



ВОЕННАЯ СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ

г. Калуга, ул. Максима Горького, д. 87 ☎ 8 (4842) 54-25-07

РАССВЕТ

Износковская общественно-политическая газета

Год издания 37-й

№ 79

(6537)

6

октября 2023 г.

ПЯТНИЦА

Цена свободная

12+

ВСЛЕД ЗА ПРАЗДНИКОМ



В Мятлевском физкультурно-культурном центре «Олимпийский» прошло мероприятие «Душою молоды всегда», приуроченное к Международному дню пожилого человека. В уютном зале собрались жители поселка, чей возраст по праву можно назвать золотым. Именно им в этот день адресовались все добрые слова, посвящались концертные номера.

Праздничную программу открыла ведущая мероприятия О.В.Аниканова. Выразив слова благодарности людям старшего поколения, Олеся Витальевна пригласила на сцену главу администрации МО СП «Поселок Мятлево» Л.В.Венидиктову и главу поселения С.В.Кузьмину (на снимке), которые пожелали со-

Пусть осень жизни будет золотой!



Зрители приветствовали самую возрастную участницу мероприятия – 88-летнюю жительницу поселка Мятлево Надежду Ефимовну Радикову.

кетина, Ирина Фомина, Марина Тележенкова, Евгения Нестерова, Сережа Степенко и Александр Кристов проникновенно прочитали добрые стихотворения, посвященные любимым бабушкам и дедушкам.

Задорно, слаженно, эмоционально выступил вокальный коллектив районного Дома культуры «Забава» (художественный руководитель И.Н.Васильева). Высокая сценическая и вокальная культура, мягкий колорит звучания, оригинальность – всё это пришлось по душе участникам мероприятия.

Порадовал своим выступлением вокальный ансамбль «Затея» Мятлевского ДК (руководитель О.В.Шуралева). Исполненные участниками ансамбля песни «Приходи к заветной речке» и «Разгуляй» нашли добрый отклик у всех присутствующих. Позитив и задор исполнения песен полюбился мятлевцам.



На сцене ансамбль русской песни «Забава».

бравшимся здоровья, мира, любви и заботу близких людей.

– Любите свой возраст, цените его, ведь в каждом мгновении жизни есть своя красота! – это обращение Любови Викторovны стало камертоном всего мероприятия.

Вслед за руководителями поселения эстафету поздравлений переняли внуки и правнуки виновников торжества. София Ни-

Радость гостям подарили солисты и творческие коллективы районного и Мятлевского Домов культуры. Все выступающие в этот день чувствовали мудрых, богатых жизненным опытом людей. Лирические песни подарили Надежда Баленко, Наталья Королева, Александр Кузнецов, Ольга Шуралева.

Дорогие труженики села и работники перерабатывающей промышленности,

ветераны сельскохозяйственной отрасли!
Сердечно поздравляем вас с Днем работника сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности!

Этот праздник объединяет всех, кто живет и трудится на земле, работает в сельскохозяйственной сфере и на предприятиях перерабатывающей промышленности, тех, кто не покладая рук, несмотря на трудности добивается высоких производственных показателей, являясь надежным гарантом продовольственной безопасности нашего района, области и страны в целом.

Дорогие друзья! От всего сердца благодарим всех работников сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности, особенно ветеранов, передовиков производства за ваш самоотверженный и добросовестный труд, за верность крестьянскому долгу и преданность родной земле, за весомый вклад в развитие района.

Желаем вам хорошей погоды, рекордных урожаев, новых профессиональных побед. Крепкого здоровья, счастья, благополучия и успехов во всех добрых начинаниях вам и вашим семьям!

П. МАРКЕЛОВ,
глава
МР «Износковский район»

В. ЛЕОНОВ,
глава администрации МР
«Износковский район»



Участники праздничного концерта.

Проникновенные мелодии, хорошо знакомые слушателям, не оставили равнодушными

зрителей концерта, которые, узнавая знакомые мотивы, не сдерживали своих эмоций, подпевали в такт и аплодировали каждому выступлению. С большим удовольствием гости участвовали в конкурсах, викторинах.

Бурными аплодисментами зрители приветствовали самую возрастную участницу мероприятия – 88-летнюю жительницу поселка Мятлево Надежду Ефимовну Радикову. В память об этом дне ей был вручен подарок.

Завершилось мероприятие чаепитием, где за чашкой ароматного чая гости делились своими воспоминаниями, пели песни под любимую гармошку.

С. Викторова.



Дети прочитали стихотворения, посвященные бабушкам и дедушкам.

ВОСПИТАНИЕ

Здоровье детей – дело общее

Совсем недавно прозвенел школьный звонок на первый в 2024\25 учебном году урок. Торжественные линейки, улыбки детей и родителей, цветы и поздравления сменились учебными буднями, кропотливой работой учителей и школьников.

Школа, и это известно всем, играет очень важную роль не только в обучении, но и в воспитании ребенка. Она после семьи является важным социально значимым институтом, который оказывает огромное влияние на формирование социально зрелой личности ребенка. Именно школа призвана помочь в решении ряда вопросов, которые остро стоят перед российским обществом.

Одна из таких проблем – это проблема здоровья детей. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший индикатор благополучия общества и государства. Одним из аспектов проблемы здоровья детей выступает проблема наркомании как глобальная

угроза здоровью населения страны, её будущему и национальной безопасности.

Ужасают факты статистики по наркомании. Информационный портал NARKONET приводит такие цифры: сегодня в России регулярно употребляют наркотики 5,99 млн. От общего числа наркоманов в России по статистике – 20 процентов – это школьники. 60 процентов – молодежь в возрасте 16-30 лет. 20 процентов – люди более старшего возраста. Средний возраст приобщения к наркотикам в России составляет по статистике 15-17 лет, резко увеличивается процент употребления наркотиков детьми 9-13 лет. Ежегодно от наркотиков гибнут 70 тысяч россиян.

Есть пословица: «Предупреждён – значит вооружён». Именно в информационно-просветительском направлении в 2023\24 учебном году школа продолжает работать по профилактике зависимости среди подростков. Предусмотрено проведение мероприя-

тий с использованием материалов, которые предоставляет общероссийская общественная организация «Общее дело». Это, например, фильмы «Наркотики. Секреты манипуляции!» «Секреты манипуляции – Алкоголь.» «Четыре ключа к твоим победам» и другие. Первые занятия кинолектория уже прошли в восьмом и девятом классах.

Создание условий для занятий школьников спортом также важное направление профилактической работы. В школе действует спортивный клуб, в перспективе намечена работа с учащимися по освоению ими комплексов китайской оздоровительной гимнастики цигун. Следует отметить большое разнообразие объединений дополнительного образования и спортивных секций, которые помогают детям выбрать занятие по интересам. Большую роль в деле профилактики вредных привычек играет личный пример родителей. В этом направлении проводить



работу помогает действующий в школе совет отцов.

Здоровье детей – общее дело. Если вы хотите уберечь своего ребенка от наркотиков, стройте свои отношения на доверии и искренности. Разговаривайте с подростком на серьезные темы о здоровье и жизни без вредных пристрастий.

Объясняйте, что ради сомнительного удовольствия «сегодня», которое несут в себе наркотики, можно лишиться будущего – «завтра» может и не наступить...

Л. Неупокова,
кандидат исторических наук.
Пресс-центр МОУ «Мятлевская СОШ им. А.Ф. Иванова»

ОФИЦИАЛЬНО

В Калуге презентовали учебник «История Калужского края»

3 октября в рамках Большой учительской недели в Калужском государственном институте развития образования состоялась презентация первой части учебного пособия «История Калужского края».

На мероприятие были приглашены авторы пособия и учителя истории школ региона. Их приветствовал министр образования и науки области Александр Анисеев. Он подчеркнул огромную значимость создания учебного пособия, посвященного краеведению, отметив, что работа над ним шла долго и кропотливо. В итоге учебник был издан в крупнейшем российском издательстве «Просвещение».

Среди авторов нового учебного пособия – учитель истории Лицея №9 имени К.Э. Циолковского города Калуги Наталья Колобаева, историк-краевед Юрий Холопов, преподаватели Института истории и права Калужского государственного университета, сотрудники архивов и музеев, методисты Калужского государственного института развития образования. Александр Анисеев выразил все им огромную признательность за проделанную работу.

Пособие разработано для школьников 9-11-х классов. Работать с ним можно на уроках истории, классных часах, занятиях «Разговоры о важном», внеурочных мероприятиях.

В учебнике 21 параграф. Все они систематизированы на пять глав: Калужская земля до начала XIII века и в XIII-XVII веках, Калужский край в конце XVII-XVIII веков, Калужская губерния до Великих реформ Александра II (1800-1861) и в пореформенную эпоху (1861-1900). В них изучается социально-культурное развитие, развитие промышленности, экономическое положение, мир духовной культуры, а также место Калужского края в исторических событиях: Великом Стоянии на Угре, Отечественной войне 1812 года, движении декабристов, реформах Александра Второго.

Вторая часть учебного пособия, посвященная XX веку, будет издана к следующему учебному году.



В ноябре в России пройдет Большой этнографический диктант

С 3 по 8 ноября 2023 года пройдет ежегодная Международная просветительская акция «Большой этнографический диктант», которая знакомит с культурой народов, проживающих в России, а также позволяет оценить общий уровень этнокультурной грамотности.

Диктант проводится в канун Дня народного единства в онлайн и офлайн форматах. Его организатор – Федеральное агентство по делам национальностей.

Участниками акции ежегодно становятся миллионы жителей России и зарубежных стран независимо от возраста, образования, вероисповедания и гражданства.

Диктант впервые прошел в 2016 году. Тогда участие в нём приняли 90 тысяч россиян. В 2022 году уже более четырёх

миллионов человек из 89 регионов Российской Федерации и 184 зарубежных стран проверили свой уровень этнографической грамотности. В Калужской области акцию поддержало порядка 35 тысяч участников.

Рабочие языки диктанта – русский, английский, испанский.

Участникам диктанта предстоит ответить на 30 вопросов: 20 – общих для всех и 10 – уникальных для каждого субъекта России, а для зарубежных площадок – посвященные местам, связанным с Россией за пределами Российской Федерации. Задания для участников до 16 лет состоят из 20 общефедеральных вопросов. Максимальная сумма баллов за выполнение всех заданий – 100. Время прохождения – 45 минут.

Для офлайн участия в диктанте приглашаем всех желающих 3 ноября на уникальную площадку в Калужском музее изобразительных искусств (ул. Ленина, 103). Начало написания диктанта – 11.00 часов. Ответить на вопросы в онлайн формате можно с 3 по 8 ноября на официальном сайте www.miretno.ru.

Правильные ответы на задания будут опубликованы на сайте диктанта до 13 ноября 2023 года.

Более подробную информацию о Международной просветительской акции «Большой этнографический диктант» можно узнать на сайте www.miretno.ru и в официальной группе ВКонтакте – <https://vk.com/miretno>.

Съезд специалистов по охране труда

25 октября в Государственном Кремлевском дворце пройдет съезд специалистов по охране труда, который организует группа Актион Охрана труда. Цель съезда – создать единую площадку в центре столицы России для общения представителей профессионального сообщества, чтобы обсудить вопросы совершенствования законодательства в сфере охраны труда и создание безопасных условий труда.

Во время деловой программы на съезде выступят специалисты профильных министерств и ведомств, авторитетные эксперты, специалисты из крупных компаний.

В программе: государственное управление охраной труда, главные изменения, контроль и надзор, обеспечение работников СИЗ, оценка профрисков, культура безопасности для снижения травматизма, цифровизация процессов в охране труда. На выставке будут продемонстрированы новые технологии в охране труда, обучении, медосмотрах, оценке рисков, инновационные средства индивидуальной защиты.

Чтобы принять участие в съезде, нужно зарегистрироваться через сайт <https://kremlin.trudohrana.ru/>.

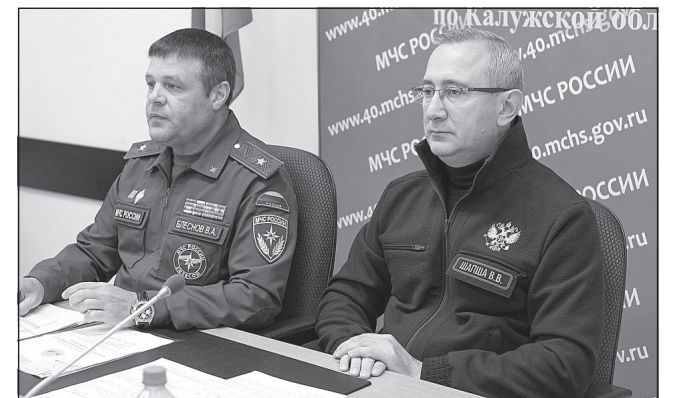
Калужская область участвует в штабной тренировке МЧС России по гражданской обороне

3 октября в Калуге губернатор области Владислав Шапша принял участие во Всероссийской штабной тренировке по гражданской обороне, проводимой под руководством Министра МЧС России Александра Куренкова. В учениях задействованы территориальные подразделения федеральных органов исполнительной власти и исполнительные органы власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления, предприятия и учреждения.

В рамках штабной тренировки прошло Всероссийское селекторное совещание с руководителями федеральных органов исполнительной власти и органов государственной власти субъектов страны. От Калужской области в режиме ВКС в нем участвовали глава региона Владислав

Шапша, его заместитель Владимир Попов, начальник ГУ МЧС России по Калужской области Владислав Блеснов, городской Голова Калуги Дмитрий Денисов, руководители территориальных подразделений федеральных ведомств и профильных министерств.

В своем вступительном слове Министр МЧС России отметил, что тренировка проводится накануне памятной даты – 4 октября исполняется 91 год со дня создания гражданской обороны России. «Государство уделяет особое внимание вопросам безопасности граждан. Поэтому выполнение мероприятий гражданской обороны на сегодняшний день является одной из наиболее актуальных задач. Главная цель тренировки – проверка нашей готовности к действиям по предназначению. При этом важно отработать все задачи гражданской обороны, в том числе вопросы оповещения и информирования населения», – подчеркнул Александр Куренков.



Владислав Шапша доложил о готовности органов управления и сил гражданской обороны Калужской области к участию в штабной тренировке. По его словам, в регионе выполнен комплекс подготовительных мероприятий, утвержден План проведения учений. Запланировано большое количество практических мер, ведется оперативный сбор и обмен информацией. «Мы отработаем развертывание и подготовку к действиям по назначению постов радиохимического наблюдения, станций специальной обработки техники и одежды, пунктов питания и выдачи средств индивидуальной защиты, сборных эвакуопунктов. В готовность приводятся все 64 объекта гражданской обороны», – сказал губернатор.

В рамках тренировки в организациях, отнесенных к категориям по гражданской обороне, пройдет смотр готовности защитных сооружений к укрытию работающего персонала. С учетом современных угроз и опасностей будут отработаны действия по использованию заглубленных помещений и подземных сооружений для укрытия населения. Запланированы показательные занятия по развертыванию сети наблюдения и лабораторного контроля гражданской обороны и защиты населения. 4 октября техническую проверку пройдет система экстренного оповещения населения об угрозах военного времени и чрезвычайных ситуациях.

Масштабная проверка систем оповещения населения регионального и муниципального уровней пройдет во всех субъектах России. В ее рамках будет осуществлен запуск сирен и громкоговорителей, а также замещение эфира общероссийских обязательных общедоступных теле- и радиоканалов.

Пресс-служба Губернатора и Правительства Калужской области.

ТЕЛЕПРОГРАММА СО 9 ПО 15 ОКТЯБРЯ

Понедельник, 9 октября

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 12+ 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости. 09.20 АнтиФейк 16+ 10.00 Жить здорово! 16+ 10.50, 12.15, 17.00, 18.30 «Информационный канал» 16+ 15.15 Давай поженимся! 16+ 16.05 Мужское / Женское 16+ 18.00 Вечерние Новости. 19.55 Куклы наследника Тутти 16+ 21.00 Время. 22.00 «БИЗОН. ДЕЛО МАНЕКЕНЩИЦЫ» 16+ 23.55, 00.40, 01.20, 02.00, 02.35, 03.05, 03.20, 03.55 Подкаст 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России 12+ 09.00, 14.30, 21.05 «Местное время». 09.55 О самом главном 12+ 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести. 11.30, 17.30 60 минут 12+ 14.55 Наши 12+ 16.30 Малахов 16+ 21.20 «ЛИХОРАДКА» 16+ 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+ 02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+ 03.40 «МОРОЗОВА» 16+

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры. 06.35 Пешком 16+ 07.05 Невский ковчег 16+ 07.35 Черные дыры 16+ 08.15 Жизнь и судьба 16+ 08.35 «ТОЛЬКО В МЮЗИК-ХОЛЛЕ» 0+ 10.15 Наблюдатель 16+ 11.10, 01.15 XX Век 16+ 12.10 «Забывшее ремесло». «Целовальники» 16+ 12.45 Новости 16+ 13.00 Большие и маленькие 16+ 14.55, 23.35 Три минуты тишины 16+ 15.00 Линия жизни 16+ 15.55 Агора 16+ 17.20 XVII международный конкурс имени П.И.Чайковского 16+ 18.15 Рассказы из русской истории 16+ 19.45 Главная роль 16+ 20.05 Семинар 16+ 20.45 Спокойной ночи, малыши! 21.00 «Собибор. Непокоренные» 16+ 21.45 Сати 16+ 22.30 «12 СТУЛЬЕВ» 0+ 23.50 Магистр игры 16+ 00.20 «Жозефина де Богарне. Любовь Наполеона» 16+ 02.15 Больше, чем любовь 16+

НТВ

04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+ 06.30 Утро 16+ 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня. 08.25, 10.35 «ПЁС» 16+ 13.30 Чрезвычайное происшествие 16+ 14.00 Место встречи 16+ 16.45 За гранью 16+ 17.50 ДНК 16+ 20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ» 16+ 22.10, 00.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» 16+ 00.50 «МЕДИАТОР» 18+ 03.10 «ГЛАЗА В ГЛАЗА» 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00, 00.00 Известия 16+ 05.30, 06.15, 07.10 «ЛЕГАВЫЙ» 16+ 08.05, 09.30 «РЕПОРТАЖ СУДЬБЫ» 16+ 08.55 Знание-сила 0+ 10.40 «ОТДЕЛЬНОЕ ПОРУЧЕНИЕ» 16+ 12.35, 13.30, 14.05, 15.00, 16.00 «БЕЛЫЙ ЧЕЛОВЕК» 16+ 17.30, 18.20, 19.05, 19.55, 20.40, 02.30, 03.10 «СЛЕД» 16+ 21.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5» 16+ 22.25, 23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4» 16+ 00.30 «СВОИ-6» 16+ 01.15, 01.55 «СВОИ-2» 16+ 03.45 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+

Вторник, 10 октября

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 12+ 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости. 09.20 АнтиФейк 16+ 10.00 Жить здорово! 16+ 10.50, 12.15, 17.00, 18.30 «Информационный канал» 16+ 15.15 Давай поженимся! 16+ 16.05 Мужское / Женское 16+ 18.00 Вечерние Новости. 19.55 Куклы наследника Тутти 16+ 21.00 Время. 22.00 «БИЗОН. ДЕЛО МАНЕКЕНЩИЦЫ» 16+ 23.00 Большая игра 16+ 00.00, 00.45, 01.25, 02.05, 02.45, 03.05, 03.25, 04.00 Подкаст 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России 12+ 09.00, 14.30, 21.05 «Местное время». 09.55 О самом главном 12+ 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести. 11.30, 17.30 60 минут 12+ 14.55 Наши 12+ 16.30 Малахов 16+ 21.20 «ЛИХОРАДКА» 16+ 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+ 02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+ 03.40 «МОРОЗОВА» 16+

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры. 06.35 Пешком 16+ 07.05 Легенды мирового кино 16+ 07.35 Почерк эпохи 16+ 08.00 «Забывшее ремесло». «Медник» 16+ 08.15 Жизнь и судьба 16+ 08.35, 22.30 «12 СТУЛЬЕВ» 0+ 09.40, 13.00, 17.45, 19.10 Оттепель 16+ 10.15 Наблюдатель 16+ 11.10, 01.10 XX Век 16+ 11.55 «Краснодар. Особняк Василия Рубжанского» 16+ 12.45 Новости 16+ 13.20 Игра в бисер 16+ 14.05 «Жозефина де Богарне. Лю-

бовь Наполеона» 16+ 14.55, 23.35 Три минуты тишины 16+ 15.00 «Истории в фарфоре». «Цена секрета» 16+ 15.30, 02.15 Больше, чем любовь 16+ 16.15 Сати 16+ 17.15 Эрмитаж 16+ 18.00 XVII международный конкурс имени П.И.Чайковского 16+ 19.45 Главная роль 16+ 20.05 Семинар 16+ 20.45 Спокойной ночи, малыши! 21.00 Искусственный отбор 16+ 21.45 Белая студия 16+ 23.50 «Запечатленное время». «Дорога на Богучаны» 16+ 00.20 «Лоренцо Медичи. Некоронованный король Флоренции» 16+ 01.50 «Франция. Замок Шамбор» 16+

НТВ

04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+ 06.30 Утро 16+ 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня. 08.25, 10.35 «ПЁС» 16+ 13.30 Чрезвычайное происшествие 16+ 14.00 Место встречи 16+ 16.45 За гранью 16+ 17.50 ДНК 16+ 20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ» 16+ 22.10, 00.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» 16+ 00.50 «МЕДИАТОР» 18+ 03.00 «ГЛАЗА В ГЛАЗА» 16+ 04.35 «Военно-исторические маршруты» 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00, 00.00 Известия 16+ 05.45, 06.35, 07.20 «ЛЕГАВЫЙ» 16+ 08.20 Страна советов 16+ 08.55 Знание-сила 0+ 09.30, 10.25, 11.30, 12.25, 13.30, 14.05, 15.05, 16.00 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2» 16+ 17.30, 18.20, 19.05, 19.55, 20.40, 02.35, 03.10 «СЛЕД» 16+ 21.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5» 16+ 22.25, 23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4» 16+ 00.30 «СВОИ-6» 16+ 01.15, 01.55 «СВОИ-2» 16+ 03.50 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+

Среда, 11 октября

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 12+ 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости. 09.20 АнтиФейк 16+ 10.00 Жить здорово! 16+ 10.50, 12.15, 17.00, 18.30 «Информационный канал» 16+ 15.15 Давай поженимся! 16+ 16.05 Мужское / Женское 16+ 18.00 Вечерние Новости. 19.55 Куклы наследника Тутти 16+ 21.00 Время. 22.00 «БИЗОН. ДЕЛО МАНЕКЕНЩИЦЫ» 16+ 23.00 Большая игра 16+ 00.00, 00.45, 01.25, 02.05, 02.45, 03.05, 03.25, 04.00 Подкаст 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России 12+ 09.00, 14.30, 21.05 «Местное время». 09.55 О самом главном 12+ 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести. 11.30, 17.30 60 минут 12+ 14.55 Наши 12+ 16.30 Малахов 16+ 21.20 «ЛИХОРАДКА» 16+ 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+ 02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+ 03.40 «МОРОЗОВА» 16+

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры. 06.35 Пешком 16+ 07.05 Легенды мирового кино 16+ 07.35 Почерк эпохи 16+ 08.00 «Забывшее ремесло». «Вальящик» 16+ 08.15 Жизнь и судьба 16+ 08.35, 22.30 «12 СТУЛЬЕВ» 0+ 09.40, 13.00, 17.45, 19.10 Оттепель 16+ 10.15 Наблюдатель 16+ 11.10, 01.10 «Гибель Марины Цветаевой» 16+ 12.45 Новости 16+ 13.20 Искусственный отбор 16+ 14.05 «Лоренцо Медичи. Некоронованный король Флоренции» 16+ 14.55, 23.45 Три минуты тишины 16+ 15.00 «Истории в фарфоре». «Под царским вензелем» 16+ 15.30 Больше, чем любовь 16+ 16.10 Белая студия 16+ 17.15 Библейский сюжет 16+ 18.00 XVII международный конкурс имени П.И.Чайковского 16+ 19.45 Главная роль 16+ 20.05 Семинар 16+ 20.45 Спокойной ночи, малыши! 21.00 Абсолютный слух 16+ 21.45 Власть факта 16+ 23.50 «Запечатленное время». «Огни маяка» 16+ 00.20 «Мария-Антуанетта, последняя королева Франции» 16+ 02.25 «Плавск. Дворец для любимой» 16+

НТВ

04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+ 06.30 Утро 16+ 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня. 08.25, 10.35 «ПЁС» 16+ 13.30 Чрезвычайное происшествие 16+ 14.00 Место встречи 16+ 16.45 За гранью 16+ 17.50 ДНК 16+ 20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ» 16+ 22.10, 00.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» 16+ 00.50 «МЕДИАТОР» 18+ 02.35 «ГЛАЗА В ГЛАЗА» 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00, 00.00 Известия 16+ 05.30, 06.15, 07.10, 08.00 «ЛЕГАВЫЙ-2» 16+ 09.30, 10.25,

11.25, 12.25, 13.30, 14.05, 15.05, 16.00 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2» 16+ 17.30, 18.20, 19.05, 19.55, 20.40, 02.30, 03.10 «СЛЕД» 16+ 21.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5» 16+ 22.25, 23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4» 16+ 00.30 «СВОИ-6» 16+ 01.15, 01.55 «СВОИ-2» 16+ 03.50 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+

Четверг, 12 октября

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 12+ 09.00, 12.00, 15.00, 03.00 Новости. 09.20 АнтиФейк 16+ 10.00 Жить здорово! 16+ 10.50, 12.15, 17.00, 18.30 «Информационный канал» 16+ 15.15 Давай поженимся! 16+ 16.05 Мужское / Женское 16+ 18.00 Вечерние Новости. 19.55 Куклы наследника Тутти 16+ 21.00 Время. 22.00 «БИЗОН. ДЕЛО МАНЕКЕНЩИЦЫ» 16+ 23.00 Большая игра 16+ 00.00, 00.45, 01.25, 02.05, 02.45, 03.05, 03.25, 04.00 Подкаст 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России 12+ 09.00, 14.30, 21.05 «Местное время». 09.55 О самом главном 12+ 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести. 11.30, 17.30 60 минут 12+ 14.55 Наши 12+ 16.30 Малахов 16+ 21.20 «ЛИХОРАДКА» 16+ 23.25 Вечер с Владимиром Соловьёвым 12+ 02.05 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 16+ 03.40 «МОРОЗОВА» 16+

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры. 06.35 Пешком 16+ 07.05 Легенды мирового кино 16+ 07.35 Почерк эпохи 16+ 08.00 Жизнь и судьба 16+ 08.20, 22.30 «12 СТУЛЬЕВ» 0+ 09.40, 13.00, 17.45, 19.10 Оттепель 16+ 10.15 Наблюдатель 16+ 11.10, 01.10 «АНСАМБЛЬ АЛЕКСАНДРОВА» 16+ 12.45 Новости 16+ 13.20 Абсолютный слух 16+ 14.05 «Мария-Антуанетта, последняя королева Франции» 16+ 14.55, 23.45 Три минуты тишины 16+ 15.00 «Истории в фарфоре». «Кто не с нами, тот против нас» 16+ 15.30, 02.15 Больше, чем любовь 16+ 16.10 2 Верник 2. Эмиль Верник 16+ 17.15 Моя любовь-Россия! Ведущий Пьер-Кристиан Броше 16+ 18.00 XVII международный конкурс имени П.И.Чайковского 16+ 19.45 Главная роль 16+ 20.05 Открытая книга 16+ 20.45 Спокойной ночи, малыши! 21.00 «ЧЕЛОВЕК-АМФИБИЯ». ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА» 16+ 21.45 Энигма 16+ 23.50 «Запечатленное время». «Пересадка почки» 16+ 00.20 «Вильгельм Завоеватель. Герцог Нормандии на английском троне» 16+

НТВ

04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+ 06.30 Утро 16+ 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.35 Сегодня. 08.25, 10.35 «ПЁС» 16+ 13.30 Чрезвычайное происшествие 16+ 14.00 Место встречи 16+ 16.45 За гранью 16+ 17.50 ДНК 16+ 20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ» 16+ 22.10, 00.00 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» 16+ 00.50 Поздняков 16+ 01.00 Мы и наука 12+ 01.55 «ГЛАЗА В ГЛАЗА» 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00, 00.00 Известия 16+ 05.50, 06.40, 07.35 «ЛЕГАВЫЙ-2» 16+ 08.35 День ангела 0+ 09.30, 10.25, 11.30, 12.25, 13.30, 14.05, 15.05, 16.00 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2» 16+ 17.30, 18.20, 19.00, 19.45, 20.40, 02.30, 03.10 «СЛЕД» 16+ 21.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5» 16+ 22.25, 23.10 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4» 16+ 00.30 «СВОИ-6» 16+ 01.15, 01.50 «СВОИ-2» 16+ 03.45 «ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА» 16+

Пятница, 13 октября

ПЕРВЫЙ

05.00 Доброе утро 12+ 09.00, 12.00, 15.00 Новости. 09.20 АнтиФейк 16+ 10.00 Жить здорово! 16+ 10.50, 12.15, 17.00 «Информационный канал» 16+ 15.15 Давай поженимся! 16+ 16.05 Мужское / Женское 16+ 18.00 Вечерние Новости. 18.40 Человек и закон 16+ 19.45 Поле чудес 16+ 21.00 Время. 21.45 Голос 12+ 23.50 К 60-летию со дня рождения Валентина Юдашкина 16+ 01.05, 01.45, 02.25, 03.00, 03.40, 04.15, 04.50, 05.25 Подкаст 16+

РОССИЯ 1

05.00, 09.30 Утро России 12+ 09.00, 14.30, 21.15 «Местное время». 09.55 О самом главном 12+ 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести. 11.30, 17.30 60 минут 12+

14.55 Судьба человека с Борисом Корчевниковым 12+ 16.30 Прямой эфир 16+ 21.30 Ну-ка, все вместе! 12+ 23.55 Истории Большой Страны 12+ 00.55 «НАДЛОМЛЕННЫЕ ДУШИ» 12+

КУЛЬТУРА

06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 12.30, 17.00, 19.30 Новости культуры. 06.35 Пешком 16+ 07.05 Легенды мирового кино 16+ 07.35 Почерк эпохи 16+ 08.00 Жизнь и судьба 16+ 08.20 «12 СТУЛЬЕВ» 0+ 09.40, 13.00, 17.45, 19.10 Оттепель 16+ 10.20 «АНТОН ИВАНОВИЧ СЕРДИТСЯ» 0+ 12.00 Открытая книга 16+ 12.45 «Забывшее ремесло». «Прачка» 16+ 13.20 Власть факта 16+ 14.05 «Вильгельм Завоеватель. Герцог Нормандии на английском троне» 16+ 14.55, 21.50 Три минуты тишины 16+ 15.00 «Истории в фарфоре». «Фарфоровые судьбы» 16+ 15.30, 02.15 Больше, чем любовь 16+ 16.15 Энигма 16+ 17.15 Письма из провинции 16+ 18.00 XVII международный конкурс имени П.И.Чайковского 16+ 18.30 Царская ложа 16+ 19.45 «Траектория «Успеха» 16+ 20.25 «УСПЕХ» 12+ 21.55 Линия жизни 16+ 22.55 «ЗОВИ МЕНЯ ДРОЗД» 16+ 00.30 «Лучший джасс-русский» 16+ 01.25 Искатели 16+

НТВ

04.50 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+ 06.30 Утро 16+ 08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня. 08.25 «Мои университеты. Будущее за настоящим» 6+ 09.25, 10.35 «ПЁС» 16+ 13.30 Чрезвычайное происшествие 16+ 14.00 Место встречи 16+ 16.45 ДНК 16+ 17.55 Жди меня 12+ 20.00 «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ» 16+ 22.10 «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» 16+ 00.00 Своя правда 16+ 01.45 «Марк Захаров» 12+ 02.30 Квартирный вопрос 0+ 03.20 «ГЛАЗА В ГЛАЗА» 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00 Известия 16+ 05.30, 06.15, 07.10, 08.05 «ЛЕГАВЫЙ-2» 16+ 09.30, 10.25, 11.25, 12.25, 13.30, 14.05, 15.00, 16.00 «ДОЗНАВАТЕЛЬ-2» 16+ 17.30, 18.15, 19.05, 19.55, 20.40 «СЛЕД» 16+ 21.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-5» 16+ 22.25 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЁРКА-4» 16+ 23.10 Светская хроника 16+ 00.10, 01.00 Они потрясли мир 16+ 01.40 «СВОИ-6» 16+ 02.15, 02.55, 03.30 «СВОИ-2» 16+ 04.05, 04.45 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ» 16+

Суббота, 14 октября

ПЕРВЫЙ

06.00 Доброе утро 12+ 09.00 Умники и умницы 12+ 09.45 Слово пастыря 0+ 10.00, 12.00 Новости. 10.15 Наше всё 12+ 11.05 ПроУют 0+ 12.15 Поехали! 12+ 13.10 К 90-летию со дня рождения Марка Захарова 12+ 14.00 «ФОРМУЛА ЛЮБВИ» 0+ 15.45 Горячий лёд 12+ 17.00 К 60-летию со дня рождения Валентина Юдашкина 12+ 18.00 Вечерние Новости. 18.20 Михаил Задорнов 16+ 19.15 «Эксклюзив» 16+ 20.05 Кто хочет стать миллионером? 12+ 21.00 Время. 21.35 Сегодня вечером 16+ 23.20 «ВЕЛИКИЙ» 18+ 01.30, 02.10, 02.50, 03.30, 04.05, 04.40, 05.15 Подкаст 16+

РОССИЯ 1

05.00 Утро России 12+ 08.00 «Местное время». 08.35 По секрету всему свету 12+ 09.00 Формула еды 12+ 09.25 Пятеро на одного 12+ 10.10 Сто к одному 12+ 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести. 11.50 В кругу друзей 16+ 12.50 Доктор Мясников 12+ 14.50 Парад юмора 16+ 17.50 Привет, Андрей! 12+ 21.00 «МОЕЙ ЛЮБИМОЙ» 16+ 00.35 «МОЯ ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ» 12+ 03.50 «МЕЧТАТЬ НЕ ВРЕДНО» 12+

КУЛЬТУРА

06.30 Библейский сюжет 16+ 07.05, 02.30 Мультфильм. 07.40 «ПУТЕШЕСТВИЕ МИССИС ШЕЛТОН» 16+ 09.15 Мы-грамотен! 16+ 10.00, 19.30 Новости культуры. 10.15 «УСПЕХ» 12+ 11.50 Эрмитаж 16+ 12.20 Земля людей 16+ 12.50 Черные дыры 16+ 13.35, 01.45 «Лазурная обитель». «Вызов выживанию» 16+ 14.20, 23.00 Три минуты тишины 16+ 14.25 Рассказы из русской истории 16+ 15.20 К 95-летию Ансамбля песни и пляски Российской армии имени А.В.Александрова 16+ 16.05 Большие и маленькие 16+ 18.10 Энциклопедия загадок 16+ 18.40 «Доминанты». «Спартак». Юрий Григоревич» 16+ 19.45 «ТАНЦОР ДИСКО» 12+ 22.00 Агора 16+ 23.05 Клуб Шабо-ловка 37 16+ 00.10 «ВСЁ НА ПРОДАЖУ» 16+

НТВ

04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+ 07.30 Смотри 0+ 08.00, 10.00, 16.00 Сегодня. 08.20 Поедем, поедим! 16+ 09.20 Едим дома 0+ 10.20 Главная дорога 16+ 11.00 Живая еда с Сергеем Малозёмовым 12+ 12.00 Квартирный вопрос 0+ 13.10 Попутчик 16+ 14.20 Игры разума 0+ 15.00 Своя игра 0+ 16.20 ЧП 16+ 17.00 Следствие вели 16+ 19.00 Центральное телевидение 16+ 20.20 Ты не поверишь! 16+ 21.20 Секрет на миллион 16+ 23.25 Международная пирамида 18+ 00.15 Захар Прилепин 12+ 00.45 Квартирный НТВ у Маргулиса 16+ 02.10 Дачный ответ 0+ 03.05 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ» 16+ 04.35 «Военно-исторические маршруты» 16+

ПЯТЫЙ

05.00, 05.20, 06.00, 06.35, 07.20, 08.10, 09.30, 10.25, 11.15, 12.15 «УСЛОВНЫЙ МЕНТ» 16+ 09.00 Страна советов 16+ 13.10, 14.05, 14.55,

ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОБРАНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ ГРАНИЦ ЗЕМЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ

Кадастровым инженером ООО «ЗКП «Кадастр» Прудниковым Д.В., Калужская область, г. Жуков, ул. Гурьянова, д.276, КА 40-11-109, тел. (48432) 56-8-22, адрес электронной почты: Kadasrt@Kaluga.ru, выполняются кадастровые работы по уточнению местоположения границ земельных участков, расположенных по адресу:

1. Калужская область, Износковский район, МО СП «Деревня Фотьяново», д. Шестово, кадастровый номер 40:08:160702:6. Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границ: Калужская обл., Износковский р-н, в р-не д. Шестово, кадастровые кварталы 40:08:160701, 40:08:160705.

2. Калужская область, Износковский район, с/с Мятлевский, д. Шестово, ур. Богданчики, кадастровый номер 40:08:160702:1. Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границ: Калужская обл., Износковский р-н, в р-не д. Шестово, кадастровые кварталы 40:08:160701, 40:08:160705, 40:08:161101, 40:08:161301.

3. Калужская область, Износковский район, д. Шестово, кадастровый номер 40:08:161201:1. Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границ: Калужская обл., Износковский р-н, в р-не

д. Шестово, кадастровые кварталы 40:08:160705, 40:08:161101, 40:08:161201.

Заказчиком кадастровых работ является Васютина Галина Николаевна, проживающая по адресу: г. Москва, ул. Ивана Бабушкина, д. 9, кв. 82, тел. конт. 8-915-220-64-40.

Собрание по поводу согласования местоположения границ состоится 7.11.2023 г. по адресу: Калужская обл., Жуковский р-н, г. Жуков, ул. Гурьянова, д.27Б, в 10 часов 00 мин. С проектом межевого плана земельного участка можно ознакомиться по адресу: Калужская обл., Жуковский р-н, г. Жуков, ул. Гурьянова, д.27Б. Требования о проведении согласования местоположения границ земельных участков на местности принимаются с 6.10.2023 г. по 7.11.2023 г. (в рабочие дни), обоснованные возражения о местоположении границ земельных участков после ознакомления с проектом межевого плана принимаются с 6.10.2023 г. по 7.11.2023 г. (в рабочие дни) по адресу: Калужская обл., Жуковский р-н, г. Жуков, ул. Гурьянова, д.27Б.

При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок (часть 12 статьи 39, часть 2 статьи 40 Федерального закона от 24 июля 2007 г. № 221-ФЗ «О кадастровой деятельности»).

В целях реализации Закона на Калужской области от 26.04.2012 г. № 275-ОЗ «О случаях и порядке бесплатного предоставления в Калужской области земельных участков гражданам, имеющим трех и более детей», администрация МР «Износковский район» информирует о наличии земельных участков для предоставления гражданам, имеющим трех и более детей.

Перечень земельных участков, которые могут быть предоставлены многодетным семьям по состоянию на 1 октября 2023 года:

1. Земельный участок из земель населенных пунктов, площадью 1500 кв.м, кадастровый номер 40:08:110701:31, местоположение: Калужская область, Износковский район, п. Мятлево, ул. Ягодная, д.11, разрешенный вид использования - для ведения личного подсобного хозяйства.

2. Земельный участок из земель населенных пунктов, площадью 1500 кв.м, кадастровый номер 40:08:110701:16, местоположение: Калужская область, Износковский район, п. Мятлево, ул. Ягодная, д.14, разрешенный вид использования - для индивидуального жилищного строительства.

3. Земельный участок из земель населенных пунктов, площадью 1500 кв.м, кадастровый номер 40:08:110701:17, местоположение: Калужская область, Износковский район, п. Мятлево, ул. Ягодная, д.16, разрешенный вид использования - для индивидуаль-

ного жилищного строительства.

4. Земельный участок из земель населенных пунктов, площадью 1500 кв.м, кадастровый номер 40:08:110701:18, местоположение: Калужская область, Износковский район, п. Мятлево, ул. Ягодная, д.18, разрешенный вид использования - для индивидуального жилищного строительства.

5. Земельный участок из земель населенных пунктов, площадью 1500 кв.м, кадастровый номер 40:08:170401:5, местоположение: Калужская область, Износковский район, с. Износки, ул. Молодежная, разрешенный вид использования - для индивидуального жилищного строительства.

6. Земельный участок из земель населенных пунктов, площадью 1500 кв.м, кадастровый номер 40:08:170401:7, местоположение: Калужская область, Износковский район, с. Износки, ул. Молодежная, разрешенный вид использования - для индивидуального жилищного строительства.

7. Земельный участок из земель населенных пунктов, площадью 1513 кв.м, кадастровый номер 40:08:170202:34, местоположение: Калужская область, Износковский район, с. Износки, ул. Механизаторов, разрешенный вид использования - для индивидуального жилищного строительства.

За информацией обращаться в отдел по управлению имуществом администрации МР «Износковский район» по адресу: с. Износки, ул. Ленина, 27, тел. 4-53-43.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Окна
Окна/Двери ПВХ
Входные двери
8 (920) 610-85-36
г. Охнов, К.Маркса, д. 12

**КУПЛЮ
ГРИБ ЧАГА!**
Тел.: 8-910-607-78-68.

**СРОЧНЫЙ ВЫКУП
ВАШЕГО АВТОМОБИЛЯ.**
В любом состоянии:
на ходу, неисправный.
Деньги сразу.
Тел. 8-905-642-48-14. Дмитрий.

В соответствии со ст.39.18 Земельного кодекса РФ администрация МР «Износковский район» информирует о возможном предоставлении в аренду сроком на 20 лет свободного земельного участка из земель населенных пунктов с кадастровым номером 40:08:110305:5, расположенного по адресу: Калужская область, Износковский район, п. Мятлево, ул. Московская, предназначенного для индивидуального жилищного строительства, общей площадью 781 кв.м.

Лица, которые заинтересованы в приобретении прав на данный земельный участок, имеют право подавать заявления лично о намерении участвовать в аукционе по предоставлению в аренду земельного участка в течение тридцати дней со дня опубликования данного извещения. Дата окончания приема заявлений 6.11.2023 г.

Дополнительную информацию можно получить по адресу: Калужская область, Износковский район, с. Износки, ул. Ленина, 27, каб.6, 3 этаж, а также по тел. (848449) 4-53-43 с 8.00 до 16.00, кроме выходных.

ЗДОРОВЬЕ

Наши мысли – наши права

День психического здоровья стал ежегодно отмечаться с 1992 года при поддержке ВОЗ и Всемирной Федерации психического здоровья.

Изначально у этого дня не было конкретной тематики. Он был нацелен на массовое просвещение общественности по актуальным вопросам, связанным с психическим состоянием человека. Данное мероприятие получило большую поддержку со стороны многих стран. За несколько лет оно переросло в событие всемирного масштаба, которым заинтересовались большинство государств, общественные организации, специализирующиеся на аспектах психиатрической помощи.

Россия присоединилась к данному событию в 2002 году. Инициатором этого выступила Татьяна Борисовна Дмитриева – российский ученый в области медицины, главный психиатр Министерства здравоохранения России в период с 1996-1998 годы.

Текущий день психического здоровья имеет свою дату – 10 октября и призван обратить внимание на проблемы, связанные с психическим состоянием человека и поддержкой людей с подобными заболеваниями.

Тема 2023 года: «Психическое здоровье - всеобщее право человека».

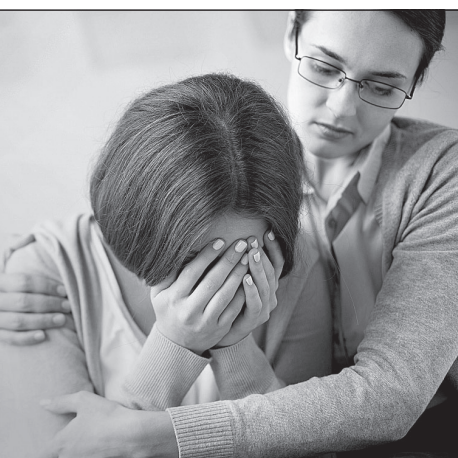
Девиз: «Наши мысли – наши права».

Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. Основными составляющими здоровья психики являются: крепкая нервная система, здоровье ума, тела и духа. Оно не обусловлено лишь отсутствием заболевания. Это состояние, позволяющее спокойно справиться с любой жизненной трудностью.

В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия каждого человека и эффективного функционирования всего сообщества.

Современная жизнь сама по себе располагает к стрессам: изменения в политической, экономической сферах жизни, неурядицы на работе, в межличностных отношениях, даже просто поездка в общественном транспорте...

Десятилетиями люди не признавали психологических проблем и сбоев в работе нервной системы, стесняясь ставить их в один ряд с более очевидными заболеваниями других органов и систем. Согласитесь: грусть выглядит не столь



значимой на фоне, например, гастритных болей.

Но игнорирование собственного тревожного состояния приводит к тому, что человек со своими стрессами начинает смиряться, а так и до депрессии недалеко.

Еще одним негативным фактором для психического здоровья населения стала пандемия COVID-19, нарушившая привычную жизнь миллиардов людей в мире.

Наиболее распространенным заболеванием современных реалий является депрессия. Еще более важная проблема, часто вызванная этим состоянием – суициды. Большой процент людей

страдает алкоголизмом, наркоманией, имеет психические заболевания, с которыми необходима врачебная помощь.

Существует тесная связь между физическим и психическим здоровьем. Врачам доподлинно известна психосоматика многих болезней – язвы желудка, астмы, некоторых сердечных заболеваний. Возникают они зачастую от нервных потрясений.

Для того, чтобы не пришлось столкнуться с психическими заболеваниями, важно не лечить последствия, а предупреждать и предотвращать возможное наступление недуга.

Существует несколько правил для поддержания здорового тела и духа:

- спорт и правильное питание.
- Сбалансированный рацион и умеренная физическая нагрузка – залог крепких сосудов, нервной системы и сильного иммунитета.
- глубокий сон не менее 7-8 часов

способствует быстрому восстановлению организма, а соответственно, большей стойкости к стрессовым ситуациям.

- контроль эмоций.
- Сначала это будет непросто, особенно если вы по натуре являетесь импульсивным и темпераментным человеком. Но если вы

будете постоянно тренироваться, то вскоре добьетесь положительных результатов. Помогут в этом некоторые упражнения. Например, если вы чувствуете, что вот-вот «взорветесь», то попробуйте глубоко подышать и сконцентрироваться на своём дыхании. Или начните считать в обратном направлении. Или подумайте о чём-то приятном, перенесите себя мысленно в то место, где вы были счастливы и поудьте там хотя бы пару минут. Отвлекайтесь на то, что будет дарить вам положительные эмоции. Это может быть поход в кино, театр, шопинг, ужин в приятной компании, поездка на природу, путешествие, занятия любимым делом и так далее.

• умение выговориться.
Вредно скрывать негативные эмоции и замыкаться в себе. Накопленные из года в год обиды, недосказанность, непонимание и стресс могут вылиться в серьезные психические расстройства, последствия которых станут необратимыми и фатальными. Общайтесь чаще с интересными и позитивными людьми. Положительно настроенный человек заряжает окружающих хорошей, качественной энергией, питая и себя, и других.

Будьте здоровы!
Н. Живневская,
ГБУЗ КО «Калужский областной
Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики».

<p>Износковская общественно-политическая газета</p> <h2>РАССВЕТ</h2> <p>Учредитель: администрация муниципального района «Износковский район».</p> <p>Главный редактор Т.Б. Шишкова</p>	<p>Адрес редакции, издателя: 249880 с. Износки Калужской области, ул. Ленина, д. 27; rassvet_izn@mail.ru; www.rassvet-izn.ru</p> <p>Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции.</p>	<p>ТЕЛЕФОН РЕДАКЦИИ: (848449) 4-52-58.</p> <p>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.</p>	<p>Газета выходит по вторникам и пятницам.</p> <p>Индекс П7286 Тираж 1000. Заказ</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------