



ВОЕННАЯ СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ

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

РАССВЕТ

Износковская общественно-политическая газета

12+

Год издания 39-й

№ 82
(6748)

26

сентября 2025 г.

пятница

Цена свободная

27 СЕНТЯБРЯ - ДЕНЬ ВОСПИТАТЕЛЯ И ВСЕХ ДОШКОЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ

«На работе - отдыхаю»

Александра Лазарева трудится в Мятлевском детском саду 20 лет, а ее общий педагогический стаж составляет 25 лет. Воспитатель поделилась, что все эти годы она ходит на работу с удовольствием. Именно это помогает ей достигать успехов и оставаться в ресурсе. Вкладывать в детей не только знания, но и всю душу.

- Александра Александровна, расскажите, с чего начинался ваш путь в педагогику?

- Я родилась и выросла в Медынском районе. В 13 лет по сложившимся обстоятельствам переехала жить в поселок Мятлево Износковского района, воспитывала меня бабушка. С 8 класса училась в Мятлевской школе, а после ее окончания в 1997 году поступила в Кондровский педагогический колледж.

Перед выбором, куда пойти учиться и кем стать в будущем, я никогда не стояла, потому что с юности хотела работать в детях. Во многом на мое решение повлияла классный руководитель Александра Александровна Иванова — учитель русского языка и литературы, супруга директора школы Александра Федоровича Иванова, чье имя сегодня носит Мятлевская школа. После переезда мне было тяжело привыкать к новой школе. Александра Александровна, учитель от Бога и добрейшей души человек, очень поддержала меня. Именно тогда мне захотелось стать как она - педагогом, который не только дает детям знания, но и при необходимости лечит им души.

Когда училась в колледже, методист по практике, строгий и справедливый наставник, Нина Сергеевна Ямских увидела во мне будущего педагога. Нас было 28 студентов. Она безошибочно определила тех, кто будет работать

в детском саду. Она сказала что первое и главное качество для педагога - это, конечно же, искренне любить детей, а вот второе - самим уметь быть детьми, смотреть на мир глазами детей.

Во время учебы проходила практику в Мятлевском детском саду - мне очень нравилось. Правда, работать воспитателем стала не сразу - в саду не было свободных мест, и три года до декретного отпуска я работала в Кошнянской малокомплектной школе. А после декрета меня позвали в Мятлево в детский сад. Так, с 2005 года я работаю воспитателем, из них 17 с детками ясельного возраста - от полутора до трех лет.

- Как проходят ваши трудовые будни?

- Дни, проведенные с детьми, не похожи один на другой. Каждый день я учу малышей новому: держать ложку, пользоваться салфетками, умываться, одеваться, смотреть и слушать книги. Все остальные занятия, как у старших ребят, — математика, ознакомление с окружающим миром, физическая культура, изо, музыкальные занятия. Дети очень любят рисовать красками - пальчиками, ватными палочками; играть с крупой; лепить из пластилина. Может, потому что дома не всегда это разрешают делать. Приучаю слушать детскую классическую музыку и аудиосказки. Но больше всего они любят возиться с огородом. У нас



Александра Лазарева - заслуженный работник области, в прошлом году была занесена на областную Доску почета «Трудовая Слава Калужской области».

во дворе есть небольшие грядки, на подоконнике сажаем в баночки - каждый в свою. Столько восторга у детей, когда приношу семена. Сами сеют, поливают, каждый день смотрят, когда прорастут. Родители дома не всегда успевают это показать, а детям очень интересно.

Ежедневно открываю в каждом ребенке что-то новое, вижу, как из него формируется человек, как он растет и развивается. Это бесценный опыт. А еще больше - сама учусь у них. Пускать мыльные пузыри, строить замки из песка, наблюдать за рогаатым жуком или бабочкой - радоваться каждой мелочи, наслаждаться каждым мгновением жизни.

- Не секрет, что самый сложный период - адаптация к садику. Это стресс не только для детей, но и для их родителей. Какие рекомендации вы можете дать мамам и папам, которые впервые ведут свое чадо в детский садик, чтобы малыш не плакал и легче привыкал к новым условиям?

- Разговариваю, объясняю, что мама сделает свои дела и придет за ним, отвлекаю, стараюсь показать, что понимаю его переживания. Обязательно пожалую и приласкаю. А родителям советую самим в первую очередь успокоиться и довериться воспитателю. Ребенок считывает эмоциональное состояние матери и поэтому еще больше

боится. Успокоится мама - легче успокоится малыш. Родители должны понимать, что их чаду ничего не угрожает.

Ошибка многих родителей - пугать детским садиком. Вот не убираешь сам игрушки - мы завтра не заберем тебя из сада. Так категорически нельзя делать. Посещение садика не должно быть для ребенка наказанием!

Также советую отдавать детей в садик в ясельном возрасте - они быстрее привыкают, чем трехлетки и малыши постарше.

- Бытует мнение, что своим детям, когда работаешь воспитателем, «легче» приходится в саду. Так ли это? Как вам удавалось быть мамой и для своих сына и дочери и еще для двадцати малышей одновременно?

- Я не разделяю детей на своих и чужих. Многие говорили, что моим детям легко в саду, так как мама воспитатель, а на самом деле получалось наоборот. К другим детям с моей стороны было больше внимания. Дочь пошла в сад в годик - она не понимала, почему мама берет чужих детей на руки, а ее нет. Приу-

ли, что это я, просто переоделась, а совсем малыши - нет. После мероприятия ко мне подошла Софья, сейчас она учится в 4 классе. Саша (мой имя и отчество не все малыши могут выговорить, поэтому я разрешаю называть себя просто Сашей), давай, говорит, ты сейчас уйдешь, а к нам опять бабушка придет. Объясняю ей, что не смогу так сделать, потому что няня ушла, а я не могу их одних оставить. А она, видимо, видела пакет, в котором у меня лежали вещи, в которые я переодевалась. А ты, говорит, возьми вот этот пакет, нас на стульчики посади, а сама иди в раздевалку, и бабушка появится. Я так и сделала - быстренько переоделась и снова пришла в образе бабушки. Девочка вроде бы и поняла, что это я, а все равно захотела опять этой игры.

- Вы 25 лет работаете с детьми, как получается не выгорать и все время оставаться в ресурсе? Есть какой - то секрет?

- Он очень простой - нужно найти себя. Если любишь свою работу - от нее не устаешь, а, наоборот, отдыхаешь. Бывает иногда после работы хочется тишины, прошу сделать мужа телевизор потише. Но это в моменты, когда морально тяжело: когда детки только приходят в садик, привыкают, когда переводятся в среднюю группу - трудно с ними расставаться, как будто отрываешь частичку себя. В остальное время я отдыхаю. Даже когда есть домашние проблемы - на работе я о них забываю.

- Александра, Александровна, от души поздравляем вас с наступающим профессиональным праздником!

Ваша работа — это настоящее призвание, требующее терпения, доброты и мудрости. Каждый день вы дарите детям радость открытий, помогаете им расти и развиваться, создаете атмосферу уюта и тепла в детском саду. Спасибо вам за вашу заботу, внимание и любовь к нашим малышам. Желаем вам крепкого здоровья, энергии, творческих успехов! Пусть каждый ваш день будет наполнен радостью и счастьем, а работа приносит только удовлетворение и гордость за ваши достижения.

Беседовала Анна БОРОНИНА.



ШКОЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

Наш опыт представлен на региональном уровне

Диплом за оригинальность представленной экспозиции — результат участия в 25-й областной выставке-ярмарке продукции, выращенной на учебно-опытных участках, — «Юниат-2025».

Наша экспозиция обращала на себя внимание многочисленных гостей прежде всего яркостью, креативностью, эстетическим оформлением. Кроме того, был представлен альбомный вариант ландшафтного проекта, на планшете демонстрировался видеофильм «Экологическая симфония». Красочные фотографии на стендах-ромашках, издалека заметный баннер, и в самом центре экспозиции — красавец-павлин, горделиво ловящий восхищенные взгляды. А у его ног стояли в изящных корзинах букеты, собранные по всем правилам флористического искусства.

На открытии мероприятия участников приветствовали министр образования и науки Калужской области А.С. Аникеев, заместитель министра сельского хозяйства Калужской области Н.С. Огородникова, директор КФ РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева С.Д. Малахова.

В деловой программе конкурса на практическом семинаре, который проходил в рамках выставки, руководители и педагоги обменялись опытом в работе ботанических

садов, пришкольных участков и агротехнологических классов. Министр образования и науки Калужской области А.С. Аникеев особо отметил работу МОУ «Мятлевская СОШ им. А.Ф. Иванова» по благоустройству пришкольной территории и рекомендовал школам, входящим в программу капитального ремонта, обратить внимание на преобразование пришкольных территорий.



На семинаре директор школы Т.В. Никишина представила наши дизайнерские ландшафтные проекты «Мобильный цветочно-шахматный парк» и «Экологическая симфония». Присутствующие отметили, что они отличаются оригинальностью и функциональностью.

В выставке приняли участие 37 образовательных учреждений области из 15 муниципальных районов и городских округов.

Пресс-центр Мятлевской средней общеобразовательной школы им. А.Ф. Иванова.

ОФИЦИАЛЬНО

Руководители подразделений органов власти области пройдут обучение по применению технологий искусственного интеллекта

22 сентября в режиме видеоконференцсвязи губернатор Владислав Шапша провёл заседание регионального правительства. В его работе приняли участие федеральный инспектор по Калужской области Игорь Гречуха, председатель Законодательного Собрания региона Геннадий Новосельцев.

В числе рассмотренных вопросов — внедрение технологий искусственного интеллекта в органах исполнительной власти области. Использование ИИ регулируется Национальной стратегией развития искусственного интеллекта на период до 2030 года, Указами Президента России, на региональном уровне — поручением Губернатора области.

Заместитель главы региона Дмитрий Разумовский сообщил, что в области инструменты ИИ применяются в распознавании и синтезе речи, распознавании образов и видеоаналитике. Лидером среди областных ведомств по внедрению ИИ является министерство здравоохранения. В работе учреждений используется голосовой помощник. Он помогает вызвать врача на дом и оформлять заявки на рецепт, подтверждает запись на приём. Внедрена система поддержки принятия врачебных решений (СПИВР), применяется ИИ-диагностика (сервисы для рентгенографии и флюорографии, КТ головного мозга, маммографии, органов грудной клетки). Агентство информационных технологий области активно развивает региональный Геопортал. Уже внедрены следующие сервисы с ИИ: картографирование объектов капитального строительства; карта распространения борщевика Сосновского; контроль несанкционированных вырубок в лесах. Благодаря системе мониторинга и анализа инцидентов информационной безопасности (RuSIEM) за восемь месяцев этого года обработано свыше семи миллиардов событий информационной безопасности в органах власти. В качестве возможных инцидентов выявлено около 850 событий. В процессной деятельности областных ведомств применяются программные роботы. Эта технология позволяет автоматизировать рутинные и повторяющиеся задачи. Министерством природных ресурсов и экологии региона реализуется проект по разработке программной модели ИИ для проверки сведений, содержащихся в заявках на постановку объектов, оказывающих негативное воздействие на окружающую среду на учет, актуализацию, корректировку сведений, а также их исключение из реестра.

Калужская область принимает участие в федеральных проектах. Один из них — помощник Макс на госуслугах. Проведено его обучение по пяти услугам: выплаты ветеранам труда; молодой специалист; парковочное разрешение; получение справок с места жительства в индивидуальных жилых домах и выписок из похозяйственных книг. Кроме того, регион внедряет решения по мониторингу хозяйственной деятельности на основе данных дистанцион-

ного зондирования Земли (ДЗЗ), по работе с аудио, видео и умному поиску по документам («ИИ-офис»).

Владислав Шапша напомнил, что по его поручению до конца года в работу всех министерств области должны быть внедрены технологии ИИ. В настоящее время это сделано только министерством здравоохранения, министерством цифрового развития и министерством природных ресурсов и экологии.

«К 2030 году 80 % чиновников должны обладать компетенциями в сфере искусственного интеллекта. От этого напрямую будет зависеть их успех и возможность продолжить работу на государственной службе», — подчеркнул губернатор. В связи с этим Владислав Шапша поручил своему заместителю Карине Башкатовой организовать обучение руководителей подразделений органов власти региона на базе калужского Центра современного образования.

Губернатор также поручил министру сельского хозяйства области Александру Ефремову проработать вопрос применения беспилотников в борьбе с борщевиком Сосновского с использованием карты его распространения на областном Геопортале.

В Калужской области пройдёт межведомственная профилактическая акция «Защита»

На фоне проведения специальной военной операции оперативная обстановка в стране остаётся сложной. Не спадает активность злоумышленников по вербовке граждан, в том числе несовершеннолетних, в совершение диверсионных и террористических действий. Подобные факты в 2025 году фиксировались и на территории Калужской области.

В целях недопущения вовлечения подростков в противоправную деятельность УМВД России по Калужской области организует на территории региона межведомственную профилактическую акцию «Защита».

Акция будет проходить в период с 29 сентября по 3 октября текущего года. Содействие в её проведении калужским правоохранителям окажут профильные министерства и ведомства.

В рамках акции запланированы межведомственные рабочие встречи, в том числе с руководителями образовательных организаций региона и учреждений с круглосуточным пребыванием детей по вопросам выработки совместных мер, направленных на противодействие распространению экстремистской и террористической идеологии. С участием детских и молодёжных общественных объединений области для подростков организуют патриотические и профилактические мероприятия, в том числе по пропаганде здорового образа жизни, организации досуга и занятости несовершеннолетних, состоящих на профилактическом учёте.

В ходе тематических встреч с трудовыми коллективами гражданам напоминают о правовых последствиях нарушения подростками действующего законодательства и методах распознавания признаков деструктивного влияния на детей со стороны третьих лиц.

Пресс-служба Губернатора и Правительства Калужской области.

ПИСЬМО В «РАССВЕТ»

Народные избранники: обязанности и ответственность

Уважаемые депутаты Думы Износковского муниципального округа! Я как почётный житель Износковского района поздравляю вас всех с избранием на эту очень ответственную должность. Всегда говорили и сейчас говорят, что депутат - это слуга народа. Действительно, население района избрало вас для того, чтобы вы защищали интересы местных жителей, заботились о них, чтобы жизнь их была комфортной, чтобы проблемы, которые у них возникают, разрешались, чтобы все постановления, решения, которые вы будете принимать, были направлены только на благо населения района.

А ещё я хочу пожелать вам, чтобы вы в первую очередь восстановили общение между населением и депутатами, а также руководством района. Это общение в последнее время было, в общем-то, редким. В основном это происходило только во время отчёта главы администрации района - один раз в год. Желательно, чтобы такие встречи проходили хотя бы один раз в квартал, чтобы по озвученным проблемам через каждые три месяца руководством района, депутатами давались ответы о том, что выполнено, а что ещё находится в работе. И чтобы руководители района посещали коллективы, и чтобы всё это освещалось в нашей районной газете. Хотелось бы, чтобы и руководители района, и депутаты брали пример с нашего губернатора В.В. Шапши. Он постоянно встречается с различными коллективами, ездит по районам, выслушивает просьбы и предложения, а затем озвучивает их в соцсетях, телеграм-канале и решает жизненно важные проблемы.

К сожалению, у нас в районе практически не работают общественные организации, такие как общественный совет или уличком. Заседаний общественного совета не было ни разу за последние три года; ни один вопрос, касающийся жизни района, общественным советом не рассматривался. К тому же руководителем общественного совета не должен быть сотрудник районной администрации. Это должен быть житель Износков, который не работает в администрации, активный, грамотный. И подбирать членов совета, наверное, нужно с предложений и согласия населения района.

Что касается уличкомов, то они тоже очень нужны, а их у нас в райцентре с. Износки нет. Каждый уличком на своей улице общался бы с населением и доносил до руководства района, депутатов просьбы и предложения людей. Почётные жители района тоже обязательно должны привлекаться во время решений важных вопросов в районе, но то они и почётные жители. Это предусмотрено и в положении о почётных жителях.

Большую роль в общении с населением играет и районная газета «Рассвет». Но, к сожалению, районную газету далеко не все жители выписывают из-за отсутствия почтальонов в райцентре с. Износки. Немного подписчиков газеты и по всему району. Почему не выписывают газету депутаты, руководители района, руководители учреждений?

Уважаемые депутаты, простите, что наряду с поздравлением по случаю избрания вас на эту очень ответственную работу я высказала и пожелание начать работу с улучшением общения с жителями района, ведь это самое основное: знать проблемы населения и стараться их решать.

С уважением ко всем вам, почётный житель района Н.Е. ВАСЮКОВА.

ТЕЛЕПРОГРАММА С 29 СЕНТЯБРЯ ПО 5 ОКТЯБРЯ

Понедельник, 29 сентября

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+ 09.00, 12.00, 15.00, 03.00, 18.00 Новости. 09.20 Модный приговор 0+ 10.10 Жить здорово! 16+ 11.00, 12.15, 18.30 Время покажет 16+ 14.00, 17.00, 23.00 Большая игра 16+ 15.15 Давай поженимся! 16+ 16.05 Мужское/Женское 16+ 19.50 Пусть говорят 16+ 21.00 Время. **22.00 «УЛИЦА ШЕКСПИРА» 16+** 00.10 Время героев 16+ 01.10, 03.05 Подкаст 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+ 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести. *09.30, 11.30, 21.10 «Местное время».* 09.55 О самом главном 12+ 12.00, 18.00 60 минут 12+ **14.30, 02.00, 03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+** 17.00 Малахов 16+ **21.30 «АТОМ» 16+** 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+

КУЛЬТУРА

06.30 Диалоги о животных 16+ 07.15 Черные дыры 16+ 07.55 Невский ковчег 16+ 08.25 «Крым. Мыс Плака» 16+ **08.50 «ТАЙНИК У КРАСНЫХ КАМНЕЙ» 16+** 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.50 Новости культуры. 10.15 Наблюдатель 16+ 11.15, 00.50 XX Век 16+ 12.15 «Забытое ремесло» 16+ 12.45 Новости 16+ **13.00 «СВАДЬБА С ПРИДАНЫМ» 6+** 15.00 «Балаково. Особняк Паисия Мальцева» 16+ 15.25 Агора 16+ 16.30 Моя любовь-Россия! 16+ 17.15 «Первые в мире» 16+ 17.35 Рассказы из русской истории 16+ 18.40, 00.05 Ступени цивилизации 16+ 19.45 Главная роль 16+ 20.05 «Хуциев» 16+ 20.30 Спокойной ночи, малыши! 20.50 «Космос. Забытые проекты». «Ядерные крылья» 16+ 21.30 Сати 16+ 22.15 Мегрэ колеблется 16+

НТВ

04.50, 08.25, 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ» 16+ 06.30 Утро 16+ 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня. 13.25 Чрезвычайное происшествие 16+ 14.00 Место встречи 16+ 16.45 За гранью 16+ 17.50 ДНК 16+ **20.00 «ПИН-КОД» 16+ 22.15, 00.00 «ДУШЕГУБЫ» 16+ 00.45 «ОПЕРАЦИЯ «КУКЛОВОД» 16+**

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00, 00.00 Известия 16+ **05.25, 06.05, 06.45, 07.30, 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА» 16+** 08.05 Фирменный рецепт 12+ 08.40 Знание-сила 12+ **09.40, 10.25, 11.20, 12.05, 02.05, 02.40 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4» 16+ 13.30, 14.20, 15.15, 16.00, 16.45, 17.30, 18.05, 19.00, 19.45, 20.40, 21.25, 03.20, 03.55 «СЛЕД» 16+ 22.20 «СВОИ-7» 16+ 23.05 «СВОИ-5» 16+ 00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6» 16+ 01.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7» 16+**

Вторник, 30 сентября

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+ 09.00, 12.00, 15.00, 03.00, 18.00 Новости. 09.20 Модный приговор 0+ 10.10 Жить здорово! 16+ 11.00, 12.15, 18.30 Время покажет 16+ 14.00, 17.00, 23.00 Большая игра 16+ 15.15 Давай поженимся! 16+ 16.05 Мужское/Женское 16+ 19.50 Пусть говорят 16+ 21.00 Время. **22.00 «УЛИЦА ШЕКСПИРА» 16+** 00.10, 03.05 Подкаст 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+ 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести. *09.30, 11.30, 21.10 «Местное время».* 09.55 О самом главном 12+ 12.00, 18.00 60 минут 12+ **14.30, 02.00, 03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+** 17.00 Малахов 16+ **21.30 «АТОМ» 16+** 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+

КУЛЬТУРА

06.30 Диалоги о животных 16+ 07.20, 20.05 «Хуциев» 16+ 07.50, 18.40, 00.00 Ступени цивилизации 16+ 08.35 «Первые в мире» 16+ **08.50 «ТАЙНИК У КРАСНЫХ КАМНЕЙ» 16+** 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.45

Новости культуры. 10.15 Наблюдатель 16+ 11.15, 00.45 XX Век 16+ 12.00 «Посёлок Юрино. Марий Эл. Шереметевский замок» 16+ 12.45 Новости 16+ 13.00 Спектакль «Безумный день, или Женитьба Фигаро» 16+ 15.50 2 Верник 2. Вера Васильева 16+ 16.40 «Забытое ремесло» 16+ 17.15 «Запечатленное время». «Прически для строителей коммунизма» 16+ 17.45, 01.30 Симфонические Оркестры России 16+ 19.45 Главная роль 16+ 20.30 Спокойной ночи, малыши! 20.50 «Космос. Забытые проекты». «Опережая время» 16+ 21.30 Белая студия 16+ 22.15 Мегрэ колеблется 16+

НТВ

04.50, 08.25, 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ» 16+ 06.30 Утро 16+ 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня. 13.25 Чрезвычайное происшествие 16+ 14.00 Место встречи 16+ 16.45 За гранью 16+ 17.50 ДНК 16+ **20.00 «ПИН-КОД» 16+ 22.15, 00.00 «ДУШЕГУБЫ» 16+ 00.45 «ОПЕРАЦИЯ «КУКЛОВОД» 16+**

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00, 00.00 Известия 16+ **05.25, 06.05, 06.45, 07.25, 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА» 16+** 08.05 Страна советов 16+ 08.40 Знание-сила 12+ **09.40, 10.25, 11.20, 12.05, 02.05, 02.45 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4» 16+ 13.30, 14.20, 15.05, 16.00, 16.45, 17.30, 18.05, 19.00, 19.45, 20.40, 21.25, 03.20, 04.00 «СЛЕД» 16+ 22.20 «СВОИ-7» 16+ 23.05 «СВОИ-5» 16+ 00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6» 16+ 01.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7» 16+**

Среда, 1 октября

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+ 09.00, 12.00, 15.00, 03.00, 18.00 Новости. 09.20 Модный приговор 0+ 10.10 Жить здорово! 16+ 11.00, 12.15, 18.30 Время покажет 16+ 14.00, 17.00, 23.00 Большая игра 16+ 15.15 Давай поженимся! 16+ 16.05 Мужское/Женское 16+ 19.50 Пусть говорят 16+ 21.00 Время. **22.00 «УЛИЦА ШЕКСПИРА» 16+** 00.10 Архитектура музыки 12+ 01.10, 03.05 Подкаст 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+ 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести. *09.30, 11.30, 21.10 «Местное время».* 09.55 О самом главном 12+ 12.00, 18.00 60 минут 12+ **14.30, 02.00, 03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+** 17.00 Малахов 16+ **21.30 «АТОМ» 16+** 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+

КУЛЬТУРА

06.30 Диалоги о животных 16+ 07.20, 20.05 «Хуциев» 16+ 07.50, 18.40, 00.00 Ступени цивилизации 16+ 08.35 «Первые в мире» 16+ **08.50 «ТАЙНИК У КРАСНЫХ КАМНЕЙ» 16+** 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.45 Новости культуры. 10.15 Наблюдатель 16+ 11.15, 00.45 XX Век 16+ 12.00 «Балаково. Особняк Паисия Мальцева» 16+ 12.45 Новости 16+ 13.00 Мегрэ колеблется 16+ 14.35 «Я жила Большим театром» 16+ 15.30 «Забытое ремесло» 16+ 15.45 Белая студия 16+ 16.30 Библийский сюжет 16+ 17.15 «Запечатленное время». «Фабрики-кухни» 16+ 17.45, 01.30 Симфонические Оркестры России 16+ 19.45 Главная роль 16+ 20.30 Спокойной ночи, малыши! 20.50 «Космос. Забытые проекты». «Трудная судьба «Царь-ракеты» 16+ 21.30 Абсолютный слух 16+ 22.15 Мегрэ у министра 16+

НТВ

04.50, 08.25, 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ» 16+ 06.30 Утро 16+ 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня. 13.25 Чрезвычайное происшествие 16+ 14.00 Место встречи 16+ 16.45 За гранью 16+ 17.50 ДНК 16+ **20.00 «ПИН-КОД» 16+ 22.15, 00.00 «ДУШЕГУБЫ» 16+ 00.45 «ОПЕРАЦИЯ «КУКЛОВОД» 16+**

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00, 00.00 Известия 16+ **05.25, 06.05, 06.45, 07.25, 08.20, 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА» 16+** **09.35, 10.25, 11.20, 12.05, 02.05, 02.45 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4» 16+** **13.30, 14.20, 15.10, 16.00, 16.50, 17.30, 18.10, 19.00, 19.45, 20.40, 21.25, 03.20, 04.00 «СЛЕД» 16+** **22.20 «СВОИ-7» 16+** **23.05 «СВОИ-5» 16+** **00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6» 16+** **01.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7» 16+**

Четверг, 2 октября

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+ 09.00, 12.00, 15.00, 03.00, 18.00 Новости. 09.20 Модный приговор 0+ 10.10 Жить здорово! 16+ 11.00, 12.15, 18.30 Время покажет 16+ 14.00, 17.00, 23.00 Большая игра 16+ 15.15 Давай поженимся! 16+ 16.05 Мужское/Женское 16+ 19.50 Пусть говорят 16+ 21.00 Время. **22.00 «УЛИЦА ШЕКСПИРА» 16+** 00.10, 03.05 Подкаст 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+ 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 03.00 Вести. *09.30, 11.30, 21.10 «Местное время».* 09.55 О самом главном 12+ 12.00, 18.00 60 минут 12+ **14.30, 02.00, 03.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+** 17.00 Малахов 16+ 21.30 «АТОМ» 16+ 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+

КУЛЬТУРА

06.30 Диалоги о животных 16+ 07.20, 20.05 «Хуциев» 16+ 07.50, 18.40, 00.00 Ступени цивилизации 16+ 08.35 «Первые в мире» 16+ **08.50 «ТАЙНИК У КРАСНЫХ КАМНЕЙ» 16+** 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 23.45 Новости культуры. 10.15 Наблюдатель 16+ 11.15, 00.45 XX Век 16+ 12.15 «Забытое ремесло» 16+ 12.45 Новости 16+ 13.00 Мегрэ колеблется 16+ 14.30 «Крым. Мыс Плака» 16+ 15.00 2 Верник 2. Владимир Васильев 16+ 16.30 Пряничный домик 16+ 17.15 «Запечатленное время». «Твои помощники» 16+ 17.45, 01.45 Симфонические Оркестры России 16+ 19.45 Главная роль 16+ 20.30 Спокойной ночи, малыши! 20.50 «Космос. Забытые проекты». «Лазерный ковчегник «Скиф» 16+ 21.30 Энигма 16+ 22.15 Мегрэ у министра 16+

НТВ

04.50, 08.25, 10.35 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ» 16+ 06.30 Утро 16+ 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня. 13.25 Чрезвычайное происшествие 16+ 14.00 Место встречи 16+ 16.45 За гранью 16+ 17.50 ДНК 16+ **20.00 «ПИН-КОД» 16+ 22.15, 00.00 «ДУШЕГУБЫ» 16+** 00.45 Поздняков 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00, 00.00 Известия 16+ **05.45, 06.25, 07.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА» 16+** 08.00 Ваше здоровье! 12+ 08.35 День ангела 0+ **09.30, 10.20, 11.15, 12.05, 02.05, 02.45 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4» 16+** **13.30, 14.20, 15.10, 16.00, 16.50, 17.30, 18.05, 19.00, 19.45, 20.40, 21.25, 03.25, 04.00 «СЛЕД» 16+** **22.20 «СВОИ-7» 16+** **23.05 «СВОИ-5» 16+** **00.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-6» 16+** **01.20 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-7» 16+**

Пятница, 3 октября

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 0+ 09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости. 09.20 Модный приговор 0+ 10.10 Жить здорово! 16+ 11.00, 12.15 Время покажет 16+ 14.00, 17.00 Большая игра 16+ 15.15 Давай поженимся! 16+ 16.05 Мужское/Женское 16+ 18.40 Человек и закон 16+ 19.45 Поле чудес 16+ 21.00 Время. 21.45 Голос 0+ 23.25 «Глазами Орсона Уэллса» 16+ 01.30 Подкаст 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+ 09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести. *09.30, 11.30, 21.10 «Местное время».* 09.55 О самом главном 12+ 12.00, 18.00 60 минут 12+ **14.30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+** 17.00 Прямой эфир 16+ 21.30 Ну-ка, все вместе! 12+ 23.55 Истории Большой Страны 12+ **00.55 «СЧАСТЛИВЫЙ ШАНС» 12+**

КУЛЬТУРА

06.30 Диалоги о животных 16+ 07.20 «Хуциев» 16+ 07.50 Ступени цивилизации 16+ 08.35, 17.15 «Первые в мире» 16+ **08.50 «НА ДАЛЬНОЙ ТОЧКЕ» 16+** 10.00, 12.30, 17.00, 19.30, 00.00 Новости культуры. **10.20 «ЗАБЕГАЛОВКА» 16+** 11.40 «Забытое ремесло» 16+ 12.00 Звездные портреты 16+ 12.45 Острова 16+ 13.25 Мегрэ у министра 16+ 15.45 Энигма 16+ 16.30 Письма из провинции 16+ 17.30 Симфонические Оркестры России 16+ 18.40 Больше, чем любовь 16+ 19.45, 01.50 Искатели 16+ 20.35 Личной жизни 16+ **21.30 «ТАЙНА «ЧЕРНЫХ ДРОЗДОВ» 12+** 23.05 2 Верник 2. Дмитрий Харатьян 16+ **00.15 «ЧЕРНОВ/CHERNOV» 16+**

НТВ

05.00, 11.00 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ» 16+ 06.30 Утро 16+ 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня. 08.25 Мои университеты 6+ 09.25, 10.35 Следствие вели 16+ 13.25 Чрезвычайное происшествие 16+ 14.00 Место встречи 16+ 16.45 ДНК 16+ 17.55 Жди меня 12+ **20.00 «ПИН-КОД» 16+** **22.15 «ДУШЕГУБЫ» 16+** 00.20 Своя правда 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+ **05.40, 06.15, 06.55, 07.45, 09.30 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА» 16+** **08.30 Ваше здоровье! 12+** **09.40, 10.30, 11.20, 12.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4» 16+** **13.30, 14.20, 15.10, 16.00, 16.50, 17.30, 18.05, 19.00, 19.45, 20.35, 21.30, 22.20 «СЛЕД» 16+** 23.10 Светская хроника 16+ 00.10, 01.00 Они потрясли мир 16+

Суббота, 4 октября

ПЕРВЫЙ

06.00 Доброе утро 12+ 09.00 Умницы и умники 12+ 09.45 Слово пастыря 0+ 10.00, 12.00, 18.00 Новости. 10.15 К 100-летию со дня рождения Веры Васильевой 12+ 11.05 Вспомнить всё 12+ 12.15 К 100-летию со дня рождения Марлена Хуциева 12+ **13.05 «ИЮЛЬСКИЙ ДОЖДЬ» 12+** **15.10 «ВЕСНА НА ЗАРЕЧНОЙ УЛИЦЕ» 12+** 17.00 Кто хочет стать миллионером? 12+ 18.20 Сегодня вечером 16+ 21.00 Время. 21.45 Что? Где? Когда? 22.55 Праздничный концерт ко Дню учителя 12+ 00.40 Подкаст 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+ 08.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести. 08.35 По секрету всему свету 12+ 09.00 Формула еды 12+ 09.25 Пятеро на одного 12+ 10.10 Сто к одному 12+ 11.30 Наши 12+ 12.00 Доктор Мясников 12+ 13.00 Большие перемены 12+ *14.30, 20.50 «Местное время».* 14.50 Юмор! Юмор! Юмор!!! 16+ 17.50 Привет, Андрей! 12+ **21.00 «МНЕ НУЖНА ТВОЯ ЖИЗНЬ» 16+** **00.45 «ЛУЧШАЯ ПОДРУГА» 12+**

КУЛЬТУРА

06.30 Библийский сюжет 16+ 07.05, 02.25 Мультфильм. **08.15 «ТАЙНА «ЧЕРНЫХ ДРОЗДОВ» 12+** 09.50 Мы-грамотеи! 16+ 10.30 Театральная летопись 16+ **11.25 «СКАЗАНИЕ О ЗЕМЛЕ СИБИРСКОЙ» 6+** 13.05 Человеческий фактор 16+ 13.35, 01.35 «Сила природы» 16+ 14.30 Рассказы из русской истории 16+ 15.35 Большие и маленькие 16+ 17.25 «Без границ» 16+ **17.55 «РОЗЫГРЫШ» 12+** 19.30 Новости культуры. 19.50 «Марлен Хуциев. Айда в кино!» 16+ **20.35 «ДВА ФЕДОРА» 0+** 22.00 Агора 16+ 23.05 Клуб Шабо-ловка 37 16+ **00.10 «НА ВОЙНЕ КАК НА ВОЙНЕ» 12+**

НТВ

04.35 «ПРИСТАВЫ» 12+ 06.20 Жди меня 12+ 07.20 Смотр 16+ 08.00, 10.00, 16.00 Сегодня. 08.20 Поедем, поедим! 16+ 09.20 Едим дома 0+ 10.20 Главная дорога 16+ 11.00 Живая еда с Сергеем Малозёмовым 12+ 12.00 Квартирный вопрос 0+ 13.00 Сатья 16+ 14.00 Секрет на миллион 16+ 16.20 ЧП 16+ 17.00 Своя игра 0+ 18.00 Следствие вели 16+ 19.00 Центральное телевидение 16+ 20.10 «ВИА Суперстар!» 16+ 23.15 Ты не поверишь! 16+ 00.20 Квартирник для Тиграна 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 05.15, 05.55, 06.35, 07.20, 08.10, 11.20, 12.15, 13.05, 14.00, 14.55, 15.45, 18.35, 20.20, 21.15 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3» 16+ 09.00 Страна советов 16+ **09.30, 10.25, 16.40, 17.40 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-6» 16+** **19.25 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ-3» 18+** **22.10, 23.05, 02.10, 02.50, 03.30 «ФИЛИН-4» 16+** 00.00 Известия 16+

Воскресенье, 5 октября

ПЕРВЫЙ

06.00, 10.00, 12.00, 18.00 Новости. 06.10 Играй, гармонь любимая! 12+ 06.55 Часовой 12+ 07.25 Здоровье 16+ 08.30 Золотая коллекция Союзмультфильма 0+ 09.10 Непутевые заметки 12+ 09.30 Мечталлион 12+ 10.15 К 90-летию со дня рождения Армена Джигарханяна 12+ 11.10 Повара на колесах 12+ **12.15 «ЕСЕНИН» 16+** 19.00 Театрализованный концерт, посвященный 130-летию Сергея Есенина 0+ 21.00 Время. **23.00 «ОПАСНАЯ БЛИЗОСТЬ» 18+** 00.00 «ArtMasters» 12+

РОССИЯ 1

05.20, 01.30 «РАБОТА НАД ОШИБКАМИ» 12+ 07.20 В кругу друзей 12+ 08.00, 11.00, 14.00, 17.00 Вести. 08.35 Когда все дома 12+ 09.25 Утренняя почта 12+ 10.10 Сто к одному 12+ 11.30 Наши 12+ 12.00 Доктор Мясников 12+ 13.00 Судьба человека с Борисом Корчевниковым 12+ *14.30 «Местное время».* 15.00 Парад юмора 16+ 17.50 Песни от всей души 12+ 20.00 Вести недели. 22.30 Москва 16+ 23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым 12+

КУЛЬТУРА

06.30, 02.25 Мультфильм. **08.05 «ДВА ФЕДОРА» 0+** 09.3

ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ФОНДА РОССИИ ПО КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ ИНФОРМИРУЕТ

С начала года Отделение СФР по Калужской области оплатило пособия по временной нетрудоспособности более 113 тысячам жителей региона

Отделение СФР по Калужской области в этом году оплатило жителям региона 222 тысячи электронных листков нетрудоспособности на общую сумму 3,3 миллиарда рублей. Выплаты по больничным листам получили 113 589 человек.

Пособие по временной нетрудоспособности назначается работающим гражданам, застрахованным в системе обязательного социального страхования. Также получать пособие имеют право индивидуальные предприниматели (адвокаты, нотариусы), добровольно вступившие в правоотношения по обязательному социальному страхованию на случай временной нетрудоспособности и в связи с материнством и уплатившие в полном объеме страховые взносы за предыдущий календарный год. Например, на оплату больничного в 2025 году имеют право индивидуальные предприниматели (адвокаты, нотариусы), которые полностью уплатили страховые взносы в 2024 году.

Первые три дня больничного оплачиваются из средств работодателя, последующие - за счет средств Отделения СФР по Калужской области. При уходе за больным членом семьи, например, за ребенком — пособие за весь период выплачивается за счет средств регионального Отделения СФР.

Кроме того, если работник заболел в период ежегодно оплачиваемого отпуска и оформил больничный, то пособие по временной нетрудоспособности будет выплачено по общим правилам, а отпуск можно будет продлить на дни больничного или перенести. Случаи ухода за больным ребенком или другим членом семьи во время отпуска оплате не подлежат.

Размер пособия для каждого работающего жителя области индивидуален, он зависит от стажа работы и размера заработной платы. При стаже более 8 лет больничный со-

ставляет 100 процентов среднего заработка, от 5 до 8 лет — 80 процентов, при стаже менее 5 лет — 60 процентов. При стаже менее 6 месяцев размер пособия будет не выше МРОТ за полный календарный месяц. В 2025 году размер МРОТ составляет 22 440 рублей. Сумма выплаты рассчитывается исходя из среднего заработка гражданина за предыдущие два года, страхового стажа и количества дней по больничному листу. В случае ухода за больным ребенком до 7 лет (включительно) пособие выплачивается в размере 100 процентов заработка вне зависимости от стажа родителя.

В этом году предельная величина пособия по временной нетрудоспособности в нашем регионе составляет 5673,97 руб. в день, минимальная оплата одного дня больничного равняется 737,75 руб.

Жители области могут отслеживать сведения об открытии больничного листа, его продлении, закрытии и размере выплаты в личном кабинете на портале Госуслуг. Обращаем внимание калужан, что уведомление на госуслугах информирует только о количестве дней, оплачиваемых региональным ОСФР. Сведения об оплате листков нетрудоспособности работодателем (первые три дня) в личный кабинет на госуслугах не поступают.

Отделение СФР по Калужской области назначает и выплачивает пособие по временной нетрудоспособности в срок, не превышающий десять рабочих дней со дня представления работодателем сведений и документов, необходимых для назначения и выплаты пособия.

Если у вас остались вопросы, вы всегда можете обратиться в единый контакт-центр: 8-800-100-00-01 (звонок бесплатный).

Пресс-служба ОСФР по Калужской области.

УПРАВЛЕНИЕ РОССЕЛЬХОЗНАДЗОРА ПО БРЯНСКОЙ, СМОЛЕНСКОЙ И КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТЯМ СООБЩАЕТ

За порчу земель сельскохозяйственного назначения нарушителю назначен крупный штраф

В июле 2025 года Управлением Россельхознадзора по Брянской, Смоленской и Калужской областям в Юхновском районе была проведена согласованная с органами прокуратуры внеплановая выездная проверка в отношении арендатора земельных участков сельскохозяйственного назначения.

В ходе проверки специалисты Службы установили факт порчи почвы на площади более 4 000 квадратных метров при проведении строительных работ, а также невыполнение мероприятий по защите сельскохозяйственных угодий от зарастания деревьями, кустарниками и сорными растениями на площади около 57 га.

В сентябре 2025 года землепользователь был привлечен к административной ответственности по ч. 2 ст. 8.6 и ч.2

ст.8.7 КоАП РФ в виде штрафов на общую сумму 220 тыс. рублей.

Кроме того, в целях устранения выявленных нарушений земельного законодательства Российской Федерации Управлением Россельхознадзора арендатору земель выдано предписание, исполнение которого будет проконтролировано в отведенные законом сроки.

Управление Россельхознадзора обращает внимание на то, что оплата штрафов не освобождает пользователей земельных участков от выполнения обязанностей по проведению мероприятий, направленных на защиту земель от их выбытия из сельскохозяйственного оборота, а также их дальнейшего использования способами, улучшающими почвенное плодородие.

★ ОБЪЯВЛЕНИЯ ★

● КУПЛЮ ГРИБ ЧАГА!

Тел.: 8-910-607-78-68.

На правах рекламы.

МОМВД России «Юхновский» приглашает на службу в органы внутренних дел граждан Российской Федерации

ГАРАНТИРУЕМ:

достойное и стабильное денежное довольствие, выплату премий по итогам работы, материальную помощь; бесплатное медицинское обслуживание в медицинских учреждениях системы МВД России (в том числе членов семьи); возможность получения бесплатного высшего образования в учебных заведениях системы МВД России; частичную денежную компенсацию за наем жилых помещений; обязательное государственное страхование жизни и здоровья сотрудников; возможность выхода на пенсию при выслуге 20 лет (включая службу в Вооруженных Силах); основной отпуск продолжительностью 30 суток, дополнительные отпуска (за стаж службы в органах внутренних дел - до 15 дней в зависимости от выслуги лет и ненормированный служебный день - до 9 дней); стопроцентную оплату периодов нахождения на листе нетрудоспособности; льготную выслугу лет для назначения пенсии: 1 год службы за 1,5 года (в подразделении дорожно-патрульной службы, изоляторе временного содержания подозреваемых и обвиняемых).

ТРЕБОВАНИЯ:

возраст от 18 лет, гражданство Российской Федерации, образование не ниже среднего (полного) общего, отсутствие судимости, служба в ВС РФ (для мужского пола).

ПЕРЕЧЕНЬ ВАКАНТНЫХ ДОЛЖНОСТЕЙ:

оперуполномоченный, оперуполномоченный ГЭБиПК; участковый уполномоченный полиции, старший участковый уполномоченный полиции; следователь, старший следователь; дознаватель; инспектор по делам несовершеннолетних; инспектор ДПС ГИБДД; оперативный дежурный дежурной части; помощник оперативного дежурного ДЧ; инспектор оперативного направления; полицейский (кинолог) изолятора временного содержания подозреваемых и обвиняемых; полицейский изолятора временного содержания подозреваемых и обвиняемых; полицейский (водитель) изолятора временного содержания подозреваемых и обвиняемых; старший полицейский конвоя; младший инспектор-кинолог кинологического направления полиции; младший инспектор группы делопроизводства и режима.

ТРЕБУЮТСЯ водители и инспектор в тыловое подразделение (по вольному найму).

По вопросам оформления на службу обращаться по адресу:

г. Юхнов, ул. Десантная, 4.

Справки по телефонам:

8 (48436) 2-57-21, 2-57-12, 8-999-380-34-42.

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

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



ЗДОРОВЬЕ

Ответственное отношение к сердцу – это ЗОЖ

Поможет снизить риск возникновения болезней сердца здоровый образ жизни: правильное сбалансированное питание, достаточная физическая активность, отказ от курения и алкоголя, управление стрессом, медицинская активность.

При неправильном питании в организме повышается уровень холестерина (липопротеидов низкой плотности). Это происходит при чрезмерном употреблении твердых (насыщенных) жиров, к ним относятся: маргарин, спред низкого качества, жир на мясе, куриная кожа. Длительное повышение уровня холестерина в крови выше 5 ммоль/л приводит к образованию холестериновых (атеросклеротических) бляшек на стенках внутри артериальных сосудов (церебральных, коронарных, нижних конечностей) — основа болезней сердечно-сосудистой системы.

Предпочтение следует отдавать простой и низкокалорийной еде: молочным продуктам низкой жирности, сыру и сливочному маслу не более 1 порции в день (30 г), нерафинированному растительному маслу 15- 30 г/д, рыбе, морепродуктам, свежим овощам и фруктам, ягодам, зелени, цельнозерновым продуктам, бобовым, орехам.

Отказ от чрезмерного употребления соли и сахара: соли не более 5 г/д, сахара не более 25 г/д, включая их содержа-

ние в готовых продуктах. Достаточное употребление жидкости: 1,5-2,5 л/д, в том числе чистой питьевой воды.

Сердце - это мышца, которую нужно тренировать с помощью физических упражнений и любой физической деятельности. Оптимальной нагрузкой является ходьба от 30 минут и больше ежедневно. Первые 100-150 м нужно проходить в умеренном темпе, чтобы дыхание сохранялось ровным. Оптимальный темп ходьбы-70-90 шагов в минуту (3-4 км/ч), для людей, имеющих хронические заболевания, 60-70 шагов в минуту (2,5-3 км/ч). При хорошей переносимости каждые 3-5 дней следует постепенно увеличивать темп и дистанцию до рекомендуемых.

Контроль веса — каждому человеку необходимо поддерживать свой нормальный вес, это здоровое питание и физические упражнения. Всемирная организация здравоохранения определяет избыточный вес и ожирение как патологическое, избыточное накопление жира, представляющее риск для здоровья. Избыточный вес увеличивает нагрузку на сердце и повышает риск формирования болезней сердца.

Полный отказ от курения и алкоголя. Потребление любой никотинсодержащей и алкогольной продукции способствует развитию атеросклеротических бляшек, вызы-

вает спазм сосудов, повреждение эндотелия (внутреннего слоя сосудов и сердца) и нарушение функции артерий сердца, мозга, нижних конечностей, приводит к повышенному риску тромбоза.

Управление стрессом с помощью освоения способов саморегуляции и техник преодоления стресса; самый простой и доступный: глубокое медленное дыхание, это упражнение можно выполнять ежедневно по 5 минут.

Профилактический медицинский осмотр и диспансеризация способствуют раннему выявлению заболеваний и своевременному лечению, а также позволяют контролировать уровень артериального давления, общего холестерина, глюкозы крови, индекс массы тела. Профилактический медицинский осмотр рекомендуется проходить ежегодно, а диспансеризация проводится один раз в 3 года в возрасте от 18 до 39 лет включительно и ежегодно в возрасте 40 лет и старше.

Здоровое сердце — это сердце, которое функционирует эффективно и без каких-либо проблем. Это основа для общего физического и эмоционального благополучия. Не принимайте всё близко к сердцу, чтобы не нанести вред своему организму, и, в первую очередь, думайте о своём здоровье!

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

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

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Калужской области.

ПИ № ТУ 40-00302 от 21 марта 2016 г.

Набор в редакцию. Верстка и печать в КРОФИСМК «Губерния». 248000 Калужская область, г. Калуга, пл. Старый Торг, 5.