



# ВОЕННАЯ СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ

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

# РАССВЕТ

Износковская общественно-политическая газета

Год издания 38-й  
№ 6  
(6672)  
**28**  
января 2025 г.  
вторник  
Цена свободная

## 83-Я ГОДОВЩИНА ОСВОБОЖДЕНИЯ С. ИЗНОСКИ ОТ НЕМЕЦКО-ФАШИСТСКИХ ЗАХВАТЧИКОВ

### Мы помним, мы гордимся!

Для всех жителей нашей необъятной страны 2025 год особо знаменателен. В этом году Россия отметит важнейшее событие – 80-летие Победы в Великой Отечественной войне.

Символично, что этот год объявлен Президентом Российской Федерации В.В. Путиным Годом защитника Отечества.

Это ключевое решение отражает глубокую признательность тем, кто защищал и продолжает защищать суверенитет нашей страны. В память о подвигах предков, сражавшихся в разные исторические периоды за нашу Родину, во славу отцов, дедов, прадедов, сокрушивших фашизм. В честь героев, участников специальной военной операции, которые сегодня совершают доблестные подвиги, подобные тем, которыми прославились советские воины во время Великой Отечественной войны...



22 января 1942 года, морозной зимой, от немецко-фашистских захватчиков было освобождено село Износки.

83 года спустя в районном центре в сквере имени Героя Советского Союза С.Р. Суворова у мемориального комплекса состоялся торжественный митинг, посвященный годовщине освобождения села Износки от немецко-фашистских захватчиков.

Каждый год износковцы собираются у мемориала, чтобы отдать дань памяти нашим освободителям, которые сплотились и отстояли мирную жизнь на износковской земле.

В торжественном митинге приняли участие глава Износковского района П.И. Маркелов, глава администрации Износковского района В.В. Леонов, прокурор Износков-



Слева направо: глава администрации МР «Износковский район» В.В. Леонов, глава Износковского района П.И. Маркелов, прокурор Износковского района С.А. Козлов.

и героизме наших предков. Сегодня участники специальной военной операции продолжают дело своих дедов и прадедов, с честью и достоинством защищают нашу землю от нацизма. Мы выражаем им безмерную благодарность и ждем их с Победой, - сказал В.В. Леонов.

Глава Износковского района П.И. Маркелов в своем выступлении отметил:

- Мы чтим неоценимый подвиг наших героических предков и твердо обещаем сохранить самое ценное, за что они отдали свои жизни на полях сражений, — мир, свободу и независимость нашей страны. Отдельная благодарность и теплые слова — участникам специальной военной операции, которые продолжают правое дело отважных дедов и прадедов и снова преподают нацистам урок истории, который они не усвоили более чем восемь десятилетий назад.

Нынешние герои, верные присяге и долгу, продолжают дело, начатое дедами и прадедами: они сражаются с нацистами в зоне СВО и приближают новую победу. Об этом сказал в своем выступлении прокурор Износковского района С.А. Козлов:

- Приятно видеть, что сегодня здесь, на торжественном мероприятии, присутствует много пред-



ставителей молодого поколения, ученики школы, потому что подвиг наших предков, которые спасли родную землю в суровые годы войны и 9 мая 1945 года принесли нам всем Великую Победу, должен навсегда оставаться в нашей памяти и передаваться из поколения в поколение.

Обращаясь к присутствующим, председатель совета ветеранов нашего района А.М. Филиппов сказал: - Мы чтим бессмертные подвиги солдат и офицеров, мирных советских граждан, женщин и детей —

нито считать днем освобождения села Износки, о боевых действиях и передвижениях наших военных формирований в ходе освобождения Износок.

На братской могиле иерей отец Александр отслужил заупокойную литию по погибшим воинам.

Собравшиеся с глубоким уважением вспомнили героические события тех лет, когда каждый солдат был готов отдать свою жизнь ради Отечества. Они почтили минутой молчания всех, кто защищал Родину.



всех тех, кто боролся с нацистами не щадя собственной жизни, кто сохранил верность Родине и внёс неоценимый вклад в освобождение Износок и всей нашей великой страны от фашистской нечисти.

Александр Михайлович выразил надежду на скорейшую победу и мирное небо над головой сегодня и всегда.

О том, что в годы оккупации села Износки от рук фашистов погибли тысячи мирных жителей, многие были угнаны на принудительные работы, но наши люди выстояли, дождавшись освобождения, рассказала Г.В. Кальченко, руководитель краеведческого кружка МБУ «Износковское КДО».

Галина Васильевна также рассказала, почему 22 января при-

Освобождение села Износки от немецко-фашистских захватчиков - это история о мужестве, стойкости и любви к родной земле. Пусть этот день будет напоминанием о том, что вместе мы способны преодолеть любые трудности и защитить то, что нам дорого; он навсегда останется в нашей памяти, как символ мужества и стойкости наших предков, которые не пожалели ни сил, ни жизни ради свободы своей Родины.

Участники митинга возложили цветы к подножью памятника, к вечному огню и мемориалу, на плитах которого высечены имена павших в ходе боев за освобождение Износок от немецко-фашистских захватчиков.

Т. СОЛОМКО.



ского района С.А. Козлов, председатель совета ветеранов Износковского района А.М. Филиппов, представители администрации, депутатского корпуса, учащиеся Износковской средней школы, юнармейцы школы, представители Всероссийского сообщества детей и молодежи «Движение Первых».

- 83 года назад, 22 января, наши войска освободили Износки и его окрестности от немецко-фашистских захватчиков. Этот день — знаковый день боевой славы, который напоминает нам о мужестве





## ПАМЯТЬ

## Живая связь с прошлым

*Великая Отечественная война - это не просто исторический факт, это эпоха, оставившая глубокий след в сердцах и судьбах миллионов людей. Ветераны, пережившие ужасы войны, стали живыми свидетелями тех жестоких событий, которые навсегда изменили ход истории и судьбы целых народов. Их мужество, стойкость и самоотверженность стали символом героизма и патриотизма.*

Каждый ветеран - это не просто участник военных действий, это носитель уникального жизненного опыта, богатой истории, личных потерь и побед. Их воспоминания о фронтовых буднях, о товарищах по оружию, о том, как они защищали свои семьи и родные места, служат важным напоминанием о цене, которую заплатило человечество за свободу и мир.

Сегодня в Износковском районе не осталось живых ветеранов Великой Отечественной войны, но память о них остается в каждом из нас.

Коренные жители райцентра Износки помнят **Василия Ивановича ДОБРОМЫСЛОВА**. Он родился 20 марта 1926 г. в д. Алешня

Износковского района, а 20 июня 1944 года был призван Износковским районным военкоматом в 487-й стрелковый полк 143-й стрелковой Конопско-Коростенской Краснознаменной ордена Суворова дивизии, где был командиром расчета 82-мм минометов в звании младшего сержанта.

30 января 1945 года за стойкость и героизм при форсировании реки Вислы севернее города Варшавы Василий Иванович был представлен к награждению орденом Красного Знамени. Прикрывая огнем переправу стрелковых подразделений, его расчет унич-

тожил две огневые точки противника и рассеял до двух взводов пехоты.

9 мая 1945 г. Василий Иванович Доброммыслов был награжден медалью «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.»

Вернувшись домой, Василий Иванович жил с семьей в д. Алешня, работал в разных организациях с. Износки. Перед выходом на пенсию трудился в Износковском Доме быта.

Скончался 28 сентября 2000 г.

Потомки ветерана ежегодно участвуют в акции «Бессмертный



В.И. Доброммыслов.

полк», неся в руках портрет своего героя и тем самым увековечивая его память.

Имя **Сергея Федоровича СЕЛИВЕРСТОВА**, уроженца д. Рябики Межечинского сельского Совета, в памяти односельчан-износковцев связано с его профессиональной профессией шофера, которой он посвятил свою жизнь. Призванный в ряды Рабоче-Крестьянской Красной Армии в 1940 году, он также был водителем.

С начала Великой Отечественной войны Сергей Федорович находился в составе 634-го отдельного автомобильного батальона. Командование отмечало дисциплинированность и грамотность бойца. Как рачительный хозяин, он беспокоился об экономии расходования горючего и делал все возможное, чтобы ремонт

машин проходил быстро и без малейших задержек, что способствовало успешному выполнению боевых задач по перевозкам.

За отличную работу Сергей Федорович был награжден медалью «За боевые заслуги», нагрудным значком «Отличный шофер», как



С.Ф. Селиверстов.

лучший водитель был выдвинут на должность начальника походной мастерской, был представлен к награждению орденом Красной Звезды.

Память о ветеранах живет в сердцах земляков, в рассказах, которые передаются в семьях, в школьных уроках истории. Это не просто история - это

живая связь с прошлым, которая помогает строить лучшее будущее, основанное на уважении, любви к Родине и понимании значимости мира.

По материалам архива Износковской районной библиотеки подготовила **Л. НИКИТИНА**.

## Освобождение села Износки

В январе 1942 года райцентр Износки был освобожден от немецко-фашистских захватчиков. По традиции мы отмечаем это событие 22 января - это официальный день освобождения с. Износки силами 33-й армии.

Архивные документы Министерства обороны, многие из которых в последние годы свободно опубликованы на сайте «Память народа», дают возможность подробнее ознакомиться с военными событиями тех лет. Из размещенных на сайте документов можно видеть, что первоначально 17 января 1942 года Износки освободили части 43-й армии. Это был 616-й стрелковый полк 194-й стрелковой дивизии. Командовал подразделением майор Сасс Марк Ефремович. Однако этот полк долго в Износкох не задержался. Об этом подробнее.

В годы фашистской оккупации в Износкох располагалась немецкая комендатура. Выполняя боевой приказ, 16 января 616-й стрелковый полк 43-й армии в 8

часов вечера выступил по маршруту: Износки, Извольск, Агарыши, Большое Семеновское. Где-то недалеко от Износок он подвергся бомбардировке противника, в результате которой было убито шесть человек, а девять - ранено.

На рассвете 17 января наши воины с боем все же овладели селом Износки. В документах 616-го стрелкового полка написано, что дороги были труднопроходимые. Местное население усиленно помогало в их расчистке от снега, тем самым обеспечивая быстрое продвижение наших частей вперед.

616-й стрелковый полк двигался к Агарышам и Большому Семеновскому. Другие два полка 194-й стрелковой дивизии 17 января заняли Беклеши и Доманцево. Общее направление движения всех полков было на Юхнов. Менее чем через две недели, 30 января 1942 года, командир 616-го стрелкового полка М.Е. Сасс погибнет в бою на юхновской земле.

Полк и дивизия будут продол-

жать освобождать нашу землю от врага. Отступая, фашисты сожгли десятки деревень, они уничтожили школы, больницы, библиотеки, причинили огромный вред населению и хозяйству нашего и других районов.

Так как части 194-й стрелковой дивизии покинули Износки и были в боевом пути на Юхнов, на основании приказа командующего 43-й армией в Износкох их должна была сменить 17-я стрелковая дивизия, которая получила приказ к утру 22 января из района Дошино, Мансурово (Медынский район) выйти в район Износков. Но эти полки надолго были остановлены в районе Кошняков. Там шли серьезные бои. Согласно архивным материалам, 22 и 23 января части 17-й стрелковой дивизии все еще были в районе Кошняков.

В это время, в двадцатых числах января 1942 г., от Шанского Завода в направлении Износок и далее на запад продвигались соединения нашей 33-й армии. Дорога Шанский Завод - Износки была перегружена. По ней одновременно двигались три дивизии 33-й армии. Немцы неоднократно перерезали движение по этой дороге. Авиация

противника бомбила наши воинские соединения. Тылы отставали от передовых дивизий на 40-50 километров. Танковые бригады тоже сильно отставали. Зима была многоснежная, температура воздуха достигала -32, -35 и даже минус 40 градусов по Цельсию. И в таких условиях части Красной Армии воевали и не останавливаясь двигались на запад.

Несмотря на то, что 17 января наши полковые соединения еще были в районе подмосковной Вереи, которую освободили 19 января, 22 января полки 113-й стрелковой дивизии 33-й армии уже достигли Износок.

Условия, в которых части Красной Армии в январе 1942 года освобождали Износки и другие населенные пункты, были тяжелые, но несмотря на это 1288-й стрелковый полк с боями продвигался в направлении Износок из д. Зубово, 1292-й стрелковый полк - из Волынцев, а 129-й стрелковый полк оставался в обороне в Шанском Заводе.

Именно с этого дня, с 22 января 1942 года, в Износкох уже никогда не было фашистов. Очевидно, этот день и стал днем освобождения

райцентра Износки, в котором расположился штаб 33-й армии.

Согласно поступившему приказу сам командующий 33-й армии М.Г. Ефремов оставил Износки и с ударной группой из четырех дивизий направился к Вязьме. В то время как в Износкох вместо него остался заместитель - начальник штаба, генерал-майор Александр Кондратьевич Кондратьев.

Необходимо сказать, что героиспецназовцы Жукова, принявшие 3 февраля в Пинашино и Савино 17-часовой бой с фашистами, спасали от захвата противником именно Износки и штаб 33-й армии. В Износкох, которые так усиленно защищали наши войсковые соединения, с конца января по середину февраля 1942 г. располагались два медсанбата. Один в здании школы, другой где-то в районе железнодорожной станции.

Надо сказать, что в январе были освобождены практически все населенные пункты нашего района, располагающиеся до рубежа реки Вори. А вот там уже, в Захарове, Пинашине, Савине, Ивановском еще почти год стоял фронт. Были затяжные и кровопролитные бои.

**Г. КАЛЬЧЕНКО,**  
руководитель краеведческого кружка МБУ «Износковское КДО»,  
**Е. НЕМОВ,**  
ученик Износковской СОШ.

## ОФИЦИАЛЬНО

## Владислав Шапша наградил волонтеров, работающих на приграничных территориях

23 января губернатор области, секретарь Калужского регионального отделения Всероссийской политической партии «Единая Россия» Владислав Шапша наградил Благодарственными письмами «Единой России» волонтеров.

В торжественной церемонии приняли участие руководитель регионального исполнительного комитета партии Алексей Максименко и руководитель регионального штаба Калужского отделения «Молодой Гвардии Единой России» Анастасия Яглицкая.

За активную гражданскую позицию и оказание гуманитарной помощи жителям приграничных районов Курской области Благодарственные письма получили студентка КГУ им К.Э. Циолковского Алёна Гринёва; специалист отдела образования администрации Думиничского района Денис Зиновкин, который постоянно занимается добровольческой деятельностью, участвовал в гуманитарных миссиях в Мариуполе и Курске; активист «Молодой

Гвардии Единой России» Александр Сидоренков, на счету которого более ста командировок в прифронтовые районы и эвакуация свыше пятидесяти курян.

Владислав Шапша поблагодарил волонтеров за их сме-

лость, сердечность и нелёгкий труд, подчеркнув, что в прошлом году, когда территория Курской области подверглась нападению со стороны ВСУ, калужане пришли на помощь своим соседям.

«Мы не могли не прийти на выручку людям, которые находятся там. Калужская область в числе других регионов приняла их у себя на территории, сразу был организован сбор благотворительной помощи, поехали гуманитарные конвои. В этом участвовала и «Единая Россия», и Общероссийский Народный фронт, и наше региональное отделение. И, конечно, туда поехали добровольцы. Вы были в их числе», - подчеркнул Владислав Шапша, обращаясь к волонтерам.

Молодые люди рассказали губернатору о своей работе на приграничных территориях: встречах с бойцами в госпиталях и с местными жителями в пунктах временного размещения. Впереди у молодых людей новые поездки.

Пожелав юношам и девушкам удачи, Владислав Шапша заметил: «Работа не простая. Это служение, а не работа. Спасибо вам ещё раз за решительность и готовность прийти на помощь!»

Пресс-служба Губернатора и Правительства Калужской области.



## КОНКУРСЫ

# Звуки рояля

В Калуге в концертном зале Калужского областного музыкального колледжа им. С.И. Танеева состоялась IV областная конкурс фортепианной музыки «Звуки рояля».

В конкурсной программе приняли участие 102 юных пианиста из Детских школ искусств г. Калуги, Обнинска и районов Калужской области, а также студенты Калужского областного колледжа им. С.И. Танеева.

В конкурсе приняли участие и учащиеся 4 класса Износковской детской школы искусств Нелли Зинковская (преподаватель И.Э. Леонова) и Дмитрий Кулагин (преподаватель Э.З. Клейменова).

Наши юные пианисты играли уверенно, показали характер музыкального произведения. Нелли Зинковская исполнила пьесу И. Шамо «Скерцо», Дмитрий Кулагин - «Пусть мама баюкает» Э. Вилла - Лобос.

По итогам конкурса Нелли Зинковская стала его дипломантом, а Дмитрий Кулагин получил Почетную грамоту за участие.

**Поздравляем наших одаренных детей с успешным выступлением на конкурсе. Спасибо преподавателям за их труд, а родителям за поддержку. Молодцы!**

Т. БОРИСОВА.



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

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



## ВАША БЕЗОПАСНОСТЬ

### ОГИБДД МО МВД России «Юхновский» напоминает пешеходам

1. Двигайтесь только по тротуарам и пешеходным дорожкам.
2. Пересекайте проезжую часть исключительно по обозначенным пешеходным переходам.
3. Даже при зеленом сигнале светофора до начала движения убедитесь, что все транспортные средства успели остановиться.
4. Переходя дорогу по «зебре», остановитесь у края проезжей части, посмотрите по сторонам и убедитесь, что водители вас заметили и пропускают.
5. Не рискуйте своей жизнью и не пытайтесь успеть перебежать по пешеходному переходу перед транспортом, который приближается.
6. В ожидании перехода стойте подальше от края дороги.
7. Не выходите внезапно на проезжую часть из-за стоящих транспортных средств или каких-либо объектов, которые ограничивают обзорность, убедитесь в отсутствии приближающегося транспорта.
8. Если с вами двигаются дети, не оставляйте их без внимания, возьмите за руку.
9. В темное время суток старайтесь носить одежду, имеющую светоотражающие элементы, так же одевайте детей.
10. Помните: даже незначительное нарушение может привести к беде.

С. ФИЛАТКИН,  
начальник ОГИБДД

МО МВД России «Юхновский», майор полиции.

## ДОКУМЕНТЫ

### Избирательная комиссия Калужской области

#### О возложении полномочий по подготовке и проведению выборов в органы местного самоуправления, местного референдума на территориальную избирательную комиссию Износковского района Калужской области

Руководствуясь пунктом 9 статьи 9 Федерального закона от 14.03.2022 № 60-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации», пунктом 5 статьи 5 Закона Калужской области от 25.10.2024 № 541-ОЗ «О преобразовании всех поселений, входящих в состав муниципального района «Износковский район», путем объединения и создании вновь образованного муниципального образования с наделением его статусом муниципального округа и о внесении изменений в отдельные законы Калужской области», Избирательная комиссия Калужской области **ПОСТАНОВЛЯЕТ:**

1. Возложить полномочия, установленные Федеральным законом от 12.06.2002 № 67-ФЗ «Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан Российской Федерации» по подготовке и проведению выборов в органы местного самоуправления, местного референдума муниципального

образования «Износковский муниципальный округ Калужской области», на территориальную избирательную комиссию Износковского района Калужской области.

2. Возложить полномочия по назначению выборов депутатов Думы Износковского муниципального округа Калужской области первого созыва на территориальную избирательную комиссию Износковского района Калужской области.

3. Признать утратившим силу постановление Избирательной комиссии Калужской области от 13.05.2022 № 70/8-7 «О возложении полномочий по подготовке и проведению выборов в органы местного самоуправления, местного референдума на территории Износковского района Калужской области на территориальную избирательную комиссию Износковского района».

4. Направить настоящее постановление в территориальную избирательную комиссию Износковского района Калужской области.

5. Разместить настоящее постановление на официальном сайте Избирательной комиссии Калужской области, опубликовать в сетевом издании «Вестник Избирательной комиссии Калужской области» и поручить территориальной избирательной комиссии Износковского района Калужской области опубликовать его в газете «Рассвет».

Е.Ю. КНЯЗЕВА,

председатель Избирательной комиссии Калужской области.

И.А. АЛЕХИНА,

секретарь Избирательной комиссии Калужской области.

## ОФИЦИАЛЬНО

### Калужская область поддерживает ветеранов СВО в стремлении служить Родине и обществу



22 января в Москве состоялась рабочая встреча помощника Президента России, Секретаря Государственного Совета Российской Федерации Алексея Дюмина и губернатора Владислава Шапша, назначенного председателем комиссии Госсовета по направлению «Кадры».

Речь шла о работе комиссии в Год защитника Отечества. В числе приоритетных задач наступившего периода – поддержка ветеранов СВО, прежде всего, в их стремлении дальнейшего служения Родине и обществу.

«Наш регион одним из первых приступил к реализации регионального аналога федеральной программы «Время Героев», инициированной Главой государства. Она доказала свою востребованность», – сказал Владислав Шапша.

По словам главы региона, для участия в областной программе «Герои земли Калужской» уже поступило 130 заявок. Регистрация продлится до 9 февраля, после чего начнется обучение участников, развитие их компетенций.

Ожидается, что уже в ближайшее время наши защитники усилят управленческие команды региона и муниципалитетов.

### Калужские школьники обучаются безопасному использованию онлайн-платформ для покупок товаров

Юноши и девушки Центра цифрового образования «ИТ-КУБ» школы №13 города Калуги активно участвуют в третьем сезоне всероссийского просветительского проекта «Цифровой ликбез».

23 января новый урок, который был посвящен правилам безопасности при покупках в интернете, для учащихся провёл заместитель губернатора Дмитрий Разумовский.

Заместитель главы региона отметил возрастающую популярность цифровых платформ, которые представляют разные услуги. Особым спросом у населения, в том числе у молодёжи, пользуются сервисы по продаже товаров.

В ходе урока школьники поделились своим опытом покупок в интернете и рассказали, с какими трудностями сталкивались.

«Рынок электронной коммерции постоянно растёт. В прошлом году, в частности, он увеличился на 25%. Всё больше и больше пользователей используют этот механизм для получения товаров, услуг, работ», – сообщил Дмитрий Разумовский.

Вместе с тем, по словам заместителя губернатора, очень много рисков и угроз, поэтому необходимо соблюдать пра-



вила безопасности. Он подчеркнул, что совершать покупки следует только на проверенных сайтах и приложениях, проверять рейтинг и отзывы о товарах и продавце, выбирать товары с доставкой от платформы, проверять правила получения заказа перед тем, как его забрать, а также проверять товар в пункте выдачи и снимать на видео распаковку.

Пресс-служба Губернатора и Правительства Калужской области.

## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

### КАК ПОЛУЧИТЬ СОЦИАЛЬНЫЕ НАЛОГОВЫЕ ВЫЧЕТЫ В 2025 ГОДУ?

Социальные вычеты позволяют вернуть 13 процентов от следующих расходов:

- обучение: свое, детей, подопечных или супруга;
- лечение и медикаменты: включая оплату медицинских услуг, покупку лекарств по рецепту и добровольное медицинское страхование;
- физкультурно-оздоровительные услуги, в которые входят:

- абонементы в спортзалы;
- занятия с тренером;
- спортивные секции для детей и т.д.

Для получения вычета организация, оказывающая услуги, должна быть включена в специальный реестр Минспорта.

- Благотворительность: пожертвования в благотворительные фонды.

- Пенсионные программы: негосударственное пенсионное обеспечение, добровольное пенсионное страхование, страхование жизни.

#### Лимиты по выплатам:

Общий лимит социальных вычетов увеличен до 150 000 рублей в год (можно вернуть до 19 500 рублей).

Лимит на обучение детей увеличился до 110 000 рублей (максимальный возврат - 14 300 рублей).

Документы больше не нужно отправлять в налоговую, если услуги оказывались организациями, передающими данные в ФНС.

В ином случае придётся собрать подтверждающие документы:

- копии договоров, чеков, лицензий на услуги;
- рецепты на лекарства;
- справки об оплате услуг.

Заявить налоговый вычет можно за три последних года.

**Удобнее всего подать заявление через личный кабинет налогоплательщика на сайте ФНС:**

1. Заполните декларацию 3-НДФЛ онлайн.
2. Приложите фото или сканы подтверждающих документов.

3. Подпишите заявление электронной подписью и отправьте в налоговую.

Система автоматически рассчитает сумму вычета и уведомит вас о ходе проверки.

Источник: Налоговый кодекс Российской Федерации, часть 2 (НК РФ ч.2) от 05.08.2000, № 117-ФЗ (ред. от 13.12.2024).

В. НАБИРКИН,

юрист аппарата Уполномоченного по правам человека в Калужской области.

## ЗДОРОВЬЕ

## Самосаботаж. Как себе помочь?

Собираешься в поездку, посмотреть концерт, постройнить, устроиться на желаемую работу, и сначала все складывается нормально, а потом по разным причинам этого не происходит. В подобных случаях можно заподозрить самосаботаж. Чаще всего при самосаботаже человек действует импульсивно и неосознанно. Например, садясь на диету, не может удержаться от пирожного или накануне важного события заболевает. Самосаботаж опасен и тем, что из одной сферы жизни может распространиться в другие. Человек вырабатывает привычку не достигать желаемого. Самосаботаж снижает уверенность в себе, портит отношения, препятствует профессиональному росту, развивает беспомощность, ставит под угрозу здоровье.

Самосаботаж — это способ психологической защиты, в котором часть психики противится изменениям из-за глубинных страхов и убеждений, мешает идти к желаемому успеху. Происходит внутренний конфликт между сознательным и бессознательным. Подсознание диктует, что безопасней действовать привычным образом или избегать действий. Новое пугает, вызывает стресс. Действия могут не привести к желаемому, вызвать неудовлетворенность, негативные эмоции: злость, обиду на себя и других. Самосаботаж может проявляться откладыванием дел на потом (прокрастинацией), ограничивающимися убеждениями:



«я не достоин», «все равно не выйдет», «успех случаен, я его не заслуживаю» (синдром самозванца), самокритикой: «можно было бы лучше», стремлением быть совершенным (перфекционизм), уходом в зависимости, страхами и тревогами, мешающими добиваться успеха, а также многозадачностью, стремлением сделать всё сразу без выставленных приоритетов.

Встречается самосаботаж часто у тех, кто стремится к развитию, но имеет «тормозящие» установки. Он проявляется, когда у человека максимальные когнитивные ресурсы. Например, «жаворонки» чаще саботируют по утрам, а «совы» чаще по ночам (парадоксальные результаты, опубликованные университетом Индианы в журнале экспериментальной социальной психологии). Чем это вызвано? Частая причина самосаботаж — идеализация цели, от выполнения которой в этом случае начинают зависеть достоинство, самоощущение, самоидентификация (осознание того, кем я себя считаю). Любая ошибка воспринимается трагично. Сначала страшно выполнить не идеально, человек откладывает действия, а потом за это себя ругает (самобичевание) и пытается снять с себя ответственность. Эти мысли не помогают, а лишь причиняют дополнительную боль, приводят к синдрому выученной беспомощности, слабости, уменьшают веру в себя. Почему ещё можно оттягивать до последнего момента? Из-за сомнения в своих навыках и недостатка опыта. Почувствовать себя живым, активным, в сжатые сроки преодолевая препятствие на дофамине (нейромедиатор, связанный с удовольствием). Важно, что при реальной опасности самосаботаж уходит, появляются энергия и варианты решения задачи. Человек начинает действовать, концентрируется целиком на проблеме, разрешает себе ошибаться и ищет возможности.

Можно пробовать справиться с самосаботажем через силу, насильно заставляя себя делать то, что считаете нужным. Это равносильно «ехать на машине, не сняв с ручного тормоза». Кому-то может помочь, но чаще приводит к временному положительному эффекту, а затем к негативным последствиям: разочарованию, перегоранию. Лучше понять истинную причину самосаботаж. Что действительно хотите, когда действуете против желаний? Хотите поддержки от других, отдохнуть, обеспечить себе безопасность...

Работа с самосаботажем — это процесс осознания и удовлетворения заблокированных потребностей: в отдыхе, самоуважении, поддержке, любви к себе (психолог Елена Тарарина).

При склонности к самосаботажу важно осознать и принять, что не «просто не складывается», а «я саботирую». Любое проявление самосаботаж является результатом положительного намерения. Всё, что делает человек, либо для удовольствия, либо — чтобы избежать неприятностей.

Организм может отказываться трудиться ради достижения не понятной или кем-то навязанной цели. Например, цель поступить в университет или устроиться работать во влиятельную организацию является вашей или нет? Задайте себе вопросы: «Зачем это делать? Что я хочу получить? Как тогда изменится мой будничнейший день, выходные, отпуск?». Представьте себя в недалеком будущем. Как вы проводите целый день, неделю в своей новой жизни. Сфокусируйтесь на своих ощущениях. Что чувствует ваше тело? Если неприятно, то идти туда с тем «багажом», который сейчас есть, смысла нет. Это пока чужая цель, поэтому организм сопротивляется (защищает). Энергия придет на реализацию своих целей. Чего вы хотите?

Другой причиной самосаботаж является внутренний конфликт, вызванный недовольством, обесцениванием и критикой значимых взрослых. С позиции взрослого человека можно «пересмотреть» свои достижения и провалы — самим или с помощью психолога. Любящим взором посмотрите на победы и поражения того маленького человека, которым вы были. Разрешите «себе маленькому» быть не идеальным, помогите делать выводы из ошибок, поддерживайте себя с любовью. Напишите на бумаге список ваших жизненных побед и достижений. В чем ваша заслуга (труд), а где результат везения? С удивлением обнаружите, что почти всего добились сами. Целесообразно себя сравнить с самим собой прежним и которым стали. Перед сном отмечайте, что конкретно получились благодаря вашим усилиям. Разрешите себе ошибаться (статья «Как преодолеть страх ошибки»). Ошибки не определяют «нормальность» человека. «Неудача — это тоже успех, если мы у неё чему-то учимся» (предприниматель Мальком Форбс).

Люди, склонные к самосаботажу, часто не довольны собой и имеют самоограничения. Например, не буду делать — у меня «руки, не из того места растут». Руки у вас есть? Если «да», вам уже повезло, есть люди, у которых их нет. Что сегодня делали с помощью рук? Осознайте то, что самоограничивающее убеждение всего лишь иллюзия, поблагодарите свои руки. Благодарность себе, людям (родителям, учителям, наставникам, попутчикам), миру. Создайте, дайте вам силы, вдохновит на решение поставленных задач, включит префронтальную кору головного мозга, отвечающую за связь мыслей и действий с внутренними вашими целями.

Успокоить, восстановить и активизировать себя можно через управление собой и своими реакциями (саморегуляция). Это возможно с помощью естественных методов — сна, чтения, танцев, прогулок, любования природой, общения с приятными людьми и домашними питомцами, музицирования, смеха над чем-то от души... и искусственных — дыхательных техник, аутогенных тренировок, релаксации, арт-терапии.

Проявите искренний интерес, любопытство к своему сопротивлению: «Какой для меня позитивный умысел в самосаботаже? От чего сопротивление хочет меня защитить? Чего я боюсь? Что я упускаю из-за тенденции к самосаботажу?» Например, хотите познакомиться с девушкой, а внутренний голос говорит: молчать, и вы молчите. Возможно, мозг пытается защитить вас от вероятного отказа, ведь отказ вызовет боль, а с другой стороны, можешь упустить возможности общения с девушкой и подкрепить свою неуверенность. Есть ли факты, подтверждающие предположение, что девушка откажет? Попробуйте расширить картину мира: вообразите разные варианты развития событий от самого страшного до самого смешного для вас. Если вы не подойдете к девушке, то вы не познакомитесь.

Полезные вопросы при склонности к самосаботажу: Что я могу потерять важного на пути или при достижении этой цели? Что я могу приобрести ненужного на пути или при достижении этой цели? Перед кем стану виноват(а), если достигну цели? Почему не хочу доводить начатое до конца? Какие бонусы получаю (вторичные выгоды), находясь в данной ситуации? Подумайте и запишите ответы на бумаге, стараясь прислушаться к себе, своим внутренним реакциям.

Не можете справиться с самосаботажем, тогда возьмите его:

- реверсивный календарь — обратное планирование, исходя из даты окончания проекта;
- антирасписание — в свой ежедневник вначале вносите отдых, досуг, развитие, потом режимные моменты и работу;
- запланированные паузы в развитии — утрясите, усвойте и начните применять на практике полученные знания. Перерывы помогают спокойно продвигаться в выбранном направлении, поддерживая интерес.

Если с самосаботажем не получается справиться самому, то обратитесь к психологу. Проработанный самосаботаж высвобождает большое количество энергии и даёт возможность увидеть альтернативные пути. Поможет человеку стать не актером, марионеткой своей лимбической системы, а автором своих действий, сценаристом.

Работа с самосаботажем — это потенциальный источник самопознания и роста. Это инструмент, открывающий новые перспективы для подлинной самореализации и удовлетворенности жизнью.

**Н. АРХИПОВА,**  
психолог.  
**Е. ПОНАМАРЕВА,**  
заведующая ОРПП для ЦГН.

## \* ОБЪЯВЛЕНИЯ \*

● **ПОЛИКАРБОНАТ ДЛЯ ТЕПЛИЦ, 6 м.**  
Цена 1560 руб.  
Доставка бесплатная, оплата при получении.  
Звоните: 8-903-552-85-53.  
На правах рекламы.

● **ДРСУ АО «Калугавтодор» № 7**  
**ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ**  
дорожные рабочие, водители и машинист автогрейдера.  
Телефон для справок: 2-51-26.  
На правах рекламы.

**33 ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**  
ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР НА СЛУЖБУ И РАБОТУ ГРАЖДАН, ОБРАЗОВАНИЕ НЕ НИЖЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО (ПОЛНОГО), ОТСЛУЖИВШИХ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РФ, НА ДОЛЖНОСТЬ:

**- ПОЖАРНОГО**  
**- ВОДИТЕЛЯ**

**ГРАФИК РАБОТЫ: СМЕННЫЙ (СУТКИ ЧЕРЕЗ ТРОЕ), СТАБИЛЬНАЯ ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА, ОПЛАТА СВЕРХУРОЧНОГО РАБОЧЕГО ВРЕМЕНИ И НОЧНЫХ СМЕН, ЕЖЕГОДНЫЙ ОПЛАЧИВАЕМЫЙ ОТПУСК, ЕЖЕГОДНАЯ МАТЕРИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ, ПРЕМИА ПО ИТОГАМ ГОДА, ПОЛНЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ПАКЕТ, ВЫДАЧА ФОРМЕННОГО ОБМУНДИРОВАНИЯ, ПОЛУЧЕНИЕ (БЕЗВОЗМЕЗДНО) ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗАХ МЧС РОССИИ, БЕСПЛАТНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ В ВЕДОМСТВЕННЫХ МЕДИЦИНСКИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, ПРАВО ВЫХОДА НА ДОСРОЧНУЮ ПЕНСИЮ.**

ОБРАЩАТЬСЯ ПО АДРЕСАМ:

Калужская область, с. Износки,  
ул. Механизаторов, д. 116.  
Телефон: 8(48449) 4-51-01

г. Обнинск, Киевское шоссе, д. 88  
(отдел кадров).  
Телефон: 8(48439) 2-30-95

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

**ГАРАНТИРУЕМ:** достойное и стабильное денежное довольствие, выплату премий по итогам работы, материальную помощь; бесплатное медицинское обслуживание в медицинских учреждениях системы МВД России (в том числе членов семьи); возможность получения бесплатного высшего образования в учебных заведениях системы МВД России; частичную денежную компенсацию за наем жилых помещений; обязательное государственное страхование жизни и здоровья сотрудников; возможность выхода на пенсию при выслуге 20 лет (включая службу в Вооруженных Силах); основной отпуск продолжительностью 30 суток, дополнительные отпуска (за стаж службы в органах внутренних дел — до 15 дней в зависимости от выслуги лет и ненормированный служебный день — до 9 дней); 100-процентную оплату периодов нахождения на листе нетрудоспособности; льготную выслугу лет для назначения пенсии: 1 год службы за 1,5 года (в подразделении дорожно-патрульной службы, изолятора временного содержания подозреваемых и обвиняемых).

**ТРЕБОВАНИЯ:** возраст от 18 лет, гражданство Российской Федерации, образование не ниже среднего (полного) общего, отсутствие судимости.

**ПЕРЕЧЕНЬ ВАКАНТНЫХ ДОЛЖНОСТЕЙ:**  
Оперуполномоченный, оперуполномоченный ГЭБиПК; участковый уполномоченный полиции, старший участковый уполномоченный полиции; следователь, старший следователь; старший дознаватель; инспектор по исполнению административного законодательства; инспектор по охране общественного порядка; инспектор ДПС ГИБДД; оперативный дежурный дежурной части; инспектор оперативного направления; специалист тыла, старшина тыла; полицейский (кинолог) изолятора временного содержания подозреваемых и обвиняемых; полицейский изолятора временного содержания подозреваемых и обвиняемых; полицейский (водитель) изолятора временного содержания подозреваемых и обвиняемых; старший полицейский конвоя; инспектор изолятора временного содержания подозреваемых и обвиняемых; младший инспектор-кинолог кинологического направления полиции; младший инспектор группы делопроизводства и режима; требуются водители в тыловое подразделение (по вольному найму).

По вопросам оформления на службу обращаться по адресу:

г. Юхнов, ул. Десантная, 4.

Справки по телефону:

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

Износковская общественно-политическая газета

**РАССВЕТ**

Учредитель:

администрация муниципального района  
«Износковский район».

Главный редактор **Т.Б. Шишкова**

Адрес редакции, издателя:

249880 Калужская область, Износковский район,  
с. Износки, ул. Ленина, д. 27;

rassvet\_izn@mail.ru; www.rassvet-izn.ru

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

**ТЕЛЕФОН РЕДАКЦИИ:**

(848449) 4-52-58.

Заказы на размещение рекламы в «Рассвете»

принимаются по телефону 4-52-58.

Все рекламируемые товары и услуги лицензированы и сертифицированы.

Для детей старше двенадцати лет.

Газета выходит  
по вторникам и пятницам.

Индекс П7286

Тираж 1000.

Заказ