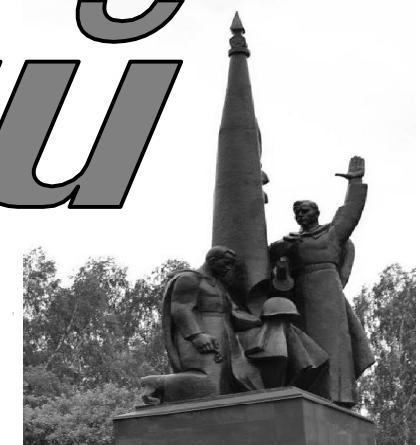
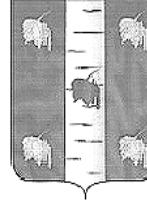


Информационная газета

Бетлицкий Вестник



Основана в 1939 году

Выходит по средам и субботам

Свободная цена

12+

22 октября 2025 года № 86 (10102)

Официально

В Думиничском районе после ремонта открыто движение по мосту Которянка

По информации министерства транспорта области, в Думиничском районе открыто движение по мосту через реку Которянка. Ремонт моста проходит в рамках нацпроекта "Инфраструктура для жизни".

На днях рабочая группа, в составе которой представители областного минтранса, Калугадорзаказчика, местной администрации и общественного совета профильного ведомства, провела приемку выполненных работ. В ходе осмотра были выявлены замечания, которые должны быть устранены подрядчиком до конца месяца. К работам мостовики приступили в начале весны 2025 года.

За это время отремонтировано асфальтовое покрытие, пролетные строения и опоры, заменены подферменные площадки и деформационные швы, обновлены барьерные и перильные ограждения, укреплены конусы, проведено устройство водоотводных лотков. Протяженность моста - 50 метров.

Мост через Которянку - ключевой объект дорожной инфраструктуры Думиничского района. По нему проходит маршрут школьного автобуса и общественного транспорта. По данной трассе жители приезжают в фельдшерско-акушерские пункты и сельскую школу.

О развитии логистического направления отрасли беспилотной авиации

В России больше 50 компаний создают технологии беспилотной воздушной доставки, разрабатывают и тестируют маршруты в разных регионах. Эти данные приводит ассоциация "Аэронект". Однако оказывать подобные услуги разрешено только на территориях с особым экспериментальным режимом для полетов дронов. Развитие данной отрасли поддерживает национальный проект "Беспилотные авиационные системы".

С помощью беспилотников доставляют самые различные грузы - от медикаментов и почты в отдаленные поселки до запчастей для оборудования на промышленные объекты. Специалисты по БАС называют несколько преимуществ доставки дронами. В частности, грузовой дрон, летающий со скоростью 80 км/ч, доставляет грузы намного быстрее наземного транспорта, который, например, может застрять в яме или пробке. Для доставки лекарств срочность - критически важный фактор. Вероятность столкновения в воздухе очень низкая, а значит, риск повреждения техники минимален, соответственно угроз здоровью оператора (водителя) практически нет. Дроны могут летать при умеренном ветре и под дождем, что делает доставку беспилотником возможной почти круглый год. Еще одно преимущество - стоимость полёта: доставка дроном обходится в десятки раз дешевле, чем наземным транспортом.

С 2022 по 2024 год объём грузоперевозок, совершаемых беспилотниками в России, увеличился с 6% до 15%. Это способствует созданию нового рынка услуг, который может сильно повлиять на экономику многих регионов. Грузовые дроны в России доставляют медикаменты в зоны ЧС, сельскохозяйственные продукты (удобрения и семена), товары с маркетплейсами, в том числе в труднодоступные зоны Сибири и Арктики, в горные районы. Беспилотники поднимают инструменты на высотные объекты, транспортируют оборудование и запчасти на отдалённые нефтегазовые месторождения и стройки. Параллельно с доставкой может вестись мониторинг территорий (лесов, полей).

Справочно:

С 2024 года отрасль беспилотной авиации развивается по нацпроекту "Беспилотные авиационные системы". В числе его целей - стимулирование использования отечественных технологических решений, увеличение объема рынка БАС, формирование системы сертификации БАС, проведение научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ (НИОКР), развитие инфраструктуры для проведения испытаний, а также привлечение в отрасль квалифицированных кадров.

С помощью нацпроекта компании могут воспользоваться финансовыми и нефинансовыми мерами поддержки для разработки новых моделей дронов и расширения сфер их применения. Разработчики коптеров могут получить грант до 100 млн рублей на оформление конструкторской документации или 250 млн рублей на сертификацию нового беспилотного аппарата. У компаний также есть возможность взять в лизинг российские беспилотники по льготной ставке. Кроме того, продавцы дронов могут компенсировать часть недополученной прибыли от скидок, а резиденты научно-производственных центров компенсировать до 90% затрат на НИОКР.

Здоровье сельчан

В тройке призеров!

В физкультурно-оздоровительном комплексе поселка Бетлица уже много лет работает кружок по мини-футболу, который в настоящее время ведёт Сергей Артеменков. 9 октября команда под его руководством, в состав которой вошли Агафонов Арсений, Горбенко Владислав, Захаренков Иван, Изотов Тимофей, Карпенков Денис, Крюкова Руслан, Теслюк Виктор и Ходанович Тимофей, на стадионе "Анненки" завоевала в своей группе третье место в рамках областной школьной лиги. Наши спортсмены и раньше участвовали в подобных соревнованиях, но выше четвертого места не поднимались. В этом же году они продемонстрировали хорошую игру и смогли взять "бронзу".

Команды, участвовавшие в этих состязаниях, делились на группы по численности населения муниципалитетов, которые делились еще на подгруппы, и наша команда сыграла со своими соперниками со следующим результатом: у команды Хвастовичей наши футболисты выиграли 5:1, с Юхновом сыграли вничью, а вот команде из Ульяново проиграли 0:1. Заняли второе место в подгруппе. Команды, занявшие вторые места в подгруппах, разыгрывали между собой бронзу в итоговом зачете. Здесь после победы со счётом 2:0 над командой Спас-Деменска, которая входила во вторую подгруппу, заняли третье место среди муниципалитетов своей группы.



- Результат очень достойный - спасибо тренеру Сергею Артеменкову за такую хорошую подготовку спортсменов. Они командной работой доказали, что призовой пьедестал им доступен, что это не последняя победа, а только начало. Я вижу, как они воодушевлены, и надеюсь, что нам еще не раз выпадет возможность гордиться нашими спортсменами, - сказал директор МКУ "Темп" Александр Фомин.

Марина КОНОПЛЕВА

Публикуется при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации

В День музыки - не только о музыке

Любой ребёнок начинает развиваться и обучаться сразу же после рождения, и чем раньше он начнёт познавать многообразие мира, тем быстрее и шире пойдёт его всеобщее развитие. Огромную роль здесь играет развитие творческих начал - кому-то нужно дать в руки кисти, кому-то музыкальный инструмент, а кого-то поставить к хореографическому станку. Детская школа искусств как нельзя лучше подходит для того, чтобы найти в ребёнке эту изюминку.



В начале октября в Бетлицкой ДШИ прошёл День музыки, на который были приглашены потенциальные её ученики - 4-5-летние воспитанники детского сада "Василёк". Ведущая праздника Ангелина Фелькер сначала научила ребят просто слушать. Они слушали звуки леса, моря - услышали журчание ручейка, пение птиц, шум прибоя, крики чаек и дельфинов.

А потом пришло время и самой музыки - директор школы Валентина Смирнова сыграла несколько детских песенок, предложив ребятам подпевать. Как оказалось, современные дети практически не смотрят советские мультифильмы и поэтому не знают те добрые и задорные песенки, на которых выросло не одно поколение. В звучании музыкальных инструментов они тоже пока ориентируются плохо, но безошибочно узнали барабан и дудку (трубу).

Ученики Ксения Конова, Диана Капралова и Всеволод Петилов показали малышам, чему научились в школе искусств. Давно известно, что ребёнок лучше учится, если знания ему подают в игровой форме. Вот так привлекли внимание к своим дисциплинам преподаватель отделения декоративно-прикладного искусства Екатерина Левченкова и отделения хореографии Карина Игнашкина. Дети сыграли с ними в игру "Скрести ленточки" и станцевали танец "Двигайся - замри".

Покидали малыши школу искусств с полной уверенностью, что придут сюда учиться.

Марина КОНОПЛЕВА

Официально

Калужская область вошла в ТОП-5 регионов с наивысшим средним баллом по ЕГЭ при поступлении в вузы

Согласно рейтингу "Суперсервис 2025" Калужская область вошла в ТОП-5 регионов с наивысшим средним баллом по ЕГЭ (73,7 балла) при поступлении в вузы в 2025 году, уступив лишь Ленинградской области (82,5 балла), городу Москве (79,8 балла), городу Санкт-Петербургу (77,4 балла) и опередив Тюменскую область (71,7 балла), Московскую область (71,4 балла), Республику Татарстан (71,0 балла).

"Суперсервис 2025" - это суперсервис "Поступай в вуз онлайн" на портале Госуслуг. Этот проект создан Министерством образования и науки России совместно с Минцифры России.

Он помогает абитуриентам выбирать оптимальное учебное заведение и специальность, отправлять документы в вузы, узнавать о сроках зачисления, отслеживать статус своих заявлений.

В сервис интегрированы более 1700 российских вузов. Суперсервис также позволяет комплексно анализировать результаты Единого государственного экзамена. В этом году им воспользовались порядка 80% абитуриентов.

В настоящее время на территории Калужской области образовательную деятельность по программам высшего образования осуществляют 10 вузов. В них обучается более 22 тысяч студентов. Первокурсников - более 6 тысяч человек, из которых на бюджетные места поступили свыше 35,9% человек.

"Наши вузы постоянно развиваются. Открывают новые программы подготовки под запросы экономики и социальной сферы. В этом году это, например, биотехнологии, перевод с китайского языка, программное обеспечение систем искусственного интеллекта. А на базе ИАТЭ НИЯУ МИФИ создаётся Международный центр ядерных и смежных технологий "ОбнинскТех", - прокомментировал губернатор области Владислав Шапша.

Минэкономразвития России: режим самозанятых продлится до 2028 года

В связи с распространением в ряде региональных средств массовой информации сообщений о досрочном пересмотре режима самозанятых в 2026 году, считаем важным пояснить. Никакого пересмотра закона о самозанятых до 2028 года, когда истекает 10-летний эксперимент по применению налогового режима, не будет. В течение этих лет условия налогообложения остаются прежними.

"До 2028 года никаких изменений в режиме работы самозанятых не планируется. Это принципиальная позиция Правительства", - подчеркнул министр экономического развития России Максим Решетников в ходе "Правительственного часа" в Совете Федерации. По его словам, комплексная и системная работа по корректировке режима для самозанятых начнется исключительно после завершения текущего экспериментального периода.

На сегодняшний день в России зарегистрировано 14,3 миллиона самозанятых. Для них действует специальный налоговый режим, который можно применять с 2019 года. Действовать этот режим будет в течение 10 лет. Эксперимент по установлению специального налогового режима проводится на всей территории России.

Переход на специальный налоговый режим осуществляется добровольно. У налогоплательщиков, которые не перейдут на этот налоговый режим, остается обязанность платить налоги с учетом других систем налогообложения, которые они применяют в обычном порядке.

Физические лица и индивидуальные предприниматели, перешедшие на специальный налоговый режим (самозанятые), могут платить с доходов от самостоятельной деятельности налог по льготной ставке - 4 или 6%.

Это позволяет легально вести бизнес и получать доход от подработок без рисков получения штрафа за незаконную предпринимательскую деятельность.

Пресс-служба Губернатора и Правительства Калужской области
Официальная информация доступна на сайте областной администрации: www.admobilkaluga.ru

Внеочередное заседание Собрания Куйбышевского муниципального района

16 октября в районной администрации под председательством Людмилы Воробьевой состоялось внеочередное заседание Собрания Куйбышевского муниципального района, на котором присутствовал временно исполняющий полномочия главы Куйбышевского района Сергей Макридов.

В начале заседания депутаты утвердили регламент Собрания Куйбышевского муниципального района.

Следующим пунктом на повестке стояла комиссия по контролю над содержанием автомобильных дорог местного назначения. После обсуждения депутаты проголосовали единогласно за следующий состав комиссии: депутаты Собрания Куйбышевского муниципального района: Иван Изотенков, Валерий Субботкин, Григорий Журавлев, Алексей Архипов, заместитель главы района Сергей Беляй и главы сельских поселений.

Об основных направлениях бюджетной и налоговой политики Куйбышевского муниципального района на 2026 год и на плановый период 2027 и 2028 годов, а также о внесении изменений в районный бюджет доложила заведующий отделом финансов районной администрации Наталья Новикова.

Управляющий делами Светлана Штукина озвучила сразу три вопроса: о внесении изменений в положение об оплате труда муниципальных служащих, замещающих муниципальные должности муниципальной службы в администрации муниципального рай-

она; об утверждении Положения об администрации Куйбышевского муниципального района и об утверждении структуры администрации Куйбышевского муниципального района. По последнему вопросу следует сказать, что структура районной администрации претерпела некоторые изменения: появился новый отдел - защиты государственной тайны и мобилизационной подготовки. Работу по этим направлениям ранее вел отдел по ГО и ЧС.

Секретарь Собрания Светлана Денисенкова предложила внести изменения в Положение об оплате труда муниципальных служащих Районного Собрания МР "Куйбышевский район". С аналогичным предложением, касающимся Положения об оплате труда в контрольно-счётном органе муници-

пального района "Куйбышевский район", выступила председатель данного органа Любовь Козлова. Она же предложила на утверждение Положение о контрольно-счётном органе Куйбышевского муниципального района.

Снова взял слово, Светлана Денисенкова довела до сведения депутатов информацию о проведении и об утверждении комиссии по проведению конкурса на делегирование представителя в состав Молодежного парламента при Законодательном Собрании Калужской области. Председателем данной комиссии депутаты избрали Алексея Хохлова.

Все решения по вопросам внеочередного заседания Собрания были одобрены единогласно.

Марина КОНОПЛЕВА

ПОЧТЕННЫЙ ЮБИЛЕЙ

Добро вернулось сторицей

Очень больно наблюдать, когда люди в преклонном возрасте остаются один со всеми жизненными перипетиями. Антонине Семёновне Денюшкиной в этом плане очень повезло - она живет свой век "под крыльышком" у дочери.

Родилась, выросла и всю жизнь прожила Антонина Семёновна в деревне Ветьмица. В семье колхозников Натальи и Семёна Свиридовых было семеро детей, Тоня четвёртая. Жили обычным крестьянским бытом, пока не пришла война. Немецкие захватчики спалили их деревню подчистую, предположив, что местные жители, возможно, оказывают помощь партизанам.

Больше двухсот домов с сараями и хлевами, полными живности, сгорели дотла. Люди ушли в леса, выкопав землянки, но и там до них добрались фашисты, разбросав с самолёта листовки, в которых требовали выйти из леса, иначе будет расстрелян на месте. Всех, кто вышел, погрузили в эшелон и отправили в Рославльский концентрационный лагерь. Им повезло, они смогли вернуться домой, хоть и на пепелище, но в родные места.

Антонина смогла закончить только 4 класса школы, на этом её образование и закончилось. Жили бедно, ходили в лаптях, и после начальной школы Антонина пошла работать в колхоз. Когда чуть подросла, устроилась в Бетлице в "Заготскот" рабочей по ходу за животными. Двадцати четырех лет от роду познакомилась с парнем из брянского деревни Глуховка, что за двенадцать километров от Ветьмицы. Они туда с подружкой на свадьбу сходили, там её и присмотрел 18-летний паренёк. Будущий муж оказался таким настойчивым, что не посмотрел на разницу в возрасте и повёл в сельсовет расписываться. Сразу после свадьбы молодой муж отправился служить в Советскую Армию. После демобилизации Семён забрал Тоню в Украину, где его армейский друг обещал хорошую работу. Там, в Жданове - нынешний Мариуполь, родилась дочь Наталья, но не привилась им по душе Украина и они вернулись в Ветьмицу. Антонина вышла на ферму дядякой, Семён сел за руль грузовика.



Родили сына - Колю, прикупили маленьку шапку, собрались строить дом. В колхозе Семёну выдали ссуду в 400 рублей на строительство, а в 31 год у него остановилось сердце, прямо в кабине своего грузовика он отдал Богу душу.

Поплакала-погоревала Антонина, но детей поднимать надо, взяла себя в руки, только характером стала пословее и замуж больше не пошла. Дом отстроили, благо, что колхоз не стал с неё взыскивать выданную мужу ссуду. Да и свекровь не бросила, помогала чем могла.

Работала Антонина всегда на совесть, ходила в передовиках, со временем перешла работать телятицей и за каждого телёнка ухаживала, как за собственным детём. Уходила на работу в шесть утра, возвращалась иной раз к одиннадцати вечера. Кто работал на телятинке, тот знает, что телята - те же самые дети и придерживаться режима работы там очень сложно. Когда подходило время мясосдачи, всегда подсовывала телёнка "поплоше", а здоровых, да с хорошим аппетитом откармливала в крепких да ладных бычков. Руководство её ценило и ставило в пример.

Вся домашняя работа легла на плечи детей. Крестьянские дети быстро взрослеют и быстро приучаются к труду и не воспринимают крестьянский быт как нечто тяжёлое, чего можно было бы избежать. А на личном подворье мычали по две коровы - периодически появлялись телята, блеяли овцы, кудахтали куры.

Дети выросли, Николай отдельился, стал жить своей семьёй, у Натальи не задалось с замужеством, она так и осталась

жить подле мамы, подарив ей внучечку. По достижении пенсионного возраста Антонина Семёновна сразу вышла на заслуженный отдых и с головой погрузилась в домашнее хозяйство. Деятельный характер вновь дал о себе знать - уже будучи в преклонном возрасте, она без регулярного автобусного сообщения добиралась - где пешком, где на попутках до Бетлицы - возила на продажу молоко.

Сейчас она полностью поменялась mestami со своими детьми, теперь они отвечают за жизнь мамы. Особенно Наталья, которая вынуждена была уйти с работы три года назад, потому что у мамы появились необратимые возрастные изменения в здоровье и она должна быть под круглосуточным наблюдением.

Антонина Семёновна воспоминала хороших детей, поэтому и живёт сейчас "как у Христа за пазухой". Двое детей, двое внуков и четверо правнуков - это тот минимум человеческого окружения, который 15 октября поздравил эту почтенную женщину с 90-летием.

Поздравить со столь весёлым юбилеем прибыли также официальные лица. С поздравительными адресами от Президента РФ Владимира Путина, губернатора Калужской области Владислава Шапши и подарками в этот день приехали временно исполняющий полномочия главы Куйбышевского муниципального района Сергей Макридов, заведующий ОСПиС Надежда Трофимова и заместитель начальника УМВД по Калужской области Роман Попов.

Текст и фото
Марины КОНОПЛЕВОЙ

10 вопросов о проблемах и перспективах районного центра

"Вопросы хорошие, но адресат неверный", - так можно охарактеризовать ситуацию, когда тот или иной вопрос, находящийся в компетенции органов местного самоуправления, задается в адрес редакции.

В какой-то момент таких вопросов накопилось достаточно много, что стало поводом в поиске ответов обратиться к временно исполняющему полномочия главы сельского поселения поселка Бетлица Роману Жарову.

- Роман Олегович, ежегодно в Бетлице асфальтируются дороги по одной-двум улицам. Жители многих других улиц с нетерпением ждут асфальтирования дорог. Дороги по каким улицам планируется заасфальтировать в ближайшие годы?

- В настоящее время проводится диагностика всех дорог районного центра. Она нужна для того, чтобы определить очередность ремонта дорог, а также для подготовки необходимых документов для получения финансирования из областного бюджета. Пока могу сказать лишь то, что уже в следующем году планируется укладка асфальта по улице Спортивная с продолжением по деревне Садовище - до поворота на Хатоку.

- Аварийные работы, которые ведет Бетлицкий участок Калугаобводноканала на своих объектах, зачастую ведут к разрушению асфальтобетонного покрытия дорог. Таких поврежденных мест накопилось достаточно много. Планируется ли отработать данную проблему и провести системную работу по восстановлению асфальтобетонного покрытия на таких участках?



- Дорожка будет достроена на сэкономленные в этом году средства. В настоящее время заключен контракт. Дорожку "дотянут" до въезда во двор ближайших двухэтажек

- Сквер Воинской славы - одно из самых ухоженных мест в Бетлице, но здесь есть несколько больных, сухих деревьев, и некоторые уже несут угрозу. Когда здесь будет осуществлено выпиливание таких деревьев?

здесь будет осуществлено выпиливание таких деревьев?

- Аварийные деревья есть также и на братской могиле, и в сквере Партизанской славы. Все они уже в очереди на спил, но финансирование в этом году исчерпано. За истекший период 2025 года за счет собственных средств на территории сельского поселения было спилено около сотни деревьев. Еще более двухсот - на старом бетонном кладбище и на кладбище в деревне Хатожа в рамках проектов местных инициатив.

- Уже есть идеи проектов, которые можно было бы реализовать в рамках программы поддержки местных инициатив в 2026 году?

- Есть проекты, которые в том году не имели достаточной поддержки населения. А именно - асфальтирование участка дороги по улице Куйбышева от перекрестка с улицей Ленина до перекрестка с улицей Новосибирская. Там есть тротуары и было бы логично отремонтировать дорогу. Этот проект будет оставлен на голосование в следующем году.

Еще от администрации будет инициатива по спиливанию деревьев на новом бетонном кладбище и выпиливанию оставшихся деревьев, представляющих угрозу на хатожском кладбище.

- Поворот на дороге по улице Ленина, где она переходит в деревню Садовище, стал небезопасным. Пешеходы и водители отмечают, что разросшиеся кусты ме-

- Подобных вопросов возникает много, и ряд вопросов решается оперативно. Конкретно этот вопрос касается дороги областного значения, и есть организация, которая обслуживает областные дороги. Хотя порой решения и приходится подождать - как правило, это связано с возрастающей сезонной нагрузкой обслуживающей организации, а иногда причиной задержек в проведении работ является банальная бюрократия.

Примечание: данный вопрос был актуальным, но не получал решения в течение всего летнего сезона. Проблема была лишь в том, что в быту жителями она озвучивалась, но обращения в местную администрацию не поступало. Вопрос был решен на следующий день после этого интервью.

- Некоторые контейнерные площадки находятся в удручающем состоянии. Качественные планы имеются по обустройству мест сбора ТКО?
 - Есть такие площадки. Ежегодно приводим в порядок по несколько площадок. В 2025-м - 5, в 2024-м - 5, в 2023-м - 10. Все за счет собственных средств. Работу продолжим. Есть проблемы со стороны жителей, но это тема для отдельной беседы.
- Число благоустроенных мест растет, но часто возникает проблема с их содержанием. Не возникнет ли проблем с содержанием новых площадок, которые возводятся сейчас неподалеку от районного дома культуры и неподалеку от физ-

- Что касается новых объектов, то в плане технического состояния в первую очередь все будет зависеть от нас самих. Если что-то придет в негодность по естественным причинам - это устранится по гарантийным обязательствам. Срок гарантии - 5 лет. В случае полного срыва проекта - будем использовать пакетные изыскания.

В любом случае, по окончании возведения площадок будут определены организации, ответственные за их содержание, так что, по крайней мере, за эти



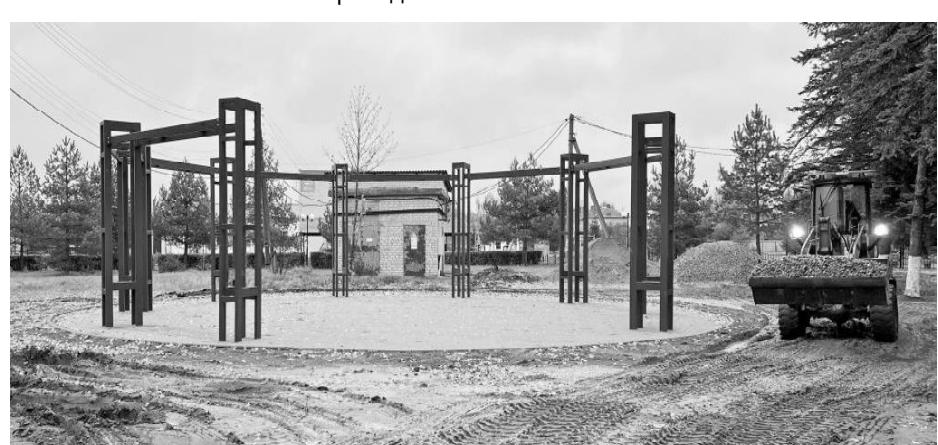
- Вопрос непростой. В принципе, незаконные постройки, тем более в таком состоянии, подлежат сносу. А подавляющее большинство из таких "заброшек", де-юре, бесхозяйные. Но некоторые такие постройки используются. Многие из таких "заброшек" вскоре сравняются с землей, но в планах администрации их сноса пока нет. Да и решение вопросов по содержанию придомовых территорий - во многом прерогатива самих жителей.

Кстати, местные жители могут пойти двумя путями: первый - индивидуальное оформление участков в собственность или в аренду, второй - принять аналогичное коллективное решение и самостоятельно или коллективно распоряжаться земельными участками.

- В 2023 году велась разработка дизайн-проекта благоустройства сквера Партизанской славы. Проект будет реализован?

В случае проведения работ все будет согласовываться с населением, скорее всего - путем опросов в соцсетях, но реализация проекта требует большого объема средств. Реализация возможна только этапами. И может занять несколько

- В 2024 году на сэкономленные средства было осуществлено обустройство пешеходной зоны по улице Киреева, но сейчас она обрывается посреди живописного парка.



На этом обсуждение накопившихся вопросов о проблемах и перспективах райцентра было завершено. Но был задан еще один вопрос, который вызывает любопытство многих жителей, - **планирует ли действующий глава поселения участвовать в конкурсе на замещение должности избиратором сроком на 5 лет?**

конкурсе на замещение должности на очередной срок?

- Есть много планов, которые хотелось бы здесь воплотить. Коллектив местной администрации слаженный и дружный, администрация районная оказывает поддержку по мере возможности, а люди, в основном, активные и доброжелательные. Думаю, мое участие в грядущем конкурсе на замещение должности главы поселения возможно. - ответил **Роман Жаров**.

Юрий КРИВЧЕНКОВ

Здоровые сельчан

Всемирный день здорового питания

Всемирный день здорового питания отмечался 16 октября.

Питание - один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни.

Правильное питание, то есть надлежащая, хорошо сбалансированная пища, в сочетании с регулярной физической нагрузкой лежит в основе хорошего здоровья. Плохое питание может привести к ослаблению иммунитета, повышению восприимчивости к болезням, нарушению физического и психического развития и снижению продуктивности.

По оценкам специалистов, до 90% всех существующих заболеваний берет свое начало от неправильного питания и связанного с ним нарушения работы органов пищеварения.

Основу рационального питания составляют три принципа:

1. Энергетическое равновесие, когда энерготраты организма равны количеству энергии, получаемой с пищей.

2. Сбалансированность рациона, когда основные нутриенты (белки, жиры, углеводы, макро- и микроэлементы, а также витамины) находятся в правильном соотношении между собой. Питание должно быть разнообразным.

3. Соблюдение режима питания. Доказано, что регулярный и частый прием пищи (до 5-6 раз в день) в несколько раз снижает риск возникновения метаболического синдрома, а значит, и риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и преждевременной смертности от них.

Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4.

Получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ можно только из длинного списка продуктов, большинство из которых вполне доступны: овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень. Как ни парадоксально, чтобы не набирать вес, надо есть чаще.

Углеводы жизненно важны. Углеводы легко перевариваются и быстро поступают в кровь. При нехватке углеводов тело начинает черпать энергию из белков, которые содержатся в мышцах, тем самым лишая организма строительного материала для жизненно важных гормонов и антител. Лучше есть сложные или, как их еще называют, медленные углеводы, которые будут усваиваться постепенно: овощи, продукты из цельного зерна, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы и крупы.

Избыточный сахар в питании - еще одна причина лишнего веса. Важно в магазинах читать этикетки внимательно. Добавленный сахар скрывается под другими названиями: сахароза, мальтоза, кукурузный сироп, патока, сахарный тростник, кукурузный сахар, сахар-сырец, мед, фруктовый концентрат. В одном стакане сладкой газировки до 8 чайных ложек и 130 ккал. Контролируйте содержание сахара в "здоровых" продуктах. В мюсли, хлопьях, готовых завтраках и обезжиренных йогуртах с фруктами есть сахар. Его добавляют и в продукты для детей.

В цельнозерновых продуктах меньше калорий, но есть витамины группы В, Е, кальций, калий, цинк, медь и другие полезные вещества.

Белки должны быть всегда. Из белков образуются клетки организма, в частности мышечная ткань. Если в пище не хватает белков - снижается иммунитет, нарушаются гормональный баланс и восстановление тканей организма.

Жиры нельзя полностью исключать. Из жиров состоят оболочки нервных волокон, они входят в структуру клеточной стенки, а также необходимы для деления клеток и синтеза важных гормонов. Недостаток жиров приводит к дефициту витаминов, которые в них содержатся, нарушению работы нервной и гормональной систем. Среди потребляемых жиров животные должны составлять всего четверть, остальные должны быть растительными. Сократить жиры в питании довольно просто: нужно выбирать нежирные молочные продукты, нежирное мясо и птицу без кожицы, запекать мясо на решетке или в специальной сковороде с желобками для стока жира, отказаться от жирной сметаны, майонеза и жирных сливок, заменив жареные блюда вареными или запеченными, использовать посуду с антипригарным покрытием, чтобы снизить количество масла при приготовлении пищи.

В день необходимо съедать не менее 400 г фруктов и овощей. Овощи, фрукты и ягоды содержат витамины, которых нет в других продуктах питания. Важно регулярно потреблять зелёные и оранжевые овощи - в них содержатся флавоноиды - природные антиоксиданты, защищающие организм от старения.

Потреблять рыбу необходимо минимум раз в неделю. В жирной рыбе - скумбрия, сельди или семга - много незаменимых жирных кислот Омега-3, которые борются с заболеваниями сердца и сосудов.

Молочные продукты должны быть в рационе обязательно. Суточную норму кальция можно получить из полулитра молока, а витамина В2 - из стакана. Кисломолочные продукты подходят и тем, кто не переносит обычное молоко. Они так же полезны, как и молоко, хорошо перевариваются и помогают поддерживать в порядке микрофлору кишечника. Молоко и крупы по составу хорошо друг друга дополняют и легко перевариваются вместе, не создавая дополнительной нагрузки на пищеварительный тракт. Здоровое питание - это просто и недорого. Самые полезные крупы - самые дешевые. Зимой лучше покупать замороженные овощи вместо дорогих свежих, нежирные молочные продукты дешевле цельных, а распределительные масла - дешевле сливочных.

Количество энергии, необходимой для организма, зависит от того, насколько человек активен. Если целый день работать в офисе, то тратится около 1600 ккал - это очень низкая активность. При ежедневных занятиях фитнесом в день тратится до 2500 ккал - это средняя нагрузка. Тяжелый физический труд отнимает 4000 и более ккал в день. Поэтому калорийность рациона нужно подбирать, предварительно определив, сколько энергии тратится.

С.ЧЕРЕПАНОВА,
врач-диетолог

Публикуется при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации

ПОГОДА в Бетлице

Погода не отвечает
за неисполнение прогноза

Метеопараметр	Время (местное)	22/10 СР	23/10 ЧТ	24/10 ПТ
Температура воздуха, °C	9 ч. 15 ч.	+ 4 + 6	+ 4 + 6	+ 5 + 8
Осадки (в течение суток)		---	---	---
Атмосферное давление, мм рт.ст		746	744	739
Направление приземного ветра		Ю-В	Ю-В	Ю-В
Скорость приземного ветра, м/с		2	4	4

Информация взята на сайте www.rp5.ru

ГАЗЕТА "БЕТЛИЦКИЙ ВЕСТНИК"

Учредители: администрация МР "Куйбышевский район" и автономная некоммерческая организация "Редакция газеты "Бетлицкий вестник".

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Калужской области. Свидетельство ПИ № ТУ40-00124 от 22 августа 2011 г.

Главный редактор Ю.А. КРИВЧЕНКОВ

Номер набран и сверстан в редакции газеты "Бетлицкий вестник", отпечатан КРОФИСМК "Губерния", 248640, г. Калуга, пл. Старый Торг, 5.

Реклама и объявления

26 октября в 13.00 на рынке продажа кур-несушек разных пород. Тел. 8-953-272-05-35.

Продаются: распашник, запчасти на трактор Т-25. Тел. 8-919-035-72-13.

Выражаем благодарность депутату Собрания Куйбышевского района Н.И. Яшкину, главе КФХ А.А. Архипову, депутату Законодательного Собрания Калужской области Н.И. Яшкину, Н.Н. Ивину, В.С. Петилову и его бригаде, односельчанам, соседям, друзьям, всем, кто пришел проводить в последний путь любимого мужа, отца, дедушки ЯШИНА Ивана Михайловича.

Родные

Администрация Куйбышевского муниципального района выражает глубокие соболезнования Макридову Сергею Николаевичу в связи со смертью матери
МАКРИДОВОЙ Антонины Ефимовны.

Депутаты Собрания Куйбышевского муниципального района Калужской области выражают глубокие соболезнования Макридову Сергею Николаевичу в связи со смертью матери
МАКРИДОВОЙ Антонины Ефимовны.

Редакция газеты "Бетлицкий вестник" выражает искренние соболезнования Макридову Сергею Николаевичу в связи со смертью матери

Отдел образования, образовательные организации, профсоюз работников образования района выражают глубокие соболезнования Макридову Сергею Николаевичу в связи со смертью матери

Администрация сельского поселения поселка Бетлица Калужской области выражает глубокие соболезнования Макридову Сергею Николаевичу в связи со смертью матери
МАКРИДОВОЙ Антонины Ефимовны.

Администрация сельского поселения села Бутчино Калужской области выражает глубокие соболезнования Макридову Сергею Николаевичу в связи со смертью матери
МАКРИДОВОЙ Антонины Ефимовны.

СПК "Жерелово" и администрация сельского поселения села Жерелово Калужской области выражают глубокие соболезнования Макридову Сергею Николаевичу в связи со смертью матери
МАКРИДОВОЙ Антонины Ефимовны.

Администрация сельского поселения деревни Высокое Калужской области выражает глубокие соболезнования Макридову Сергею Николаевичу в связи со смертью матери
МАКРИДОВОЙ Антонины Ефимовны.

Администрация сельского поселения села Мокре Калужской области выражает глубокие соболезнования Макридову Сергею Николаевичу в связи со смертью матери

Коллектив Бетлицкой средней школы, отдел образования и профсоюз выражают искренние соболезнования Евсиной Раисе Егоровне и Саука Жанне Анатольевне по поводу безвременной смерти их сына и брата

Коллектив Жерелевской школы, отдел образования и профсоюз выражают искренние соболезнования Цакуновой Алле Дмитриевне в связи со смертью матери

СПК "Жерелово" и администрация сельского поселения села Жерелово выражают искренние соболезнования родным и близким по поводу смерти
ВАСЮЧЕНКОВОЙ Антонины Николаевны.



Мнение авторов подписанных материалов может не совпадать с позицией редакции.

За достоверность публикуемых материалов ответственность несет их автор.

Рукописи и фотографии не рецензируются и не возвращаются.

Цена в розницу - свободная.

Адрес редакции и издателя:

249500, Калужская область, Куйбышевский район, п. Бетлица, ул. Калинина, д. 1.

Телефоны: редактор - 2-16-44, ответственный секретарь - 2-16-52, корреспонденты - 2-16-54, отдел рекламы и объявлений - 2-13-51.

E-mail: bet.vest@yandex.ru, <http://betvest.ru>

Объем 1 печ. л.
Индекс 51753.

Заказ

Тираж 1000.

Номер подписан в

печать 20.10.2025 г.

По графику: в 17.00

Фактически: в 17.00