



«Бузиновский перец» – на завтрак

Это вкусно. Прикольные названия бургеров, привязанные к нашей местности, люди оценили

Татьяна Зернаева

«Выселбург» открылся три года назад в самый разгар пандемии. Молодая команда не испугалась локдауна и смело взялась за реализацию идеи. В кафе можно отведать пиццу, бургеры, шаурму, острые крылышки и даже чизкейки.

Семейное кафе

Недавно «Выселбург» перебрался на новое место. Теперь поесть вкусную пиццу, картофель фри и бургеры можно, любуясь выселковской речкой Журавкой. Это территория некогда знаменитой «Прохлады». Администрация заведения не собирается отступать от первоначальной идеи семейного кафе, спиртного здесь нет ни в каком виде, и что важно — не планируется. Только молочные коктейли, авторский чай, вкуснейший кофе, соки и различные лимонады. Кроме беседок, в тёплый период года для организации семейных праздников и выпускных четвёртых и девярых классов планируется использовать обновлённую террасу.

Высокая планка

На здоровье клиентов в бургерной не экономят. Сырьё для приготовления всего ассортимента меню используется только высшего качества. Всё натуральное, без пальмового масла, сои и ГМО. Используется только

натуральный сыр белорусских производителей, котлеты из оренбургской говядины, местные овощи, зелень, молоко.

За качество!

В «Агрокомплексе» закупается курица, свинина, яйца. Все продукты с ветеринарными сертификатами. На качестве здесь не экономят, а потому и результат всегда высокий.

К тому же строго соблюдается технология производства: если положено 100 граммов сыра, к примеру, повар столько и положит, с этим строго. Да и персонал кухни мотивирован приготовить вкусно, чтобы завтра люди вернулись, потому что их зарплата зависит от продаж. А стоит один раз испортить мнение о себе — восстановить репутацию будет сложно.

Ассортимент

Креативная команда «Выселбурга» регулярно обновляет меню, добавляя в ассортимент новенькие позиции. Недавно добавили 4 вида пиццы: острая с соусом сальса и перцем халапеньо, с беконом и грибами, «Шеф-микс» пицца-ассорти, «Макарена» — лёгкая, демократичная по цене и сытная пицца из курицы и корейской моркови. Пицца, которая стала хитом заказов — «Мариванна» с ветчиной и грибами. Любимый бургер выселковцев — «Выселковский батя». Не-

смотря на то, что он самый дорогостоящий, в то же время он чаще всего заказывается посетителями. Гурманы ценят его за двойную котлету и отменный вкус. Острые крылья появились в меню с приходом санкций и оттоком зарубежных компаний. Блюдо в панировке готовится по собственному уникальному рецепту. Теперь не нужно ехать в Краснодар, чтобы побаловать семью острыми крылышками: в «Выселбурге» они ещё вкуснее, потому что произведены из выселковской птицы и по особому рецепту.

В порядке очереди

Заказы в бургерной не делятся на важные и неважные, а комплектуются в порядке очереди. Заказ выполняется от 10 минут. Важно учитывать, что пицца готовится свежая, никаких замороженных заранее пицц нет. Для каждого человека она собирается в соответствии с заказом. Доставка осуществляется не только по Выселкам, но и по району. Порой случается, что в течение 10 минут приходит много заказов одновременно, учитывая сайт, звонки и посетителей, бывает невозможно одновременно успеть выполнить заказ сразу всем и приходится немного подождать. Но ожидание стоит того! Недавно был случай, в Первомайское доставили три большие пиццы, заказ выполнили за 50 минут, включая доставку и приготовление.

На правах рекламы

Летняя терраса будет не-много модернизирована, места у воды хватит всем. Посидеть на природе, не выезжая за пределы района — прекрасная возможность, которую с удовольствием используют постоянные посетители бургерной.

Соцсети

Если вы хотите просто посчитать меню праздника или сделать быстрый заказ, можно зайти на сайт: www.viselburg.ru Также ищите в соцсетях: «ВК», «ОК», Telegram @viselburg. Телефон: +7-953-114-44-04

Детали

Частыми гостями кафе бывают краснодарцы и всегда удивляются демократичности местных цен.

Светлана Шаповалова, постоянный покупатель «Гурмана», рекомендует всем трубочки с белковым кремом.

Нино Феоктистова обожает корзиночки с белковым кремом кондитерской сети «Гурман».

Малый бизнес

С нами вкуснее!

Татьяна Зернаева

Магазин «Гурман» радует покупателей вкусными хлебобулочными изделиями, в торговой сети скоро откроются и кондитерские отделы

Выселковцы знакомы с вкусной хлебобулочной продукцией, выпекаемой собственной пекарней сети магазинов «Гурман». Автомобили с горячим хлебом курсируют между магазинами и производством 6-8 раз в день, и купить булку горячего хлеба можно всегда. Только хлеб из ржаной муки не доставляется горячим в торговые точки, потому что ему необходимо «отдохнуть» до 8 часов перед фасовкой. Вкуснейшие булочки, разнообразный ассортимент хлеба, багеты и батоны в индивидуальных упаковках полюбили выселовцам за отменный вкус, прекрасное качество и длительность хранения. Покупатели отмечают, что хлеб не плесневеет, во-первых, потому что не успевает: его быстро съедают, а во-вторых, потому что состоит из натуральных и качественных ингредиентов. И «Гурман» не останавливается на достигнутом, продолжая развиваться.

Новинка

Недавно в продаже сети появилось песочное печенье собственного производства. Нежнейшее рассыпчатое курабье «Ракушка» и «Кокосовое» тающее во рту.

А ещё кондитерский цех производит трубочки и корзиночки с белковым кремом, готовятся к выпуску сочники с творогом. Мука только высшего сорта, сливочное масло, свежие яйца, нежнейшие сливки, молоко и творог — всё это основа для кондитерских изделий «Гурмана». И это не весь ассортимент! Скоро в каждом магазине розничной сети «Гурман» появятся кондитерские отделы, в которых будут представлены пирожные, торты, печенье собственного производства и других проверенных производителей.

На правах рекламы





Стоматологи подарят улыбку на все 32!

Татьяна Грабо

Теперь никакой дентофобии - от посещения стоматолога у детей только положительные эмоции.

Мама держит за ручку, по телевизору показывают любимый мультфильм, а доктор не пугает жужжащей бормашиной - это не сказки, это реалии детского кабинета центральной районной стоматологии.

В обновлённом кабинете суперсовременное оборудование, высококвалифицированный доктор и персонал. Здесь можно не только качественно полечить зубки детям, но и поставить модные цветные пломбы. Всё сделано для того, чтобы не напугать малышей и не спровоцировать на всю жизнь боязнь стоматологических вмешательств.

Максимально отвлечь маленького пациента и безболезненно провести лечение - задача не из лёгких, но доктор Арсен Гасанов с ней справляется на ура. Мальчишки и девочки не плачут, не боятся и с удовольствием идут сюда вновь.

Перед входом в кабинет оборудована специальная удобная зона: пеленальный столик, стол для малышей с раскрасками и цветными карандашами, кулер

с водой. Даже если придётся немного подождать приёма, ребята есть чем заняться.

Кстати, стоматология работает с 8.00 до 18.00. Это сделано специально для того, чтобы родители и после работы успели привести малышей на приём. Раз в две недели в центральную стоматологию приезжает стоматолог-ортодонт из Краснодара.

По просьбам пациентов

Руководство поликлиники сейчас ведёт с доктором переговоры, чтобы сделать приём ежедневным, уж очень велик спрос на этого врача и хороши отклики обратившихся пациентов.

В центральной стоматологии есть все возможности для исправления прикуса у детей. Можно поставить брекеты, пластины или капы (изготовленные индивидуально накладки на зубки из гипоаллергенного пластичного материала). Наука не стоит на месте, и районная стоматология тоже.

Следите за здоровьем детских зубов! Доктора рекомендуют проводить профилактический осмотр полости рта ребёнка не реже одного раза в три-четыре месяца.

На правах рекламы.



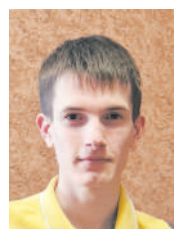
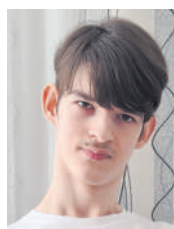
Игорь Фомин боялся лечить зубки. Но после общения с детским стоматологом Арсеном Гасановым решил на лечение. Всё прошло успешно! / ФОТО: ТАТЬЯНА ГРАБО.

Контакты

Центральная стоматология района находится на территории Выселковской ЦРБ. Предварительная запись по тел.: **8-964-921-70-15, 8-86157-73-5-69.**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Кто наши герои?



Саша Хмызов, Выселки. 16-летний юноша находится на домашнем обучении.

Диана Бабабекова, Иркилевская. Учится в школе-интернате для глухонемых детей.

Тихон Попов, Выселки. Студент 2 курса Выселковского филиала медицинского колледжа



Цифра

62

предмета собрали художники, мастера и мастерицы нашего района для благотворительного проекта редакции. АРТ-аукцион пройдёт в День района, 17 сентября.

Грани добра

АРТ-аукцион. С 5 сентября в редакции открывается предаукционная выставка лотов 6+

Татьяна Зернаева

Некоторые работы мастеров будут реализованы на выставке в редакции газеты, она будет работать в течение всей следующей недели.

Все средства от их продажи пойдут на помощь детям-инвалидам нашего района. Мы продолжаем представлять участников нашего доброго проекта. Мы благодарны всем за неравнодушие.

Татьяна Алифанская из Ново-донецкой предоставила на аукцион две сумки ручной работы. Они выполнены по авторской методике из обычного шпагата. Изюминка каждого изделия — искусная вышивка. - Обожаю яркие цвета, - рассказала нам Татьяна. - Часто обращаю внимание, что люди

выбирают тёмные, мрачные цвета в одежде. Мои сумки добавят цвета любому образу и поднимут настроение не только своей обладательнице, но и окружающим.

Татьяна - творческая натура, она вяжет крючком и спицами, шьёт, вышивает и даже пишет стихи.

Татьяна Андреева — художница из Березанской — предоставила в пользу деток с инвалидностью две свои работы. Картина «Лесной ручей» выполнена маслом на холсте. Декоративная доска в технике петриковской росписи. Сюжет, изображённый на доске, полон жизни и радости. Две жар-птицы как олицетворение любви, заботы родителей и семейного счастья. Обе работы невероятно позитивные и добрые, они наполнены

светлой энергией. «Я выбрала их неслучайно, - говорит художница. - Какое бы отчаяние не охватывало человека, выход всегда найдётся. Добро есть, оно рядом».

Оксана Терехова, руководитель образцовой студии ДПИ «Мастерица» при КДЦ ст. Выселки. Она принесла для аукциона три работы своих выпускников. Все они выполнены в разных стилях: фреска, аппликация, лоскутная мозаика. Работы уникальны и смогут украсить любой интерьер.

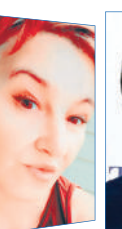
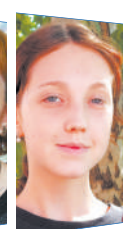
Приглашаем

Призываем творческих людей Кубани проявить широту души и принять участие в аукционе. Звоните куратору аукциона: Татьяна, 8-964-891-82-10.



Лоскутная мозаика. Фрагмент работы выпускников ДПИ «Мастерица». / ФОТО: ТАТЬЯНА ЗЕРНАЕВА.

Авторы лотов, о которых мы писали



Антон Загорулин Екатерина Бельба Дарья Кугучкова Людмила Шинкаренко Олеся Затолкина Сергей Штир Татьяна Пешина Валентина Никитская Юлия Смолякова Арина Аксюткина Роман Кунич Наталья Грицай Татьяна Безбородова Галина Шамрай Оксана Терехова Татьяна Алифанская

Новые участники арт-аукциона

Татьяна Зернаева.
На правах рекламы

На весь райцентр славится «Мясная лавка», а недавно открылся ещё один магазин семьи Степанян, где можно приобрести мангалы, котелки, тандыры, казаны, подарочные наборы для мужчин, посуду и ещё много чего интересного.

Как домашнее

В «Мясной лавке» можно купить не только свежую говядину, свинину, баранину, но и мясо птицы. Предприниматели заключили договор с новоберезанскими фермерами - курочек привозят жёлтенькими, они как домашние. Есть целые тушки, а есть супнаборы, голени, крылья, окорочка и субпродукты из птицы.

Свинина и говядина по договору доставляется от лучших поставщиков Кубани. На всю мясную продукцию обязательно есть ветеринарные сертификаты. Разделяет тушу сам хозяин магазина, ответственное дело он не доверит никому. Витрина «Мясной лавки» всегда идеальна по выкладке товара — антрекоты, шея, вырезка, лопатка, филе, корейка и т. д.

Кому варенички?

Полуфабрикаты в магазине изготовлены по рецептам семьи Степанян. Здесь и пельмени (цветные и обычные), вареники (с творогом, капустой, картошкой, с капустой и картошкой), манты, люляшки (свино-говяжьи, из индейки), перец фаршированный, голубцы, блинчики, печень в жировой сетке, хинкали, манты. Сочные, вкусные манты и хинкали пользуются особым спросом у покупателей.

Копчёные утки и курочки, замаринованные по секретному рецепту и копчённые на правильных дровах, заслужили любовь постоянных покупателей «Мясной лавки». Нежное и ароматное мясо никого не оставит равнодушным. Есть здесь и окорок, корейка, карбонат. Ожидается новинка — домашняя колбаса.

Есть и сопутствующие товары: овощи, хлебные лепёшки, лаваш, зелень, рис для плова, уголь, жидкость для розжига, и даже различные консервы и подсолнечное масло. Привлекают внимание и ароматные специи рядом с мясной витриной. А купив мясо, невольно заглядываешься на мангалы, казаны и сковороды в соседнем отделе.

От казанов до шампуров

Афганский казан — отличный вариант, когда некогда готовить.



Казанчик, вари!

Малый бизнес. Чтобы плов получился как у шеф-повара ресторана узбекской кухни, нужен не только рецепт, но и правильный казан

В него закладывается мясо, овощи, специи, крышка закрывается плотно, и всё готовится в собственном соку буквально час. Быстро и очень вкусно. Афганский казан можно ставить и на огонь, и на газовую плиту, он работает по принципу скороварки.

В тандыре можно готовить мясо и овощи, причём одновременно. Мясо получается очень пикантное на вкус, с дымком. Для овощей есть специальная подставка с чашей, она в виде ёлочка, на которую нанизываются овощи или мясо, а в чашу можно положить картошку и получается картофель в овощном или мясном соку.

В последнее время большим спросом пользуются чугунные сковородки, котелки, жаровни, утятницы. Женщины стали возвращаться к привычному чугуну, как к более практичной посуде. Сковороды из чугуна можно купить по ценам от 1700 до 3000 рублей.

Плюсы магазина

Самое главное, что здесь дешевле, чем в Краснодаре. А почему? Всё просто: прямые договоры с производителями. Именно прямые поставки позволяют избежать дополнительных торговых наценок от посредников.

В магазинах много товаров, которые понравятся мужчинам, любящим готовить на огне. Наборы шампуров, походные наборы, решётки барбекю от 500 до 3000 рублей. Шампура от 100 рублей до 6000.

Узбекистан рядом

В магазинах «Мясная лавка» и «Казан-Мангал» представлена красивая керамическая посуда ручной работы из Узбекистана. Яркие блюда и тарелки с традиционными узбекскими орнаментами подойдут как для домашнего застолья, так и для выезда на природу. В большое блюдо можно уложить сразу шашлык, овощи и зелень. Красиво и удобно.

По спецзаказу

Возможен заказ товара по нужным параметрам. — не только тандыры и печки, но и мангалов ручной работы. Мангалы, кстати, изготавливаются умельцами нашего района. Самый простой мангал можно купить за 500 рублей, цена на мангал ручной работы доходит до 16500 рублей. Но это вещь не на один год, он прекрасно впишется в экстерьер.

Афганские казаны можно ставить и на газовую плиту, и на костёр. Ценовой диапазон от 3400 до 5900 рублей. Объём казанов от 5 до 30 литров.

Стоимость шампуров в магазине от 100 до 6000 рублей.

Полуфабрикаты в «Мясной лавке» изготовлены по рецептам семьи Степанян.

В подарок

В магазине есть подарочные сертификаты, что очень удобно.



Рассрочка

На все покупки возможна рассрочка на три месяца, без привлечения банков. Первоначальный взнос вносится покупателем, оставшаяся сумма делится поровну на два раза. Единственное условие — составляется договор на покупку между магазином и покупателем.

В магазине есть ножи и топоры для кухни ручной работы от узбекских и кизлярских мастеров. Качество стали оценит любой эксперт и повар высшей категории. Овощи и мясо будут резаться как мягкое сливочное масло, и готовка превратится в сплошное удовольствие. К ножам в наборе идут чехлы из натуральной кожи.

Здесь можно купить настоящее хлопковое масло, узбекский рис, нут для плова, шумовки разного размера, щипцы для мяса, силиконовые вставки для крышки афганского казана.

Вкусно

Маринованный шашлык в «Мясной лавке» всегда свежий, ароматный, вкусный. Никакого уксуса, только лук, мясо и специи. Но самое главное — он сделан с душой. Кстати, по желанию заказчика и за дополнительную плату шашлык можно заказать уже пожаренный. Профессионально это сделает сам хозяин магазина — Мнацакан Степанян.





Адрес

Ст. Выселки, ул. Дзержинского
130 а, 2 этаж.



В студии MOSAIC нам рассказали: «Мы постоянно обновляем ассортимент, следуя моде, сейчас переходим к крупному формату. Есть и керамогранит размером 80x80 и 160x80». /ФОТО: ТАТЬЯНА ЗЕРНАЕВА.

Новости

Наши в городе!

Кира Минаева

Земляки старшего возраста побывали на обзорной пешеходной экскурсии в Краснодаре.

Пенсионеры увидели два городских сквера – Екатерининский и им. Г. К. Жукова, а также побывали на концерте ансамбля «Казачья душа». Эту экскурсию организовали специалисты «Выселковского КЦСОН» к Международному дню пожилых людей в рамках реализации мероприятий по социальному туризму для граждан пожилого возраста и инвалидов.

Участники экскурсии начали свою прогулку с Екатерининского сквера, это одно из любимых мест отдыха горожан и гостей города. Это исторически значимое для Краснодара место, где установлен красивый памятник в виде большого колокола, на котором во весь рост возвышается императрица Екатерина. Помимо великолепия монументов, площадей и соборов, сквер украшают реликтовые деревья, яркие цветники, тенистые прогулочные аллеи с редкими породами деревьев, ухоженные газоны. Прекрасный ландшафтный дизайн сквера под стиль XIX столетия располагает к отдыху и прогулкам на свежем воздухе.

Экскурсанты оценили красоту и уют и сквера им. Г.К. Жукова, он утопает в зелени. Посещение скверов впечатлило земляков и доставило много положительных эмоций. Большинство участников отметили уникальность и историческую значимость объектов экскурсии и выразили желание продолжить знакомство с достопримечательностями города. Пришлось по душе и концертная программа ансамбля «Казачья душа».

Собираем крышечки

На Кубани стартовала акция «Крышки на благо», которая продлится до 10 ноября.

Она проводится для повышения экологической культуры и степени вовлеченности жителей Краснодарского края в вопросы обращения с твердыми коммунальными отходами. Организованы сбор крышек из пластика, процесс переработки и изготовление нового продукта из вторичного сырья и демонстрация безотходной цикличности пластика.

Какой материал подходит для сбора и куда его накапливать?

Для акции подходят только пластиковые крышки: чистые, сухие, без вкладыша внутри от пищевых продуктов, их нужно сложить в пластиковых пятилитровых бутылках. Пункты сбора крышечек в Выселковском районе:

- ст. Новомалороссийская, ул. Красная, 58 «Б»;
- ст. Бузиновская, ул. Октябрьская, 56;
- ст. Иркилевская, ул. Красная, 49;
- ст. Березанская, ул. Советская, 53 «А»;
- х. Бейсужек-2, ул. Октябрьская, 24;
- ст. Выселки, ул. Ленина, 94;
- ст. Выселки, ул. Северная, 76;
- ст. Выселки, ул. Ленина, 106;
- п. Бейсуг, ул. Ленина, 2 «А»;
- ст. Крупская, ул. Ленина, 40 «А».

Деньги

Вырастут доходы

Кира Минаева

Прожиточный минимум в России поднимут на 1,1 тыс. руб.

В 2024 году прожиточный минимум на одного человека вырастет до 15 453 рублей, сейчас он равен 14 375 рублям. Прожиточный минимум для пенсионеров установят в размере 13 290 рублей, для детей – 14 989 рублей.

Шагаем в ногу с интерьерной модой

Устроим ремонт! Самый актуальный тренд в отделке — крупноформатный керамогранит. Побывайте в студии MOSAIC

Татьяна Зернаева

Студия керамики, керамогранита и ламината MOSAIC работает в Выселках уже шестой год, зарекомендовав себя надёжным продавцом. Здесь чётко следят за современными тенденциями и постоянно обновляют ассортимент.

Развеиваем мифы

Крупноформатный керамогранит – один из самых актуальных трендов в оформлении интерьера. Он всё чаще заменяет обои и встречается в интерьере спален и гостиных.

Существует миф, что крупноформатные плиты могут быть использованы только в качестве напольного или настенного покрытия. Однако современные технологии печати вывели этот вид керамогранита на новый уровень. Имитация натурального оникса, травертина и других камней, а также любых пород дерева с чётким и реалистичным рисунком даёт возможность крупноформатной плите быть использованной в самых различных вариантах, в том числе для изготовления столешниц и мебельных фасадов.

Ещё один миф – для небольших помещений следует выбирать небольшой размер плитки. Цвет, форма и текстура – вот ключевые параметры, от которых зависит, будет ли помещение казаться большим или

маленьким. Визуально расширить пространство позволит сочетание хорошего освещения и светлых оттенков керамогранита, а использование глянцевой поверхности будет способствовать отражению света, и тем самым увеличивать размеры помещения.

Быстро и бесплатно

Студия MOSAIC экономит ваше время, деньги и силы! Не нужно ехать в Краснодар, тратя часы на дорогу и выбор магазина. Любая коллекция доступна для заказа в Выселках. И уже не ваша задача думать о том, откуда она придет и как её довести до своего дома. Ваш заказ доставят в самые короткие сроки и абсолютно бесплатно! Более того, сейчас действует бонусная скидка – 10%.

Основные поставщики – Волгоградский керамический завод с торговой маркой АМАХИ, ведущий отечественный производитель плитки – KERAMA MARAZZI, белорусская марка плитки LAPARET – один из основных поставщиков керамогранита.

Здесь можно заказать сантехнику любой марки, а также смесители и все комплектующие. Очень удобно, при изготовлении графического дизайна ванной комнаты, можно сразу подобрать необходимый размер и вид сантехники. А если вы запланировали современ-

ную душевую отгородить стеклом, вам доставят и его, и трапы для душевых.

Мнение

Светлана Ларина, ст. Выселки:

– Недавно делала ремонт ванной комнаты. Мучилась с дизайном, пересмотрела всевозможные стили в интернете и запуталась в своих предпочтениях окончательно. Решила довериться профессионалам, обратилась за консультацией в выселковскую студию MOSAIC. Сначала осторожничала, так всегда бывает, когда решаешь важную задачу. Но когда пообщалась с консультантом, решила им доверить свой проект. Вместе выбрали стиль и плитку, определились с душевой кабиной и другой сантехникой. Через пару дней я видела на картинке свой дизайн комнаты – она была чудесной! Плитку привезли вовремя, доставили бесплатно домой. Я, конечно, сравнила стоимость материала с предложениями краснодарских магазинов, было приятно, что я ни копейки не переплатила. Устойчивое мнение сельских покупателей, что «в Краснодаре дешевле», давно стало мифом. Наши предприниматели держат хорошие цены, а значит, и свою марку. Очень рекомендую студию выселковским покупателям.

На правах рекламы

Приходите

Студия MOSAIC работает со вторника по пятницу с 10:00 до 18:00, в субботу и воскресенье – с 9:00 до 17:00, в понедельник – выходной. Тел. 8-999-6-34-34-71; ст. Выселки, ул. Дзержинского, 130 а, 2 этаж.

Бесплатно

Сотрудники выезжают на замеры, либо по предоставленным размерам заказчика выполняют компьютерный дизайн-проект. Стараются сделать максимально для каждого клиента. А ещё здесь всегда максимально быстро доставка и, что немаловажно, – бесплатно.

Кира Минаева, Ольга Багаева,
Вероника Рыжкова

Настало самое подходящее время, чтобы привести в порядок свой иммунитет. Расскажем, какие продукты в этом помогут.

От того, что мы едим, зависит наше здоровье и самочувствие. Мы не способны синтезировать органические вещества из неорганических, как это делают, например, растения. Поэтому все необходимые для жизни питательные компоненты получаем с пищей.

Структура питания в России сильно изменилась. Мы превысили нормы потребления жира и допустимое содержание сахара в рационе. А вот полиненасыщенных жирных кислот потребляем недостаточно. Это приводит к атеросклерозу. Нам не хватает витаминов и микроэлементов, в связи с чем снижается устойчивость к воздействиям внешней среды: падает иммунитет, человек становится восприимчив к инфекциям.

Без правильного питания повышение качества жизни невозможно, а оно ключевой элемент долголетия. В здоровом рационе, помимо сбалансированного набора жиров, белков и углеводов, присутствуют и другие нужные организму вещества – фитонутриенты. Это фитохимические соединения растительного происхождения, которые содержатся в овощах, фруктах, специях, семенах. В природе эти вещества защищают растения, препятствуя распространению грибковых и вирусных инфекций. Мы позаимствовали этот тип защиты и так укрепляем своё здоровье.

Прямая речь



Руслан Тюхай,
заведующий
поликлиникой
Выселковской
ЦРБ:

– Действуя на клеточном уровне, фитонутриенты

препятствуют перерождению клеток нашего организма в злокачественные. Среди других важных функций – предотвращение распространения патогенных микроорганизмов, стимуляция выработки иммунных клеток крови и способность выведения токсинов. Не только количество, но и разнообразие потребляемых фруктов и овощей оказывает положительное влияние на наше здоровье. Ведь в растительной пище содержатся фитонутриенты, выполняющие различные функции. Именно поэтому очень важно употреблять в пищу весь спектр необходимых продуктов, если такой возможности нет, то витаминно-минеральные комплексы и биологически активные добавки к пище могут послужить хорошей опцией для людей, желающих восполнить дефицит фитонутриентов.



Весной потребление овощей и зелени врачи рекомендуют увеличить вдвое. /ФОТО: ВЕРОНИКА РЫЖКОВА.

Хрен редьки не слаще

Покупаем овощи! Люди мало употребляют растительной пищи, это приводит к авитаминозу – он неразлучный спутник весны

Овощи и фрукты – ценный источник витаминов, их необходимо потреблять ежедневно не менее 400 гр.

Какие овощи употреблять весной?

Редька. Её вещества обладают антибактериальными свойствами, корнеплод незаменим при сезонных простудах. Редька поможет восполнить недостаток калия, натрия, магния, кальция и железа.

Брокколи. Этот сорт капусты помогает выведению из организма лишней жидкости, шлаков и токсинов. Обладает противовоспалительным свойством. Освобождает от отеков на лице и ногах. Предотвращает появление целлюлита. Готовить брокколи лучше на пару, без жарки и добавления масла.

Свежая зелень. Листья салата, петрушка, кинза, укроп, черемша – в них содержатся усиленные дозы витаминов А, В2, С, РР и различные аминокислоты – как раз то, что нужно истощенному иммунитету. Особую ценность представляет корень сельдерея. Он богат витамином К, который укрепляет костную и мышечную ткани. Фосфор нормализует обменные процессы на клеточном уровне. А медь помогает избежать анемии.

Шпинат. В нём много микроэлементов. Фолиевая кислота, входящая в его состав, участвует в процессе образования новых клеток. Шпинат богат железом, которое отвечает за циркуляцию крови по всему организму.

Спаржа. Содержит витамин А и участвует в процессе регенерации тканей эпителия, восстанавливая кожный покров и слизистые. Витамин А помогает бороться с простудными заболеваниями и воспалительными

процессами. Съедобные побеги спаржи появляются через 3 года после высадки её в грунт. Поэтому стоимость продукта так высока.

Щавель. Улучшает пищеварение, работу сердечно-сосудистой системы. Обладает антиаллергенными свойствами, полезен при малокровии. Поддерживает функционирование печени и почек.

Морковь. Кладёз бета-каротина – вещества, которое человеческий организм превращает в витамин А. Помогает в выведении свободных радикалов. Входящие в состав моркови микронутриенты положительно влияют на укрепление сетчатки глаза.

Редис. В нём много калия, натрия, кальция, железа и витаминов. Регулярное употребление редиса способствует

выводу из организма вредных веществ. Овощ содержит мало калорий.

Чеснок. Содержит соединения, которые стимулируют процесс обмена веществ. Незаменимый продукт для укрепления иммунитета: борется с простудными заболеваниями, снимает боль в горле, освобождает от насморка. Чеснок не теряет своих свойств при термической обработке, поэтому добавлять его в блюда можно в процессе варки, тушения или жарки.

Лук. Его сок считается природным антибиотиком: избавляет от инфекций верхних дыхательных путей, ротовой полости. Он также способен уничтожить опасные бактерии, такие как дизентерийные и туберкулезные палочки, стрептококки. Нежелательно употреблять лук на ночь,

Почём овощи и зелень?

Мониторинг цен в выселковских магазинах и на рынках (руб/кг)

Овощи, зелень	Рынок	Сетевые магазины	Овощной склад	Частные магазины
Огурцы	250-350	149-189	149-179	200-245
Помидоры	220-400	158-179	269-399	280-350
Редис	50-60 (пучок)	нет	нет	50 (пучок)
Петрушка	300-500	320-590	420	450
Укроп	300-500	320-590	420	450
Капуста	35	16	19	30
Морковь	30-60	34	35	50
Капуста молодая	нет	нет	нет	250
Кабачок	250	нет	225	240
Шпинат	35 (пучок)	80 (пучок)	280	550
Капуста пекинская	100	119	59	110
Салат листовой в горшке	400	60 (штука)	950	600

Малый бизнес

Пробовали «глаз дракона»?

Маракуйя, гранадила, питахайя – ещё недавно мы и не знали о таких фруктах. Сейчас экзотика доступна в Выселках.

Магазин «Витамин Плюс» открылся в райцентре в 2016 году и сразу полюбился покупателям. Кроме общеизвестных овощей и фруктов, здесь можно найти и все виды заморской экзотики.

Что же это за гранадила? Это плод древесной лианы. Растение можно видеть плетущимся на заборах у земляков. На вкус плоды сладкие, немного похожие на дыню. За кислые нотки их сравнивают со зрелым крыжовником.

Есть гранадиллу можно не только сырой: её мякоть часто добавляют в разнообразные коктейли, смузи, десерты и соусы.

Маракуйя – близкая родственница гранадиллы, тоже из рода пассифлоры, но плоды мельче, имеют фиолетовую кожуру и желтоватую мякоть. Отличаются и по вкусу – в нём присутствуют нотки земляники и грейпфрута. Маракуйя и гранадила приезжают к нам из стран Южной Америки: Колумбии, Мексики. В «Витамин Плюс» есть ещё один заморский фрукт – питахайя, он же «драконий глаз» – плоды кактуса. Внешне очень привлекательный по форме и цвету: красные, розовые или желтые. Вес фрукта от 300 до 800 гр. Плотная кожура скрывает сочную мякоть красного или белого цвета с большим количеством мелких косточек (как у киви).



Контакты

Магазин «Витамин Плюс» находится по адресу: ст. Выселки, ул. Лунёва, 90 Б. Тел: 8-989-811-08-90
Партнёрский материал.

ЛУННЫЙ ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ 2022

ТЕПЛИЦЫ

Цена от 9550 р.

ПОКРЫТИЕ - ПОЛИКАРБОНАТ
ОЦИНКОВАННЫЙ КАРКАС

**БЕСПЛАТНАЯ
ДОСТАВКА**

8-918-390-07-07

РЕКЛАМА

**МАГАЗИН
ПОДСОЛНУХ**

РАЙ ДЛЯ САДОВОДА

СЕМЕНА ЦВЕТОВ И ОВОЩЕЙ
ОТ ПРОСТЫХ ДО ЭЛИТНЫХ

ЛУЧШИЕ УДОБРЕНИЯ

КАЧЕСТВЕННЫЙ ГРУНТ

ГОРШКИ • ПОДДОНЫ

САДОВЫЙ ИНВЕНТАРЬ

ФИТОЛАМПЫ

Instagram: @podsolnuh_vyselki

8-918-650-60-20

ВЫСЕЛКИ, ЛУНЁВА, 3 С 8:00 ДО 18:00 • ДОСТАВКА

РЕАЛИЗУЕМ:

**ПЕСОК
ЩЕБЕНЬ
ОТСЕВ
ГРАВИЙ
ЦЕМЕНТ
БУЛЫГУ**

Доставка от 1 куба. **8-918-37-33-143**

РЕКЛАМА

**СПИЛ ДЕРЕВЬЕВ.
РАСЧИСТКА УЧАСТКОВ
С ВЫВОЗОМ МУСОРА.
КОРЧЕВКА ПНЕЙ.**

**УСЛУГИ ЭКСКАВАТОРА.
СНОС СТРОЕНИЙ
ЭКСКАВАТОРОМ
И ВРУЧНУЮ**

**ВЫВОЗ
МУСОРА
САМОСВАЛОМ**

8-918-349-24-60

РЕКЛАМА

ВСЁ ДЛЯ ПОЛИВА:

**ШЛАНГИ
НАСОСЫ КРАНЫ
ВСЕ ВИДЫ ТРУБ
ДОЖДЕВАТЕЛИ
ФИТИНГИ**

КАПЕЛЬНЫЙ ПОЛИВ

«РОДНИЧОК»
магазин

ДОСТАВКА
УСТАНОВКА

7-21-84;
ст. Выселки, ул. Северная, 84 **8-918-432-69-84;**

РЕКЛАМА

КУПЛЮ ЛОМ. ДОРОГО

**ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕСЫ!
РАСЧЁТ НА МЕСТЕ**

**ВЫВОЗ
РЕЗКА
ДЕМОНТАЖ**

8-989-766-36-34

РЕКЛАМА

Благоприятные посадочные дни

КУЛЬТУРА	ФЕВРАЛЬ 2022	МАРТ 2022	АПРЕЛЬ 2022	МАЙ 2022	ИЮНЬ 2022
Зеленый лук, петрушка, укроп и салат	1-10, 17-24, 28-31	1-6, 9,10, 14-20, 23,24 27-30	1-8, 12,16,17, 23,24, 26-31	3,4 7-14, 17-22, 25-30	1, 6-11, 14-21,24, 27-29
Огурцы	3, 4, 7-14	3, 6, 7,8, 10-13	3-9, 12-16	1-6, 10-15	1-3, 7-14, 16,19,20
Томаты	3,4, 7-14 22,23	10-13, 16-17, 21-23, 29-30	3-9, 12-16, 26-27	1-6, 10-15, 19,24,31	1-3, 7-14, 16,19,20, 24-30
Баклажаны	3,4 7-14, 22,23	3, 6-8,10-13, 15-17, 21-23, 29,30	3-9, 12-16, 26,27	1-6, 10-15, 19,24,31	1-3, 7-14, 16,19,20, 24-30
Перец сладкий, острый	3,4, 7-14, 22, 23	3, 6-8, 10-13, 15-17, 21-23,29,30	3-9, 12-16, 26,27	1-6, 10-15, 19,24,31	1-3, 7-14, 16,19,20, 24-30
Кабачки, патиссоны, тыквы	1-10, 17,18,23, 24, 28-31	1-6, 9,10, 14,15,18-20, 23,24, 27-30	1,2, 4-8, 12,16,17, 26-31	3,4, 7-14, 17-22, 25-30	1, 6-8, 17,20,24, 27-29
Редис, редька, дайкон	3,4, 8-10, 13,14,17, 19-23, 26	1,6-8,10-12, 16,17, 21-23, 25,26, 29-31	3-9,12-16, 26,27	1-6,10,11,12, 15,17,19,23, 24,27,31	1-3,7-9,12, 14,16,19,20, 24,25,29,30
Картофель, топинамбур	3,4, 8-10, 13,14,17, 19-23,26	1,6-8,10-12, 16,17, 21-23, 25,26, 29-31	3-7, 9,14, 18,21,22, 26,27	1-6,10,11, 15,17,19, 23,24,27,31	1-3, 7-9, 12,14,16,19, 20,24,25, 29,30
Морковь, свекла	3,4, 8-10, 13,14,17, 19-23,26	1, 6-8,10-12, 16,17, 21-23, 25-26,29-31	3-7, 9,14,18, 21,22, 26,27	1-6, 10,11, 15,17,19, 23,24,27,31	1-3, 7-9,12,14, 16,19,20,24, 25,29,30
Фасоль, горох, бобы	1-10,17-24, 28-31	1-6, 9,10, 14-20, 23,24 27-30	1-8,12,16, 17,23,24, 26-31	3,4 7-14, 17-22, 25-30	1, 6-11, 14-21,24, 27-29
Арбуз, дыня	3,4 7-14, 22,23	10-13, 15-17 21-23, 29,30	3-9, 12-16, 26,27	3,4, 7-14, 17-22, 25-30	1, 6-11, 14-21,24, 27-29
Лук репчатый (севок)	3,4, 8-10, 13,14,17, 19-23,26	1,6-8, 10-12,16, 17,21-23,25, 26, 29-31	3-9, 12-16, 26,27	3,4, 7-14, 17-22, 25-30	1, 6-8, 17,20,24, 27-29
Чеснок					
Капуста белокачанная, цветная	3,4, 7-14, 22,23	3, 6-8, 10-13,15-17, 21-23,29,30	3-9, 12-16, 26,27	1-6,10-15, 19,24,31	1-3, 7-14,16 19,20,24-30
Брюква и репа	3,4, 8-10, 13,14,17, 19-23,26	1,6-8,10-12, 16,17,21-23, 25,26, 29-31	3-7, 9,14, 18,21,22, 26,27	1-6,10,11, 15,17,19, 23,24,27,31	1-3,7-9,12, 14,16,19,20, 24,25,29,30
Шпинат, щавель	3,4, 7-14, 22-23	15-17, 21-23, 29,30	3-9,12-16, 26,27	1-6, 10-15, 19,24,31	1-3, 7-14, 16,19,24,23
Кукуруза	1-10,	17-24			
Малина	12-14	19-21, 22,23	1-3, 18, 19, 27,28	12-15, 21-23	6-8, 25,26
Смородина	15, 16	22,23	18,19, 27,28	13-15	6-8
Крыжовник		22, 23	18,19	13-15	6-8
Луковичные цветы	1, 2, 3, 4 5, 8, 9, 28	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 29, 30, 31	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 25, 26, 28, 30		
Однолетние и многолетние цветы из семян	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 13, 14, 22, 23	3, 4, 17, 18, 22, 23, 26, 27, 30	8, 9, 18, 19, 23, 24, 25, 26, 28		

Опираясь на календарь, каждый огородник может составить собственный график посева и посадок, чтобы сделать всё правильно и, главное, вовремя. При этом рекомендуем ориентироваться не только на фазы Луны, но и конкретные погодные условия, а также на период вегетации той или иной культуры или срок созревания рассады.



Прекрасную женщину, жену
ЛЮДИМЛУ ВИКТОРНУ
ЛОВОЦКУЮ поздравляю
с наступающим юбилеем!

Я с любовью поздравляю
и желаю тебе свято:
Пусть очаг наш будет теплым,
Повседневность не томит,
Не замучают заботы,
Чувство счастья не сгорит.
Любящий муж.

Поздравляем дорогого
мужа и папу
АЛЕКСАНДРА
ВАЛЕНТИНОВИЧА
ТРЕГУБОВА с юбилеем!

Всей семьёй мы поздравляем
Лучшего мужа, отца.
От души, юбиляр наш, желаем
Позитива в душе без конца,
Сил, энергии, новых успехов
И здоровье своё сохранять,
Чтобы был до ста лет ты
активным,
Пусть лишь только от счастья
хмельного
Закружится твоя голова,
Две пятёрочки - это не много,
Это новая жизни глава.

Жена, сын.

ВАШИ ОКНА
СКИДКИ
РАССРОЧКА

ОКНА
ДВЕРИ
ЖАЛЮЗИ
РОЛЛЕТЫ
ПОТОЛКИ

8-938-86-86-386
8-918-97-07-200

ШТОРЫ

Пошив штор
и покрывал
на заказ

Текстиль
для дома

Тюль
Портьеры
Карнизы
Аксессуары
Рулонные шторы

ст. Выселки, ул. Лунева, 29 Д
8-918-338-36-08; 8-988-368-96-75



Волшебная ночь

ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЁ
ПЛЕДЫ
ПОЛОТЕНЦА
ДОМАШНЯЯ ОДЕЖДА

РЕКЛАМА
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ РЫНОК
(НАПРОТИВ ОВОЩНОГО ПАВИЛЬОНА)
8-918-254-54-34

КУБАНЬ ОКНА

РАССРОЧКА КРЕДИТ

ЗАВОДСКИЕ ОКНА И ДВЕРИ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА

8-918-39-58-428
8-938-51-55-705

РЕКЛАМА

НЬЮ ВИЖН
офтальмологическая клиника

29 декабря

Мобильная бригада офтальмологической клиники «Нью Вижн» из Краснодара

проводит комплексное обследование зрения на современном оборудовании.
Консультация лазерного хирурга
ст. Выселки, пер. Кутузова, 3

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8(964) 929-99-88

Бесплатный автобус на операцию до Краснодара и обратно
www.newvision23.ru

РЕКЛАМА
Реклама. Лицензия № ЛО-23-01-011703 от 7 ноября 2017 года ОГРН 1152309004517 ИНН 2309148574
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ!

СТРОИТЕЛЬНЫЕ И КРОВЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

Работаем без выходных
Выезд специалиста
Пенсионерам скидка до 30%

Имеется весь строительный материал
Гарантия качества выполненных работ

8-918-851-04-04 8-928-168-75-77 Андрей

Офис-Мастер

ГИРЛЯНДЫ
ИСКУССТВЕННЫЕ ЕЛИ
НОВОГОДНИЕ УКРАШЕНИЯ

РЕКЛАМА
ст. Выселки, пер. Кутузова, 3, магазин «Офис-Мастер»

ЦИФРА
мастерская Деда Мороза

РАССРОЧКА 0.0.23

8 800 2000 155
ст. Выселки, ул. Ленина, 71
cifra-shop.ru

19700₽
3701₽
15999₽

магазин АЛЬФА

Ёлки искусственные (Россия, ГОСТ).
гирлянды комнатные и уличные,
сувениры, пиротехника.

Выселки, ул. Таченко, 55

РЕКЛАМА

магазин НОВЫЙ МИР
СВЕТ & ДЕКОР

ЛЮСТРЫ
ОБОИ
КРАСКИ
ЛАМИНАТ

Новогодние скидки до 30% с 23 по 31 декабря

Выселки ул. Лунёва, 31К 8-918-049-44-24

РЕКЛАМА

МАГАЗИН БОБЕР

СВАРОЧНЫЕ АППАРАТЫ
ШУРУПОВЁРТЫ
ГАЗОКОСИЛКИ
ПИЛЫ И БОЛГАРКИ
АВТОМОЙКИ
РУЧНОЙ ИНСТРУМЕНТ
СТАБИЛИЗАТОРЫ
ОБОГРЕВАТЕЛИ
БЕТОНОМШАЛКИ
ГЕНЕРАТОРЫ
НАСОСЫ

РАССРОЧКА ПО КАРТЕ ХАЛВА
КРЕДИТ от ОТП БАНКА

с 8:00 до 19:00
без перерыва и выходных
ул. Дзержинского 33/1
(напротив магазина Победа)
8-953-074-20-33

РЕКЛАМА

ДОМ ШТОР

ШТОРЫ * ТЮЛЬ * КАРНИЗЫ
ЛАМБРИКЕНЫ * ПОКРЫВАЛА
АЖУРНАЯ ПЛАНКА * ЖАЛЮЗИ
РУЛОННЫЕ ШТОРЫ
ГОТОВЫЕ И ПОД ЗАКАЗ

ст. Выселки, ул. Лунева, 31
Бесплатный выезд дизайнера
8-918-470-17-56

РЕКЛАМА