ивановское, Н. Луговая,



В. Бырева из Хвошей, А. Кузнецова, О. Шуралева и ансамбль «Затея» из Мятлевского Дома культуры, ансамбль «Околица» из Извольска.

Звучали известные и всеми любимые лирические напевы, а также народные композиции, частушки. Всех их объединяла свойственная русскому человеку душевность и любовь к Родине.

Отличным музыкальным подарком для всех участников и гостей фестиваля стало выступление ансамбля «Вдохновение» и дуэта «Два крыла», М. Кузнецовой, В. Констандогло, танцевального коллектива «Созвездие»

Износковского районного Дома культуры.

В этот день зрители не только бурно аплодировали выступающим, но и дружно подпевали и даже пускались в пляс.

Песня – это живое творчество русского народа, и, пока она будет жить, будет жить и наша великая русская культура, будет процветать наша великая страна. Фестиваль «Поет село родное», который прошел на Износковской земле в шестнадцатый раз, в очередной раз стал подтверждением этому...

А. БОРОНИНА.



В честь Дня России

12 июня на главной площади поселка Мятлево состоялся праздничный концерт, посвященный Дню России. Жители поселка, гости пришли, чтобы в очередной раз показать свою причастность к таким важным ценностям, как Родина, патриотизм, единство народа; выразить свои искренние чувства к России.

С поздравительной речью к собравшимся обратилась глава муниципального образования С.В. Кузьмина.

- Каждый человек вкладывает в этот праздник свое содержание, но всех нас объединяет безграничная любовь к нашей стране, родному краю, любимому поселку, и все это – Россия! – сказала Светлана Викторовна.

Яркую концертную программу для зрителей подготовили работники Мятлевского Дома культуры. Программа была наполнена профессиональным исполнением номеров, тематической выдержанностью,

самоотдачей артистов, выходящих в этот день на сцену. В благодарность мятлевцы одаривали выступающих громкими аплодисментами.

В концертной программе приняли участие Олеся Аниканова (ведущая), исполнители Алексей Боев, Наталья Королева, Александр Кузнецов, Надежда и Анастасия Баленко, Наталья Климова. Впервые на мятлевской сцене выступил вокальный ансамбль «Затея», в состав которого вошли Ольга Шуралева, Кристина Дюжикова, Ирина Киричук и Надежда Оди-



ноква. Дебютное выступление зрители оценили по достоинству. По-доброму было встречено выступление юной Полины Гвоздевой, выразительно прочитавшей стихотворение «О русской березе».

Во время концерта прозвучало множество песен о России, патриотизме, люб-

ви к Родине и, главное, о людях.

На протяжении всего мероприятия за порядком следили сотрудники правоохранительных органов и казаки Мятлевского хуторского казачьего общества во главе с атаманом Г. Гринько, за что всем большое спасибо.

С. ВИКТорова.



МО МВД РОССИИ «ЮХНОВСКИЙ» ИНФОРМИРУЕТ

Профилактика мошенничеств

В период с 29 мая по 9 июня 2023 года сотрудниками МОМВД России «Юхновский» совместно с членами общественного совета при МОМВД России «Юхновский» с целью профилактики совершения мошеннических действий в адрес граждан проведено шесть встреч с представителями трудовых коллективов Юхновского, Износковско-го и Мосальского районов.

В ходе проведения мероприятий была доведена информация: о количестве возбужденных уголовных дел (о мошенничествах) в 2023 г., а также информация о видах мошенничества, преступлений, совершаемых с использованием информационно-телекоммуникационных технологий, а самое главное – информация о том, как не стать жертвами преступлений (меры по предупреждению).

Полиция ещё раз напоминает, что лучшая профилактика от мошенничества – это внимательность, по возможности – спокойная реакция на звонки и сообщения с незнакомых номеров телефонов и максимальная осведомленность о методах, которыми пользуются мошенники.

– Не соглашайтесь на предложения случайных знакомых погадать вам, снять порчу, избавиться от наложенного на ваших близких заклятия;

– не пускайте в квартиру незнакомых лиц, представляющихся

работниками коммунальных и социальных служб, если вы предвзвременно не вызывали их к себе домой;

– не верьте телефонным звонкам о том, что ваши родственники совершили ДТП или преступление, и можно за деньги избавиться от ответственности, и не передавайте деньги посторонним лицам;

– не соглашайтесь на предложения обменять ваши деньги на новые купюры;

– избегайте лиц, которые на улице навязчиво пытаются втянуть вас в разговор, предлагают какие-либо товары и услуги, представляются вашими родственниками или знакомыми;

– не разглашайте случайным знакомым информацию о себе, своих близких и соседях, которую можно использовать в преступных целях;

– не показывайте посторонним людям, где вы храните деньги;

– избегайте чужого внимания, снимая деньги со своего банковского счета.

Уважаемые жители и гости! Если вы заметили в своем дворе или подъезде лиц, интересующихся проживающими в доме одинокими пенсионерами, сообщите о данном факте в полицию и предупредите престарелых соседей о мерах безопасности при общении с незнакомцами. Ваше неравнодушие поможет избежать беды и не допустить совершения преступления.

М. САЛЬНИКОВА,
юрисконсульт правового направления, майор внутренней службы.

Контрафактный алкоголь

МОМВД России «Юхновский» напоминает и предупреждает граждан от покупки алкоголя в неустановленных для его реализации местах.

Незаконная алкогольная продукция угрожает жизни и здоровью граждан. Легальный алкоголь никогда не продается в палатках, с рук и в сети Интернет. Легальный алкоголь не разливается в пластиковые канистры и не продается в таре без соответствующей маркировки, так как розничная продажа алкогольной продукции разрешена только при наличии лицензии, оформленной в установленном порядке, а оборот алкогольной продукции осуществляется при наличии сопроводительных документов, удостоверяющих легальность её производства и оборота. Алкогольная продукция, производимая на территории Российской Федерации, маркируется федеральными специальными марками, а ввозимая (импортируемая) в Российскую Федерацию – акцизными марками.

Необходимо помнить и соблюдать следующие меры предосторожности:

1. Не приобретать алкогольные напитки в местах несанкционированной торговли, по низкой цене, в том числе ниже цен, установленных приказом Минфина России, без фирменной заводской упаковки и маркировки специальными федеральными или акциз-

ными марками, с маркировкой «Dutyfree» вне специализированных для данного вида товаров магазинов, с рук, а также дистанционным способом продажи через сеть Интернет;

2. Исключить избыточный и длительный приём алкоголя, употребление его суррогатов, не применять спиртосодержащую пищевую продукцию не по ее прямому назначению.

3. При покупке алкоголя рекомендуется проверить акцизные марки на подлинность путем визуальной проверки голографического изображения на марке, которое при наклоне под одним углом зрения имеет свечение «АП», под другим Герб РФ и буквы «РФ». Также поддельные акцизные марки имеют блеклый вид, голографическое изображение на марке не светится различными цветами и не переливается.

Чрезмерное употребление алкоголя, употребление суррогатов алкоголя и спиртосодержащей пищевой продукции отрицательно влияет на состояние здоровья населения и может привести к отравлениям со смертельным исходом.

При наличии информации о реализации алкогольной продукции в местах несанкционированной торговли необходимо незамедлительно обращаться по следующим телефонам:

Дежурная часть МОМВД России «Юхновский»: 02, 102, 8(48436) 2-32-55, группа экономической безопасности и противодействия коррупции: 8 (48436) 2-57-22, 8-999-380-34-48.

* ОБЪЯВЛЕНИЕ *

● В компанию «МТК»

на постоянную работу ТРЕБУЮТСЯ:

ВОДИТЕЛИ КАТЕГОРИИ Е. Зарплата от 100 000 руб. *Новые автомобили. Суточные. Работа рядом с домом.*
КОМБАЙНЕРЫ. Зарплата 600 руб./га. *Новые комбайны. Проживание и горячее питание за счет компании. Все социальные гарантии.*

Тел. 8-930-783-00-00.

ВЕСТНИК ПРОКУРАТУРЫ

В законодательство внесены изменения, регламентирующие обеспечение прав обучающихся на охрану здоровья в образовательных организациях

Президент Российской Федерации подписал Федеральный закон «О внесении изменений в статью 7 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» и статью 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральным законом уточняются отдельные положения федеральных законов «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» и «Об образовании в Российской Федерации», касающиеся охраны здоровья обучающихся.

В частности, устанавливается, что образовательная организация обеспечивает организацию оказания обучающимся в период их пребывания в этой организации первой (доврачебной) помощи, то есть помощи при несчастных случаях, травмах, ранениях, поражениях, отравлениях, других состояниях и заболеваниях, угрожающих жизни и здоровью. Первую помощь педагогические работники и иные лица вправе оказывать при наличии соответствующей подготовки и (или) навыков в порядке, установленном законодательством Российской Федерации в сфере охраны здоровья.

Кроме того, Федеральным законом определяется порядок допуска обучающихся до занятий физической культурой.

Внесены изменения в закон

об обязательном пенсионном страховании

Президент Российской Федерации подписал Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об обязательном пенсионном страховании в Российской Федерации».

Федеральный закон направлен на реализацию постановления Конституционного Суда Российской Федерации от 11 октября 2022 года № 42-П и предусматривает возможность добровольного вступления лиц, самостоятельно обеспечивающих себя работой (в том числе индивидуальные предприниматели, арбитражные управляющие и нотариусы), являющихся получателями пенсии за выслугу лет или пенсии по инвалидности в соответствии с Законом Российской Федерации «О пенсионном обеспечении лиц, проходивших военную службу, службу в органах внутренних дел, Государственной противопожарной службе, органах по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ, учреждений и органах уголовно-исполнительной системы, войсках национальной гвардии Российской Федерации, органах принудительного исполнения Российской Федерации, и их семей», в правоотношения по обязательному пенсионному страхованию в целях уплаты за себя страховых взносов в Фонд пенсионного и социального страхования Российской Федерации.

Установлен порядок осуществления проверки соблюдения антикоррупционных требований лицом, на которое такие требования были распространены

Президент Российской Федерации подписал Федеральный закон «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации».

Федеральным законом установлен порядок осуществления проверки соблюдения антикоррупционных требований лицом, на которое такие требования были распространены, в случае его увольнения (прекращения полномочий) во время проведения указанной проверки или после её завершения и до принятия решения о применении к данному лицу взыскания за коррупционное правонарушение.

Также Федеральным законом предусмотрена возможность обращения Генерального прокурора Российской Федерации или подчинённых ему прокуроров в суд с заявлением об изменении основания и формулировки увольнения (прекращения полномочий) названного проверяемого лица.

Кроме того, федеральные законы о видах государственной службы и Федеральный закон «О муниципальной службе в Российской Федерации» дополнены положением, согласно которому основанием для применения взыскания за коррупционное правонарушение являются результаты проверки, проведённой уполномоченным подразделением Администрации Президента Российской Федерации.

А. БЕЛОЗЕРОВ,
помощник прокурора Износковского района,
юрист 3 класса.

ЗДОРОВЬЕ

Как поддержать работу щитовидной железы?

В настоящее время прослеживается неуклонный подъем ведущих болезней эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ у взрослого населения в Российской Федерации, таких как сахарный диабет, болезни щитовидной железы и ожирение.

Самой частой злокачественной опухолью эндокринных желез является рак щитовидной железы, на долю которого приходится 1–1,5 процента. В мире ежегодно регистрируется около 150 тысяч новых случаев рака щитовидной железы. При этом подавляющее число вовремя выявленных на сегодняшний день заболеваний щитовидной железы излечимо, а в части случаев — предотвратимо.

Щитовидная железа производит крайне важные для организма гормоны, которые попадают в кровь и разносятся по всем тканям организма. Они помогают нам использовать энергию из поступающей пищи, сохранять и производить тепло, стимулировать работу мозга, сердца, мышц и других органов.

Гормоны щитовидной железы действуют почти на каждую клетку в организме: повышают скорость основного метаболизма, влияют на синтез белка, помогают регулировать рост длинных костей (синергизм с гормоном роста) и созревание нервной системы, необходимы для правильного развития и дифференцировки всех клеток человеческого организма. Эти гормоны также регулируют метаболизм белков, жиров, углеводов, влияя на то, как клетки человека используют энергетические соединения. Они также стимулируют витаминный обмен. Любое нарушение в производстве этих гормонов приводит к сбою работы всего организма.

Этиловый спирт крайне отрицательно воздействует на функции щитовидной железы. Регулярное распитие спиртных напитков приводит или к недостаточной выработке гормонов, или к их избытку. При недостаточности гормонов развивается гипотиреоз. Болезнь

значительно ухудшает физическое состояние человека, появляется слабость, снижается давление, может развиваться депрессия.

Этил плохо влияет на работу всей эндокринной системы. Он провоцирует развитие сахарного диабета из-за увеличенного выброса инсулина в кровь, вызывает нарушения функции половых желез. При длительном употреблении спиртного у мужчин снижается уровень тестостерона в крови, повышается уровень эстрогена. Возникающий гормональный дисбаланс ведет к нарушению половой функции. У женщин употребление спиртного провоцирует раннее наступление климакса, влияет на репродуктивную функцию. Кроме этого, происходит нарушение работы надпочечников, усиливается негативное воздействие на щитовидку, снижающее уровень тиреоидных гормонов.

Одна из причин плохой работы щитовидной железы – нехватка в организме йода. Его суточная потребность для взрослого человека должна составлять 150–180 мкг в сутки. Например, в 100 граммах этих продуктов содержится суточная и даже больше, чем суточная, потребность в микроэлементе: мидии свежие – 190; мидии вареные – 110; рыба пресноводная – 220; лосось – 260; кедровый орех – 400; хек серебристый – 430; ламинария – 430.

В 100 граммах запеченного картофеля содержится 60 мкг йода, одно яйцо содержит 24 мкг йода, стакан молока – около 90 мкг вещества. Кроме того, йод содержит говядина, гречка, овсянка, пшено, шпинат, яблоки, хлеб. Самый простой и доступный способ пополнить запасы йода – использовать йодированную соль. Если питаться разнообразно, то нехватки йода в рационе не будет.

Но если вы сомневаетесь в том, есть ли у вас нехватка данного вещества, то можно самому в домашних условиях проверить уровень содержания йода в организме.

Для этого достаточно будет намочить ватную палочку йодным спиртовым раствором и нарисовать у себя на предплечье три полоски, одна из которых будет тонкой, другая немножко толще, а третья будет самой толстой. На следующий день, если вы обнаружите, что исчезла лишь тоненькая йодная полоска, значит, в вашем организме достаточно описываемого микроэлемента.

Если на предплечье осталась лишь самая толстая линия, значит, включите в рацион йодсодержащие продукты питания. Если исчезли все три полоски, то немедленно сходите к врачу, чтобы специалист дал вам рекомендации.

Хорошая профилактика болезней щитовидной железы – отдых на берегу моря, там, где много йодистых испарений.

Противостояние стрессу – серьезнейшему врагу щитовидной железы – психологическая защита от болезни. Какая бы неприятность ни произошла, важно подавить отрицательные эмоции, после чего спокойно разобрать ситуацию.

Надежно снимает дневную усталость и поверхностные стрессы спокойный продолжительный сон.

Регулярные физические упражнения позволяют пополнить жизненную энергию, стойко переносить жизненные неурядицы, тем самым сохраняя функциональную стойкость щитовидной железы.

Адаптироваться к постоянно меняющемуся миру и противостоять стрессу, укрепить защитные силы организма помогают интересная работа, любые личные достижения, общение с окружающими людьми и домашними животными, хобби, смех...

А. ШИШОВ,
главный врач Центра общественного здоровья и медицинской профилактики.
(С использованием материалов из официальных источников.)

Износковская общественно-политическая газета

РАССВЕТ

Учредитель:

администрация муниципального района

«Износковский район».

И.о. главного редактора А.А. Боронина

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