

В АДМИНИСТРАЦИИ РАЙОНА

Был рассмотрен ряд важных вопросов

8 декабря в администрации Износковского района под председательством главы администрации МР «Износковский район» В.В. Леонова прошел семинар-совещание с главами администраций муниципальных образований сельских поселений МР «Износковский район», начальниками отделов администрации района.

В работе совещания приняли участие прокурор Износковского района С.А. Козлов, заместитель главы администрации Износковского района Л.А. Чудакова, управляющая делами администрации района О.Е. Апросина.

На семинаре был рассмотрен ряд важных вопросов, касающихся деятельности органов местного самоуправления.

Согласно повестке дня по первому вопросу «Основные меры профилактики коррупции» выступил прокурор Износковского района С.А. Козлов. Рассказав



об истории Международного дня по борьбе с коррупцией, Сергей Александрович отметил, что на территории Российской Федерации действует основной закон в данной сфере – это Федеральный Закон о противодействии коррупции. Прокурор района дал подробные разъяснения по

профилактике коррупции и коррупционных проявлений, рассказал о действии административного кодекса Российской Федерации.

«Государство, в том числе и органы прокуратуры, нацелены на борьбу с коррупцией. Методика выявления и пресечения кор-

рупционных проявлений у нас с каждым годом выходит на более профессиональный уровень, появляются дополнительные возможности и у правоохранительных органов», - сказал Сергей Александрович.

Далее по вопросу «Об утверждении перечня схем размещения гаражей либо стоянок технических средств» перед собравшимися выступил заведующий отделом по управлению имуществом администрации МР «Износковский район» В.А. Заборский.

«О развитии малых форм хозяйствования - крестьянско-фермерских хозяйств» доложила главный специалист отдела сельского хозяйства администрации МР «Износковский район» Т.Н. Семёнова.

По третьему вопросу - «О перечне важных объектов, расположенных на территории района», - выступила О.А. Ефремова.

Начальник пункта полиции (для обслуживания территории Износковского района) МО МВД России «Юхновский» майор полиции Д.А. Котляров продолжил данную тему.

Начальник отдела ЖКХ администрации района Н.А. Штещенко представила информацию, не-

обходимую для участия сельских поселений в районном конкурсе «Мы встречаем Новый год».

Управляющая делами администрации района О.Е. Апросина рассказала об областном конкурсе «Лучшая муниципальная практика развития территорий территориального общественного самоуправления», о возможностях участия в конкурсе и об основных направлениях конкурсных заявок, поступивших в 2022 году, отметив, что в уходящем году в данном областном конкурсе рассматривался 71 проект от 60 ТОСов из 34 муниципальных образований Калужской области.

Далее перед собравшимися выступила заместитель главы администрации МР «Износковского района» Л.А. Чудакова. Она сказала о необходимости продолжения работы по сбору гуманитарной помощи мобилизованным участникам специальной военной операции. Данную тему продолжил глава администрации Износковского района В.В. Леонов. Он отметил ту большую работу, которая уже ведется в районе, сказал о необходимости её продолжения, в чем его поддержали все собравшиеся.

Затем в ходе беседы прошло обсуждение предстоящих новогодних праздников, подготовки к ним, безопасности их проведения и других тем, актуальных и требующих решения.

Т. БОРИСОВА.

ОФИЦИАЛЬНО

В Калужской области на 21 процент сократилось количество преступлений в сфере незаконного оборота наркотических средств

8 декабря начальник УМВД России по Калужской области Александр Дедов провел в режиме видеоконференцсвязи заседание региональной антинаркотической комиссии.

Обсуждались итоги реализации в 2022 году приоритетных направлений Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2030 года.

Отмечалось, что в целом наркоситуация на территории области остается напряженной. Несмотря на некоторое снижение числа выявляемых преступлений, в регионе резко возросли объемы изымаемых наркотиков. Это свидетельствует о неослабевающем стремлении преступных группировок проникнуть на наркорынок Калужской области. Продолжается вербовка жителей в качестве курьеров-закладчиков. В преступную деятельность вовлекаются мигранты, лица, освобожденные из мест лишения свободы, и, что самое тревожное, несовершеннолетние. Значительная часть лиц, употребляющих наркотики, остается вне наблюдения учреждений здравоохранения вследствие добровольной постановки таких лиц на диспансерный учет. Значительное количество наркопотребителей, которым судом назначено обязательное лечение, уклоняется от его прохождения. Сохраняется тенденция увеличения объема синтетических наркотиков и количества наркопреступлений, совершаемых с использованием IT-технологий.

По данным правоохранительных ведомств, в регионе за десять месяцев года количество зарегистрированных преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств, сократилось на 21 процент. Из 967 наркопреступлений 678 (70 процентов) являются очевидными (лицо совершившее преступление установлено). Из шести выявленных преступлений, связанных с организацией и

содержанием наркопритонов, пять - совершено группой лиц. Уголовные дела возбуждены в отношении 11 содержащих наркопритонов. Установлено 259 лиц, совершивших наркопреступления. Из незаконного оборота изъято около 375 кг наркотических средств и более 4,8 кг растений конопли. За январь-октябрь 2022 года перекрыто 11 каналов поступления героина, выявлено 10 каналов поступления наркотиков синтетического происхождения и один канал поступления психотропных веществ.

Работа по раннему выявлению незаконного потребления наркотиков осуществляется в рамках профилактических осмотров обучающихся в общеобразовательных и профессиональных организациях, а также при медицинском освидетельствовании отдельных категорий граждан (водители, охранники, иностранные граждане и пр.) и личном добровольном обращении.

С начала года профосмотры прошел 2871 обучающийся из 97 образовательных организаций. Потребителей наркотиков выявлено не было.

При медицинском освидетельствовании отдельных категорий граждан установлено 115 потребителей наркотических средств, в том числе среди водителей - 16, охранников - четыре, иностранных граждан - 93. При личном добровольном обращении в областной наркологический диспансер обследовано 42 человека, включая 29 несовершеннолетних. Выявлено четыре потребителя наркотиков, в том числе среди несовершеннолетних - три.

В мероприятиях по социально-психологическому тестированию приняли участие 59 193 обучающихся (90 процентов) из 350 общеобразовательных организаций. У 294 несовершеннолетних выявлен повышенный риск вовлечения в потребление.

Для оказания специализированной наркологической помощи в наркодиспансере развернуто 125 коек. Из них 12 реабилитационных. В текущем году стационарное лечение здесь завершили 266 больных наркоманией, в числе которых медицинскую реабилитацию прошли 11 человек.

В рамках воспитательной работы в общеобразовательных и профессиональных образовательных организациях про-

водились семинары, беседы, круглые столы, деловые игры с участием сотрудников УМВД России по Калужской области, инспекторов ПДН, специалистов наркологического диспансера и центра по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями, врачей-наркологов.

В 2022 году специалистами областного молодежного центра совместно с сотрудниками медицинских организаций и органами правопорядка разработана профилактическая программа «Роздоровье». В ее рамках для студентов проводятся семинары, лекции, встречи и другие мероприятия, посвященные профилактике употребления наркотических и психоактивных веществ, а также ВИЧ/СПИДа.

Александр Дедов акцентировал внимание профильных ведомств на активном взаимодействии при организации профилактической работы с молодежью. В ней должны быть задействованы медицинские и педагогические работники, психологи, юристы, сотрудники правоохранительных ведомств, общественные организации, советы отцов и родительские комитеты. «Школьникам и подросткам нужно разъяснять ответственность за преступления в сфере оборота наркотических средств, рассказывать о негативных последствиях их употребления. Нужно дойти до каждого ребенка. Это наше будущее. Это будущее нашей страны», - подчеркнул глава регионального управления МВД России.

На заседании речь также шла об упорядочении деятельности негосударственных реабилитационных центров. В настоящее время предлагается проработать возможность ее координации и мониторинга на основе механизма государственно-социального партнерства через организацию координационного центра на базе существующих социально-ориентированных некоммерческих организаций. Ожидаемыми результатами этой работы станет повышение доступности информационной и консультативной помощи наркопотребителям, стимулирование реабилитационных центров к улучшению качества и прозрачности оказания услуг, а также улучшение координации реабилитационной сферы на территории региона.

Министерство внутренней политики Калужской области.

ЖИЗНЬ РАЙОНА

К подготовке к празднику приступили!



Чуть меньше месяца остаётся до наступления нового, 2023 года. Этот праздник, прежде всего, ассоциируется с наряженной ёлкой, на которой сияют разноцветные огни, волшебно переливаются стеклянные шары, мерцают гирлянды. Все это создает новогоднее настроение, настоящее ощущение праздника.

Главный символ Нового года — семиметровую красавицу-ёлку уже установили в поселке Мятлево на площади перед зданием ФКЦ «Олимпийский». Искусственная ель украшена шарами и колокольчиками, а световой орнамент выложен из гирлянд. Верхушка увенчана звездой с подсветкой.

Отметим, что эта новогодняя ёлка устанавливается уже третий год подряд.

В этом году в муниципальном образовании отказались от закупки новых праздничных украшений. В подготовке к новогодним праздникам используются имеющиеся с прошлого года гирлянды и аэрофигуры.

Наш корр.

КНИЖНАЯ ВЫСТАВКА

Чтобы жили в памяти герои

Героями не рождаются, героями становятся в час испытаний. О подвигах — стихи слагают, о славе — песни создают. Герои не умирают, Герои в нашей памяти живут.

Памятную дату, День Героев Отечества, в нашей стране отмечают с 2007 года. В этот день, 9 декабря, в России чествуют Героев Советского Союза, Героев Российской Федерации и кавалеров ордена Святого Георгия и ордена Славы.

К этому событию в Износковской районной библиотеке оформлена книжная выставка «Мы славим вас, Отечества сыны», на которой представлены книги о героях нашего Отечества с древних времен по настоящее время.

Читателям наверняка будет интересна книга Г. Мурашева «Титулы, чины, награды» - СПб, 2003, рассказывающая о государственных символах и наградах, являющихся социальными феноменами, которые несут на себе печать своего общества, своего времени.

Увлекательный экскурс в мир исторических сражений и хитроумных военных методик поможет совершить «Краткая история во-

енных сражений» Монгомери Бернарда Лоу.

Фигура М.И. Кутузова привлекает к себе повышенный интерес ни у одного поколения. О его трудной судьбе со взлетами и падениями расскажет книга А. Шишова «Кутузов», вышедшая в серии «Великие исторические персоны» и представленная на выставке.

Отдельное внимание посетителям библиотеки стоит обратить на книгу «Минувших лет живая память», рассказывающую о военных событиях на территории Износковского района, о земляках - участниках Великой Отечественной войны и о Героях Советского Союза Н.Н. Ковалеве и Д.С. Потапове.

Все посетители библиотеки могут ответить на вопросы патриотической викторины,



которая позволит восполнить пробелы в знаниях о героях Отечества.

Л. НИКИТИНА,
директор Износковской МБС.

ОФИЦИАЛЬНО

Национальный проект «Демография». Старшее поколение

36 сотрудников стационарных организаций соцобслуживания, подведомственных министерству труда и социальной защиты Калужской области, прошли в этом году обучение по программам «Сиделка (помощник по уходу)» и «Младшая медицинская сестра по уходу за больными».

Обучение организовано региональным отделением Российского Красного Креста и направлено на получение профессиональных компетенций и навыков, которые необходимы работникам стационаров для обеспечения благоприятных условий и повышения качества социальных услуг.

На занятиях инструкторы подробно рассказали о правилах ухода за больными и оказания первой доврачебной помощи. Содержательными стали уроки о тонкостях ухода: как накормить подопечного, как правильно безопасно его перемещать, как избежать пролежней и других последствий малоподвижного образа жизни.

По завершении курса, по словам обучившихся, они иначе взглянули на привычные вещи и многое взяли на вооружение для работы и просто для жизни.



Национальный проект «Демография». Финансовая поддержка семей с детьми

Активных и позитивных Балябиных из Кондрова Калужской области в этом году стало больше.

«На момент рождения младшей дочки у нас было три мальчика и девочка, — рассказывает мама Наталья. — Мы с мужем уже знали, на какие меры государственной поддержки по национальному проекту «Демография» можем рассчитывать. Региональный материнский капитал в 100 тысяч рублей и ежемесячная выплата на ребёнка позволяют нашей семье чувствовать себя более уверенно».

Глава семьи Сергей, создатель мотокроссной команды «Kondrovo_MX», занимается спортом и вовлекает в него всех детей, даже шестилетнюю дочку.

Наталья руководит воскресной школой при храме, а также помогает нуждающимся в службе взаимопомощи «Крепкая семья — Кондрово».

«Мы прислушиваемся к детям, каждый из них — это уникальная личность, у каждого свой талант — его надо помочь реализовать, — говорит Наталья. — Любим вместе лепить домашние пельмени, играть в настольные игры, путешествовать в разные города, выезжать на природу, собирать друзей и родных дома за огромным столом и много-много общаться друг с другом. Конечно, важно, сколько пядей во лбу у детей, но для нас в приоритете — человеческие душевные качества».

Перед Новым годом усилена охрана хвойных насаждений

В лесах Калужской области в преддверии новогодних праздников усилена охрана хвойных насаждений. Помощь специалистам лесничеств в патрулировании оказывают казачьи формирования, сотрудники полиции и волонтеры. До конца года они планируют провести более 8 тысяч рейдов для предупреждения браконьерства.

За незаконную вырубку одного дерева для граждан предусмотрен штраф в размере от 3000 до 5000

рублей. Тем, кто незаконно срубил больше, грозит лишение свободы до двух лет и штраф от 100 тысяч до 200 тысяч рублей. Кроме того, необходимо будет возместить причиненный ущерб, размер которого до 30 января будет взыскан с нарушителя в двойном размере.

Законный способ получить лесную красавицу — приобрести её на ёлочных базарах, которые скоро откроются в муниципалитетах региона.

Уважаемые читатели!

**БЛИЗИТСЯ К ЗАВЕРШЕНИЮ ПОДПИСКА
на Износковскую районную газету
«РАССВЕТ» на 1-е полугодие 2023 года.**

Подписная цена - 584 руб. 04 коп.

Стоимость подписки на 1 месяц - 97 руб. 34 коп.

**Спешите подписаться на «РАССВЕТ»,
чтобы быть в курсе событий, происходящих в районе!**

Подписку можно оформить в отделениях почтовой связи.

СПОРТ

Рукопашный бой – спорт для смелых и сильных

Вот уже почти полтора года в ФКЦ «Олимпийский» поселка Мятлево действует секция рукопашного боя под руководством инструктора по спорту А.А. Саяпина. Поначалу не было отбоя от желающих посещать ее. Всем хотелось научиться приемам веде-

Вячеслав Курудимов, Николай Статов, Алишер Рахмонов, Андрей Михальчук, Артем Козлов, Эхсон Исмаилов, Ином и Икром Хусайновы, поприветствовав друг друга, приступили к демонстрации своего мастерства. Мальчики делали кувьрки вперед и назад,

Благодаря мастерству юных спортсменов, зрители смогли увидеть эти основные приемы. Лучшими в спарринге стали Алишер Рахмонов и Владимир Завричко.

По завершении показательных выступлений директор межпоселенческого физкультурно-спортивного объединения Д.Ю. Семенец вручил всем участникам Благодарности, пожелал ребятам продолжать заниматься этим видом спорта.

– Занятия рукопашным боем помогут вам приобрести нравственные, морально-психологические и физические качества, – отметил в своем обращении к ребятам Дми-

трий Юрьевич. – Главное, сохранить честь и достоинство, всегда помнить, что любая победа в спортивном турнире достигается только по правилам честной схватки.

Глава администрации МО СП «Поселок Мятлево» Л.В. Венидиктова поблагодарила не только участников выступления, но и родителей, которые внимательно следят за тем, как растут их дети, чем они занимаются.

– Рукопашный бой – популярный вид спорта, – отметила Любовь Викторовна.

– Сегодня ребята-рукопашники нас очень порадовали. Спасибо родителям, которые хотят, чтобы их сыновья стали сильными и дисциплинированными, выносливыми и закаленными, физически и психически крепкими, не страдали низкой самооценкой, умели защитить себя в сложных обстоятельствах, не теряли благо-



ния борьбы. Вот только не все выдержали большую нагрузку, остались только самые выносливые и трудолюбивые. 30 ноября юные единоборцы приняли участие в показательных выступлениях, продемонстрировав свои знания и умения.

Посмотреть на выступление ребят, посещающих в Мятлевском ФКЦ спортивное формирование по рукопашному бою, пришли родители, друзья. Среди почетных гостей были главы поселения Л.В. Венидиктова и С.В. Кузьмина, заведующая районным отделом культуры О.В. Бордачева, директор межпоселенческого физкультурно-спортивного объединения Д.Ю. Семенец.

С приветственным словом к участникам показательных выступлений, зрителям обратилась директор ФКЦ «Олимпийский» А.И. Кирилина. Она пожелала спортсменам удачи, а зрителям – порадоваться успехам детей.

Получив напутствия тренера, десять воспитанников, а это Александр и Владимир Завричко,

показывали ударную технику руками и ногами, совершали броски туловищем, провели спарринг на татами. Согласно правилам ведения рукопашного боя, здесь не воспрещены удары прямыми конечностями, а также боковые и обратные удары. Можно бить противника по коленям, делать крюки с помощью локтей. Способов нападать и защищаться существует очень большое количество. В частности, можно обороняться, блокируя удары руками и ногами, уклоняясь или прихватывая ноги соперника с одновременной контратакой. Большое значение здесь имеют комбинации и связки различных действий. Чем быстрее атакует соперник, чем чаще наносятся удары, тем сложнее обороняться и тем выше шансы на победу в поединке. Решимость, точность, внезапность, скорость – всё это старались показать воспитанники А.А. Саяпина.



родства и силы духа даже в критических условиях.

– У нас цель – воспитать человека, а не научить его махать ногами и отправить на улицу, – подвел итог тренер А.А. Саяпин. – Рукопашный бой – это часть нашей культуры, которой жили наши предки и которая крохами досталась нам по наследству. Я желаю нашим ребятам воспитать в себе лучшие черты «настоящего человека»: настойчивость, упорство, самообладание, с одной стороны, и вежливость, уважение к сопернику – с другой.

С. ВИКТОРОВА.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

Лесные красавицы - под охраной!

Обычай устанавливать на новогодние праздники украшенную елку был введен в России Петром I. В 30-е годы прошлого столетия традиция возобновилась, и до настоящего времени наряженные всевозможными украшениями елки разнообразят наши новогодние праздники и радуют младшие поколения россиян. В качестве новогодних украшений используются также деревья и ветви сосны обыкновенной.

К сожалению, часть елей и сосен заготавливается незаконно. Поскольку срубленные под пологом леса либо в плотном насаждении на разрывах и ЛЭП елки зачастую не имеют того товарного вида, в каком изображаются новогодние елки на открытках и в рекламе, незаконно вырубается в первую очередь лучшие деревья на опушках, по краю лесных массивов, зачастую – в непосредственной близости от населенных пунктов.

За незаконную рубку, сбыт, транспортировку без документов новогодних елей законодательством для граждан предусмотрена административная ответственность. Так, в соответствии с ч. 1 ст. 8.28 КоАП РФ незаконная рубка, повреждение лесных насаждений или самовольное выкапывание в лесах деревьев, кустарников, лиан – влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от трех тысяч до четырех тысяч рублей; на должностных лиц – от двадцати тысяч до сорока тысяч рублей; на юридических лиц – от двухсот тысяч до трехсот тысяч рублей.

Также частью 3 статьи 8.28 КоАП РФ установлена ответственность за приобретение, хранение, перевозку или сбыт



заведомо незаконно заготовленной лесопродукции, если эти действия не содержат признаков уголовно наказуемого деяния.

Данное правонарушение влечет наложение административного штрафа на граждан в размере пяти тысяч рублей; на должностных лиц – пятидесяти тысяч рублей; на юридических лиц – от четырехсот тысяч до семисот тысяч рублей.

Таким образом, незаконная заготовка новогодней ели либо ее приобретение у сомнительных продавцов без выда-

чи каких-либо подтверждающих законность приобретения документов становится не только экологически вредным, но и экономически не выгодным деянием.

Обращаю ваше внимание, что елки, по своим размерам используемые в качестве новогодних, как правило, имеют возраст от 10 до 18 лет. Жалко бывает видеть после новогодних праздников кучи выброшенных на свалку елок. Может, пора каждому рассмотреть вопрос о приобретении искусственной ели и много лет поддерживать новогодние традиции без ущерба для лесного фонда?

В предновогодний период усилена охрана хвойного молодняка. Государственные лесные инспекторы Износковского лесничества совместно с сотрудниками полиции проводят оперативно-профилактические мероприятия по выявлению и пресечению незаконной рубки и перевозки хвойного молодняка. Выявляются места незаконной рубки, контролируются места, где разрешена заготовка новогодней ели, проверяются торговые точки. Режим усиленной охраны в лесных насаждениях будет действовать до окончания новогодних праздников.

Неминуемо и уверенно, наступая на пятки, приближается новый, 2023 год. **Уважаемые жители района, берегите природу! О фактах незаконной рубки елей просим сообщать по телефонам: 45-148; 45-381; или 112. Заранее спасибо! С наступающим Новым годом!**

А.АНАНЧЕНКО,
директор ГКУ КО «Износковское лесничество».

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА СУДЕБНЫХ ПРИСТАВОВ ИНФОРМИРУЕТ

С цветочного магазина взыскан штраф за нарушение правил благоустройства

Калужские судебные приставы списали с банковских счетов магазина в областном центре 50-тысячный административный штраф и исполнительский сбор.

В межрайонном отделении по особым исполнительным производствам Управления Федеральной службы судебных приставов по Калужской области находилось исполнительное производство о взыскании административного штрафа с магазина, занимающегося продажей цветов, который располагается на одной из улиц микрорайона Правобережье г. Калуги. Дело в том, что руководство торгового объекта нарушило статью 1.1 «Закона об административных правонарушениях Калужской области». За нарушение в сфере благоустройства городская упра-



ва обяжала магазин выплатить 50-тысячный штраф.

В добровольном порядке и в установленном законом срок руководство юридического лица не выплатило задолженность. Судебный пристав в результате вынес в отношении должника постановление о взыскании исполнительского сбора в размере 10 тысяч рублей. Кроме того, взыскание было обращено на расчетные счета магазина в кредитных учреждениях.

В итоге административный штраф и исполнительский сбор были полностью взысканы с банковских счетов должника. Исполнительное производство окончено фактическим исполнением.

Пресс-служба УФССП России по Калужской области.

★ ОБЪЯВЛЕНИЕ ★

Районное отделение Всероссийского общества инвалидов по Износковскому району сообщает контактный телефон (8-910-544-75-60), по которому можно получить информацию о вступлении в РО ВОИ и информацию иного характера, касающуюся быта и проживания инвалидов.

А. СЕРГЕЕВ,
председатель РО ВОИ по Износковскому району.

МО МВД РОССИИ «ЮХНОВСКИЙ» ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

Мошенничество по банковским картам и мобильным телефонам

«Ваш выигрыш»

С помощью массовой рассылки электронных писем и смс-сообщений мошенники оповещают потенциальных жертв о выигрыше ценных призов. Для их получения злоумышленники просят перевести на электронные счета некоторую сумму денег, объясняя это необходимостью уплаты налогов, таможенных пошлин или транспортных расходов.

«Благотворительность»

Мошенники размещают в социальных сетях или на форумах подложные объявления о сборе средств тяжелобольным детям или бездомным животным или делают репосты реальных объявлений, но с подложными банковскими реквизитами.

«Звонок из банка»

Представляясь сотрудниками банка, преступники обзванивают клиентов и под различными предлогами выснимают у них номера карт, одноразовые пароли и коды доступа, необходимые для проведения операций по банковским картам. Также с номера-двойника банка мошенники массово рассылают клиентам банка смс-сообщения о блокировке карты. Для разблокировки им предлагают перевести деньги на счет или отправить смс-сообщение на короткий номер. Этот способ мошенничества является наиболее новым. Злоумышленники оформляют обычную АТС на одноразовую сим-карту, а затем через веб-интерфейс меняют телефонный номер своей станции на телефонный номер банка.



предлагают перевести деньги на счет или отправить смс-сообщение на короткий номер. Этот способ мошенничества является наиболее новым. Злоумышленники оформляют обычную АТС на одноразовую сим-карту, а затем через веб-интерфейс меняют телефонный номер своей станции на телефонный номер банка.

Как защититься?

Лучшая профилактика от данного вида мошенничества - это внимательность, по возможности спокойная реакция на звонки и сообщения с незнакомых номеров телефонов и максимальная осведомленность о методах, которыми пользуются мошенники.

Расскажите о данных видах мошенничества своим родным и близким.

В случае совершения противоправных действий незамедлительно обратитесь в полицию по телефону 102.

Самые простые правила по защите банковской карты:

- никому не сообщайте пин-, SVC- или CVV- коды банковской карты и одноразовые пароли (В противном случае мошенники могут получить реквизиты карты, либо сделать копию при помощи специальных устройств и использовать их в дальнейшем для изготовления подделки);

- в случае потери банковской карты немедленно позвоните в банк для блокировки - это поможет сохранить денежные средства;

- при вводе пин-кода прикрывайте клавиатуру;

- в случае некорректной работы банкомата - если он долгое время находится в режиме ожидания или самопроизвольно перезагружается - рекомендуется отказаться от его использования. Велика вероятность того, что он перепрограммирован злоумышленниками.

М. САЛЬНИКОВА,
юрисконсульт правового направления
МОМВД России «Юхновский»,
майор внутренней службы.

ЗДОРОВЬЕ

Вы заботитесь о себе? (О здоровом образе жизни)

Особенным даром в жизни для человека является его здоровье. От рождения и в течение всей жизни важно его оберегать. Это значит, что забота о себе (а мы себя любим и ценим!) должна быть любимым повседневным делом. Тогда определенные действия для укрепления здоровья и затраты на них личных ресурсов станут приносить удовлетворение.

Учиться заботиться о себе мы начинаем в нашей семье, подражая опыту близких. Но всегда ли взрослые внимательны к своему здоровью? Например, гимнастика и уход за телом требуют времени и средств, но, если кто-то чаще моет свой автомобиль, больше вкладывает финансов, стоит задуматься, что для него важнее... Иногда домашние питомцы едят более сбалансированную пищу, чем их владельцы. Почему? Часто люди не способны оценить, насколько важна забота о себе, пока не заболеют. Потом начинают задумываться, а менять свои привычки взрослому человеку уже не просто. Помните, изменить поведение реально в любом возрасте!

Как наше поведение влияет на здоровье? На здоровье влияют, согласно статистике, следующие факторы: на 50-55 % влияет образ



жизни (повседневное наше поведение), на 21% - генетическое наследие человека, на 19% - окружающая среда (климат и экология) и только на 5-10% - медицина и здравоохранение. Соответственно, наше здоровье и качество жизни наполовину (!!!) зависят от выбранного образа жизни, от повседневных действий, то есть от нас самих.

Что же включает в себя понятие «образ жизни»? К основным элементам здорового образа жизни относятся:

1. Рациональное питание;
2. Достаточный уровень физической активности;
3. Правильный режим дня, наличие полноценного отдыха и сна;
4. Личная гигиена и удовлетворительные условия быта, труда и отдыха;
5. Умение здоровыми способами противостоять стрессам, владение навыками контроля за своим эмоциональным состоянием, умение поддерживать положительный психологический климат в семье, на работе и конструктивно разрешать конфликтные ситуации.
6. Отказ от потребления табака, алкоголя и других токсичных веществ.
7. Медицинская активность - наличие и совершенствование знаний о здоровье, своевременное обращение за медицинской и психологической помощью, приверженность к назначенному лечению.

Образ жизни либо способствует обретению здоровья и долголетия, либо ухудшает здоровье и качество жизни, сокращает ее продолжительность. Сегодня доступно огромное количество инфор-

мации о том, как изменить образ жизни. Каждому под силу начать менять свою жизнь в лучшую сторону.

Горожанам сложно найти здоровые продукты. Изучайте этикетки производителя, контролируйте свежесть и качество приобретаемых продуктов. Важно, чтобы еда была полезной. Избегайте жареной пищи и фастфуда. Старайтесь не употреблять лишнего: не только килокалорий, а и разных синтетических добавок (усилители вкуса, красители, разрыхлители, стабилизаторы, заменители молочного жира, консерванты) и ГМО. Организму они не принесут пользу, а ресурсы для выведения этих веществ затрачиваются. Полюбите ежедневно употреблять разные каши из круп с кусочками фруктов, супы, салатики из свежих овощей с нерафинированным растительным маслом, нежирные кисломолочные продукты, травяные чаи. Употребляйте в меру мясо, курицу и морскую рыбу 2 раза в неделю. Не забывайте про листовую зелень, орехи и ягоды.

Необходимо также, чтобы умственная работа чередовалась с работой мышц. Физическая нагрузка оказывает непосредственное положительное влияние на состояние здоровья в целом, повышая устойчивость организма к инфекциям и другим болезням. Она укрепляет нервную систему, делает человека устойчивым к стрессам. Пассивно отдыхать с пользой для здоровья могут только люди, которые на работе или учебе получают достаточные физические нагрузки. Для взрослых оптимально иметь 3 физических тренировки на основные группы мышц в неделю (спортивные, танцевальные, работа на садовом участке). А для пожилых людей обязательно включать еще и упражнения на равновесие. Если вы недостаточно двигаетесь, постепенно повышайте физическую активность. Например, ходите пешком 30 минут ежедневно, начните делать гимнастику дома, многим подходит плавание. Если есть проблемы со здоровьем, заниматься все равно нужно, но с учетом своих возможностей и после консультации с врачом.

Конечно, сегодня очень важно чувствовать удовлетворение от работы, приносящей доход. И как бы ни увлекательна работа, важно соблюдать режим труда и отдыха. Если работа умственная, в перерывах хорошо прогуляться и полюбоваться природой или сделать несколько упражнений.

После бурного, эмоционально насыщенного дня человеку необходим полноценный ночной сон в тишине и хорошо проветренной комнате, в комфортной кровати, причем взрослым рекомендуется спать не менее 8 часов в сутки.

Лучшим решением по отношению к курению и другим самоотравлениям - является отказ от них. Если вы курите, надо принять соответствующие меры и при необходимости обратиться за помощью к специалистам (наркологу, психологу).

Что помогает преодолеть стресс? Помогут конкретные, реально выполнимые цели, планирование дел, последовательность в делах и контроль за временем. А также повышение профессиональной компетентности, навыков общения, умение распределять ресурсы.

Приведем некоторые признаки психологического здоровья. Они выражаются в наличии способностей: любить людей и принимать их такими, какие они есть, выстраивать здоровые отношения с окружающими. Не менее важны и способности прислушиваться к своим (не навязанным кем-то) желаниям, принимать себя с достоинствами и недостатками, способность видеть свои проблемы и решать их. Развить или восстановить эти способности помогут самообразование, психотерапия и др.

Поведение, при котором люди чрезмерно увлечены ЗОЖ, когда поиск всего здорового и полезного становится главным смыслом жизни и способом «возвыситься» себя над другими, тоже не совсем здоровое. Помните о балансе материального и духовного...

Соблюдение перечисленного - это малая часть, что человек может и должен делать. Следить за своим здоровьем, питанием, достаточно двигаться, противостоять стрессам, любить себя и близких - вот путь к полноценной, здоровой жизни!

Е.В. ПОНАМАРЁВА,
заведующая ОРИАПП для ЦГН ГБУЗ КО КОЦОЗ и МП.

Износковская общественно-политическая газета

РАССВЕТ

Учредитель:

администрация муниципального района «Износковский район».

Главный редактор Т.Б. Шишкова

Адрес редакции, издателя:

249880 с. Износки Калужской области,
ул. Ленина, д. 27;

rassvet_izn@mail.ru; www.rassvet-izn.ru

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции.

ТЕЛЕФОН РЕДАКЦИИ:

(848449) 4-52-58.

Заказы на размещение рекламы в «Рассвете»

принимаются по телефону 4-52-58.

Все рекламируемые товары и услуги лицензированы и сертифицированы.

Для детей старше двенадцати лет.

Газета выходит по вторникам и пятницам.

Индекс П7286

Тираж 1000.

Заказ