



# 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

№ 80  
(6538)

10

октября 2023 г.

вторник

Цена свободная

12+

9 ОКТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПОЧТЫ

## Современная почта: удобно и эффективно

Каждый раз, доставая из своего почтового ящика письма и газеты, мы даже не задумываемся о том, сколько физических сил потрачено, чтобы доставить их по адресам. А ведь труд работников почтовой связи далеко не из легких и заключается не только в том, чтобы разнести корреспонденцию. Сегодня мы хотим познакомить наших читателей с работой Мятлевского почтового отделения, рассказать о его коллективе.

Стоит только переступить порог почтового отделения в поселке Мятлево, как замечаешь, насколько здесь уютно и комфортно: просторный клиентский зал, удобные рабочие места для операторов и почтальонов, широкий ассортимент информационной продукции и товаров первой необходимости. Открытость, универсальность и удобство – вот основные принципы устройства Мятлевской почты.

жены в границах муниципального образования сельское поселение «Поселок Мятлево».

Вот уже 20 лет Мятлевское ОПС



Оператор И.А. Суркова.

возглавляет О.А. Никитина. Почтовая работа ей знакома с детских лет, ведь ее мама, Валентина Владимировна Дроздова, долгие годы проработала начальником почты, ей присвоено федеральное звание «Мастер связи».

– Можно сказать, что эта работа для нас династийная, – говорит Ольга Алексеевна. – Помню, после школы я прибежала к маме, старалась помочь ей. Это сейчас у нас комфортные условия для труда, а тогда приходилось дровами топить печь, которая дымила, плохо отапливала помещение. Но люди работали, не жаловались. О таких условиях, в которых работаем мы, они даже мечтать не могли.

Сегодня в подчинении О.А. Никитиной семь сотрудников. Это два оператора – О.В. Чиркова и И.А. Суркова, а также пять почтальонов, из которых двое – О.А. Федорова и Е.Ю. Лугова обслуживают как поселок Мятлево, так и деревни, а три почтальона – В.М. Дубчак, Е.В. Николашина и И.Я. Мараховская только Мятлево.

– Наши почтальоны не только разносят корреспонденцию, пенсию, но еще доставляют товары, – продолжает свой рассказ Ольга

Алексеевна. – При этом дополнительная плата за доставку не взимается, всё точно по прейскуранту. Почтальон может выполнить заказ клиента на дому: оформить подписку на периодические издания, доставить товар первой необходимости, например, продукты питания или бытовую химию. Эти услуги очень важны, особенно для пожилых людей. Отмечу, что у каждого работника почты есть свой план на месяц. По его выполнению отделение получает премию, которая распределяется между сотрудниками. Премия также выдается за качественно проведенную подписную кампанию.

Работники почты, конечно, заинтересованы в стимулировании, ведь заработная плата у всех минимальная. А если еще учитывать, что почтальоны, за исключением одного, работают лишь на 0,7 ставки, то денежная добавка к зарплате совсем не лишняя. Вот и носят они ежедневно одну сумку с корреспонденцией, а еще дополнительно пакет или два с товарами.

Конечно, работа почты не стоит на месте, а динамично развивается, старается соответствовать стремительной скорости времени. Сегодня через компьютерные программы все клиентские операции проводят операторы О.В. Чиркова и И.А. Суркова. В Мятлевском отделении они трудятся немало лет.



Начальник почты О.А. Никитина.

Стаж работы Ольги Васильевны на почте – 30 лет. Сюда она пришла после учебы, продолжила дело своей мамы Валентины Владимировны Кузнецовой, долгие годы проработавшей на почте в Мятлеве. Каждый день, встречаясь с людьми, О.В. Чиркова знает, какую услугу им предложить, быстро и профессионально проведет нужную операцию.

Пятнадцать лет в Мятлевском ОПС трудится Ирина Александровна Суркова. Благодаря искренности и дружелюбию по отношению к клиентам почты и коллегам, она добивается значительных результатов в работе, а в коллективе пользуется авторитетом и уважением.

– Наше отделение старается идти в ногу со временем, – говорит О.А. Никитина. – В настоящее время мы не ограничиваемся подпиской

и доставкой разной корреспонденции. К функциональным обязанностям работников почты добавились прием коммунальных платежей, налогов, оплата за телефон и Интернет, а еще прием и выдача посылок, в том числе, маркет-плейсов «Авито», «Ozon», которые мы сейчас активно осваиваем.

Кроме всего этого, на почте можно приобрести необходимые потребительские товары и продукты питания. Многие мятлевцы приходят сюда, чтобы купить свежие хлебобулочные изделия, конфеты, крупы.

Следует отметить, что все сотрудники почтового отделения являются настоящими профессионалами своего дела, обладают тактичностью, терпением, доброжелательностью, душевной теплотой, они готовы помочь каждому клиенту. В этом, безусловно, заслуга руководителя почтового отделения. О.А. Никитина имеет множество наград разного уровня, а в этом году ее имя занесено на Доску почета Износковского района.

– Наша почта – генератор хорошего настроения и позитивной энергии, – говорит жительница поселка Мятлево Оксана Владимировна Алексеева. – Работники почты всегда встречают посетителей приветливо, быстро и культурно обслуживают. С огромным удовольствием прихожу сюда.

Услышав в свой адрес эти добрые слова, работники почты говорят: «Вот это самое главное в нашей работе. Быть нужными своим землякам... Что может быть важнее?».

С. ВИКТОРОВА.



Оператор О.В. Чиркова.

Но самое главное – это приветливые работники, которые дружелюбно встречают каждого входящего. А на почту в течение дня приходит довольно много народу, ведь она предоставляет целый спектр разнообразных услуг. Отметим, что почтовое отделение обслуживает более 2,2 тысячи местного населения. Это не только жители поселка Мятлево, но и всех деревень, которые располо-



У каждого почтальона свое отдельное рабочее место. Почтальоны И.Я. Мараховская и В.М. Дубчак.

## ПАМЯТЬ

## На могилу к деду

Память о Великой Отечественной войне живет в каждой семье, до сих пор ведется поиск мест захоронения героев, павших смертью храбрых. Чтобы поклониться их могилам, родные приезжают за тысячи километров. Вот и недавно в Износковский район приехали родственники красноармейца Сергея Никитича Яковлева (1906 года рождения) из Республики Марий Эл.

Известно, что Яковлев Сергей Никитич погиб 27 августа 1942 года недалеко от деревни Челишево, тогда Смоленской области, а сейчас - Износковского района Калужской области. Изначально был похоронен в этой же деревне, но так как в послевоенные годы проводилось перезахоронение, считается, что останки Сергея Никитича покоятся в братской могиле деревни Ивановское. Имя мариийца увековечено на мемориальной плите.

Сергей Никитич служил в 160 стрелковой дивизии под Вязьмой. Известно, что эта стрелковая дивизия была в составе ударной группы М.Г. Ефремова, одной из тех четырех дивизий, которые не вышли в полном составе из окружения.

Поклониться могиле своего деда, отдавшего жизнь при защите Отечества от немецко-фашистских захватчиков, приехал внук Иван Васильевич Яковлев вместе с супругой Валентиной Ивановной, ее сестрой Алевтиной Ивановной Павловой и братом Сергеем

Ивановичем Рогожиным. В этот день к месту захоронения Сергея Никитича Яковлева гостей сопровождала местный краевед Галина Васильевна Кальченко. Она рассказала мариийцам, что в Износковском районе проводится большая работа по увековечению памяти погибших защитников Отечества, о традиционных мероприятиях. К примеру, ежегодно в феврале - марте в деревне Ива-



новское в честь освобождения Ивановской земли от фашистских оккупантов и в память о погибших красноармейцах проводится лыжный кросс, в котором принимают участие не только жители района, но и его гости.

В этот день гости из Марий Эл посетили могилу еще одного земляка - Героя Советского Союза Сергея Романовича Суворова. Жители района хорошо знают, что она находится

в центральном сквере в Износках, который носит имя мариийского героя. Известно, что 12 июля 1942 года взвод 774-го стрелкового полка принял бой около села Хопилово. Оставшись единственным в живых, красноармеец Суворов в течение дня и ночи вёл неравный бой в окружении. Когда его вытащили санитары из вражеского огня, около окопа лежало более 20-ти вражеских трупов. На теле героя было семь ран. 17 июля Сергей Суворов умер в госпитале 391 отдельного медицинского санитарного батальона 222-ой стрелковой дивизии. Герою было 19 лет. Он стал самым молодым из 36 уроженцев Марийской республики, удостоенных звания Героя Советского Союза.

А накануне мариийцы навестили могилу еще одного родственника - Васильева Максима Игнатьевича 1915 года рождения, который погиб в бою 30 марта 1943 года и покоится в братском захоронении в Сафонове Смоленской области.

Уезжая, родственники захороненного на износковской земле мариийца обещали еще не раз посетить Калужский край и привезти с собой на могилу Сергея Никитича Яковлева мариийской земли. Кроме того, Иван Васильевич Яковлев изъявил желание поучаствовать в открытии на Ивановской земле стелы «Рубеж воинской доблести», которое планируется в следующем году, а также принять участие в лыжном кроссе.

А. БОРОНИНА.

## ШКОЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

## Турслёт – это всегда здорово

Школьный турслёт – одно из ярких воспоминаний школьного периода жизни...

В Мятлевской средней общеобразовательной школе им. А.Ф. Иванова уже много лет спортивно-туристический слёт, организатором которого является школьный спортивный клуб «Старт», проводится в Урочище Шукино. На школьный турслёт организованно идут все - и учителя, и учащиеся. За недолгое время его участники получают заряд позитивной энергии, которой хватает на целый год.

Отдых на природе сближает людей и даёт возможность раскрыть свои способности и таланты. В этом году ради такого события даже сама природа преподнесла любителям активного отдыха подарок: на протяжении всего мероприятия светило солнце, создавая прекрасное настроение его участникам.

На утреннем построении в честь открытия спортивно-туристического слёта его участников приветствовала директор школы Т.В. Никишина и учителя физической культуры Е.А. Никишин и И.Н. Чистяков. Они пожелали ребятам активного отдыха, удачного прохождения всех испытаний и хорошего настроения.

Слет был наполнен интересными конкурсами и испытаниями, которые позволили каждой команде проявить свои сильные стороны. Ор-

ганизаторы спортивно-туристического слёта специально продумали этапы таким образом, чтобы ребята проявили себя в разных направлениях - в интеллектуальном, спортивном, краеведческом, музыкальном и др.

Программа турслёта включала в себя такие испытания, как «Полоса препятствий», «Ориентирование на местности», «Лихени-индикация», «Краеведческая», «Флешмоб», «Загадочная», «Безопасность и здоровье».

Все участники слёта были поделены на семь команд. В каждой команде ребята были разного возраста, а капитанами стали девятиклассники.

Турслёт стал настоящим праздником для

всех его участников. Каждая команда отдавалась полностью в своем стремлении к победе. Но главным в этой игре было не победить, а насладиться процессом соревнования, прекрасной природой и свежим воздухом.

Всем командам удалось успешно пройти интересную игру по станциям, после чего они получали буквы, из которых по оконча-



Заключительный этап соревнований.

нии всех этапов соревнований они составили слово, обозначающее то место, где проходил турслёт. И это слово - УРОЧИЩЕ ШУКИНО.

По окончании соревнований по традиции всех участников турслёта ждал вкусный обед на свежем воздухе. После обеда команды играли и пели песни.

Все участники получили незабываемые эмоции и впечатления. Прошедший спортивно-туристический слёт стал отличной возможностью для спортсменов и творческих ребят проявить свои навыки и способности. Чувствовался высокий боевой дух команд и прекрасное настроение их участников. Здесь не было побежденных, здесь все, кто пришел к финишу, – победители!

Хочется верить, что этот турслёт зарядил ребят положительными эмоциями, боевым настроем и зарядом бодрости на весь учебный год.

Пресс-центр спортивного клуба «Старт» МОУ «Мятлевская средняя общеобразовательная школа им. А.Ф. Иванова».



Станция «Краеведческая».



Путешествие по урочищу Шукино.

## ОФИЦИАЛЬНО

### Калужские предприятия готовы обеспечить автоэлектроникой и металлоконструкциями партнеров и в России, и за рубежом

Найти крупных заказчиков, наладить сбыт продукции и развить производство на одной интернет-площадке позволяет цифровая платформа МСП.РФ. Специальный сервис «Производственная кооперация и сбыт» помогает заказчикам найти МСП-поставщиков, а тем, в свою очередь, расширить канал сбыта собственной продукции.

МСП.РФ создана для поддержки малого и среднего бизнеса и развивается в рамках национального проекта «Малое и среднее предпринимательство».

За первый год работы сервиса в России заключено более 150 соглашений. Они предусматривают поставки продукции российских малых и средних предприятий на внутренний рынок и в другие страны.

В данный момент свои товары и услуги на площадке предлагают и калужские производители – «Калугагепловоз», «СГМ Калуга», «Энергомаш», «Калугапромтрейд», «Станфер Калуга». Они занимаются обработкой металлов, производством металлоконструкций, автоэлектроники, оказывают услуги по оснащению железнодорожных составов.

А «Кировская керамика», напротив, нуждается в полевошпатовых материалах, о чем появилась информация в разделе «Список потребностей производственных и торговых компаний».

«Малые и средние предприятия могут найти заявки от заказчиков через сервис «Производственная кооперация и сбыт» и наладить дополнительные каналы сбыта своей продукции, расширить список своих партнеров. Уверен, что товары калужских предприятий будут востребованы. В свою очередь, потребности наших предпринимателей смогут удовлетворить компании из других регионов. Платформа на сегодня – это работающий инструмент по встраиванию МСП поставщиков в производственные цепочки», – отметил и.о. генерального директора Агентства развития бизнеса Калужской области Николай Тубеншляк.

Физические и юридические лица, индивидуальные предприниматели и самозанятые могут заявить о себе и участвовать в закупках. Платформа объединит производителей с заказчиками, которые ищут новых деловых партнеров.

Пресс-служба Губернатора и Правительства Калужской области.

### Заседание рабочей группы по противодействию коррупции

21 сентября 2023 года руководитель отдела по профилактике коррупционных правонарушений администрации губернатора Калужской области принял участие в заседании межведомственной рабочей группы по противодействию коррупции при прокуратуре Калужской области.

На мероприятии, проходившем под председательством прокурора Калужской области, рассматривались вопросы исполнения поручений, содержащихся в Национальном плане противодействия коррупции на 2021 - 2024 годы, утвержденного Указом Президента Российской Федерации от 16 августа 2021 г. № 478.

В заседании рабочей группы приняли участие сотрудники правоохранительных органов и Управления Министерства юстиции Российской Федерации по Калужской области.

Руководителем антикоррупционного подразделения администрации губернатора Калужской области были представлены доклад о проводимых в рамках реализации Национального плана мероприятий антикоррупционной направленности и информация об их результатах.

Отдел по профилактике коррупционных правонарушений администрации губернатора Калужской области.



## ОФИЦИАЛЬНО

## Владислав Шапша поздравил аграриев с профессиональным праздником

4 октября в Калуге в концертном зале областной филармонии прошло торжественное мероприятие, посвященное празднованию Дня работника сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности.

Работников отрасли и ветеранов поздравили губернатор Владислав Шапша, первый заместитель председателя Законодательного Собрания области Виктор Бабурин, депутат Государственной Думы Федерального Собрания Рос-

ссийской Федерации Ольга Коробова, министр сельского хозяйства Александр Ефремов, экс-министр сельского хозяйства региона Леонид Громов.

Владислав Шапша отметил, что труженики села достигли высоких показателей: «Мы видим впечатляющие результаты: рост по картофелю 25 процентов, по овощам на 45 про-

центом, по урожайности зерновых на семь процентов, по мясу на пять процентов. Это серьезные показатели». Глава региона подчеркнул, что такие показатели достигнуты благодаря тяжелому труду сельскохозяйственных работников. «Огромная ответственность, прозорливость, смелость сельскохозяйственных работников, позволяет нам сегодня уверенно себя чувствовать. Калужская область полностью обеспечивает себя основными продуктами питания», - продолжил он.

По словам Владислава Шапши, в регионе удалось избежать проблем с обеспечением топливом. «Цены в области были самыми низкими среди всех регионов ЦФО. Все наши предприятия были обеспечены топливом. И это все вместе сказалось на результатах вашего труда», - сказал губернатор.

Владислав Шапша вручил областные награды лучшим работникам отрасли.

**Справочно:**  
С 2017 по 2022 год отмечаются устойчивые темпы роста сельскохозяйственного производства. Среднегодовой рост валовой продукции сельского хозяйства области в сопоставимых ценах за указанный период составил 7,7 процента, в сельскохозяйственных организациях - 12 процентов, в крестьянских (фермерских) хозяйствах - 8,5 процента.

За 8 месяцев 2023 года объем производства валовой сельскохозяйственной продукции в хозяйствах всех категорий составил 50,0 млрд руб., индекс физического объема к соответствующему периоду прошлого года - 100,6 процента, в том числе: в сельскохозяйственных организациях - 40,9 млрд руб. (102,2 процента).

Уровень самообеспечения в регионе мясом и молоком составляет, соответственно 114,6 процента, 160,7 процента, картофелем 88,7 процента, овощами 100,7 процента.

В регионе устойчиво работают более 65 современных животноводческих комплексов по производству молока. Более 85 процентов животных содержатся по технологии беспри-

вязного содержания, доение коров осуществляется в доильных залах, всего в области работает более 50 доильных залов. Смонтировано и введено в эксплуатацию более 130 роботизированных установок различных модификаций, в области функционирует 37 роботизированных молочных ферм.

За январь-август текущего года производство молока в хозяйствах всех форм собственности составило 345,5 тыс. тонн, что составляет 106,7 процента к соответствующему периоду 2022 года, в том числе в сельскохозяйственных организациях 326,6 тыс. тонн, 107,1 процента.

Надой молока на корову во всех сельскохозяйственных организациях по состоянию на 01.01.2023 составил 9067 кг, что на 322 кг больше прошлого года.

За январь-август текущего года надой составил 6209 кг, что на 116 кг больше соответствующего периода прошлого года.

## Анонс

## Школьников приглашают к участию в олимпиаде «Наука вокруг нас»

Автономная некоммерческая организация «Национальные приоритеты» организует проведение Всероссийской онлайн-олимпиады для школьников 1 - 9-х классов «Наука вокруг нас».

Олимпиада организована в рамках сопровождения национального проекта «Наука и университеты» и направлена на развитие интереса к изучению окружающего мира и естественных наук. Она пройдет с 17 октября по 13 ноября 2023 года на безвозмездной основе на образовательной платформе Учи.ру (<https://nauka.uchi.ru/>).

Олимпиада направлена на развитие нестандартного мышления. Благодаря интерактивному игровому формату заданий участники получают возможность погрузиться в ситуацию, понять причинно-следственные связи в разных процессах.

Олимпиада проводится в онлайн-формате. Для участия достаточно иметь компьютер или планшет с современным браузером и выходом в интернет.

Пресс-служба Губернатора и Правительства Калужской области.



Почетное звание «Заслуженный работник сельского хозяйства Калужской области» было присвоено руководителю СХПК «Холмы» П.И. Маркелову (пятый слева).

сийской Федерации Ольга Коробова, министр сельского хозяйства Александр Ефремов, экс-министр сельского хозяйства региона Леонид Громов.

Владислав Шапша отметил, что труженики села достигли высоких показателей: «Мы видим впечатляющие результаты: рост по картофелю 25 процентов, по овощам на 45 про-

## КУЛЬТУРА

## Музыки блистательный каскад

Ежегодно 1 октября во всем мире отмечается Международный день музыки. Этот праздник был учрежден по инициативе ЮНЕСКО в 1975 году. Интересен факт, что одним из инициаторов учреждения этого праздника был наш великий соотечественник, композитор Д.Д. Шостакович. Именно он в 1973 году обратился к мировой музыкальной общественности с публичным письмом, в котором написал о необыкновенной роли музыки в объединении людей, об универсальности музыкального языка, понятного всем, независимо от национальности и вероисповедания.

Этот праздник отмечается во всем мире концертными программами, творческими встречами и мастер-классами с участием лучших артистов и художественных коллективов.

Износковская детская школа искусств также не оставила без внимания этот праздник, подготовив большую концертную программу, в которой прозвучали музыкальные произведения композиторов

Э. Грига, А. Виллольдо, А. Билаш, песни В. Шаинского, А. Цыпляскаса, А. Ольханского, А. Кудряшова, Ю. Чичкова и других композиторов.

Украшили концерт хореографические композиции «Журавлиная нежность», «Золотошвейки», «Полька», подготовленные коллективом «Серпантин» (руководи-

тель И. В. Лисунова) и стихотворение «Музыка осени» в исполнении В. Антиповой (руководитель Д. С. Яковлева).

Ведущие концерта преподаватели Э.З. Клейменова и Д.С. Яковлева в ходе концертной программы не только рассказали о музыке и музыкантах, но и провели музыкальную викторину с залом.



А. Гренадерова с песней «Ave Maria».



Е. Бондарева с песней «Большой секрет».



В. Антипова читает стихотворение «Музыка осени».



«Журавлиная нежность» в исполнении хореографического коллектива «Серпантин».

В торжественной обстановке отличники учебы были награждены Почетными грамотами, которые им вручила директор школы И.Э. Леонова.

По случаю приближающегося Дня учителя воспитанники ДШИ подарили своим педагогам букеты цветов.

Незабываемое впечатление у всех, кто в этот день посетил ФКЦ «Олимп», оставила выставка творчества учащихся декоратив-

но-прикладного отделения Износковской ДШИ. На ней были представлены оригинальные подделки из джута, бумаги и цветного картона. Этому искусству детей учит педагог ДШИ Е.П. Шевчук.

Праздничный концерт стал событием, где юные артисты и зрители смогли вместе отметить праздник и ощутить настроение гармонии благодаря музыке и таланту исполнителей и их педагогов.

В. КУЗНЕЦОВА.



Выставка творчества учащихся декоративно-прикладного отделения.



Хореографический коллектив «Серпантин».

В этот осенний день пришедшие на концерт зрители смогли получить заряд положительных эмоций, которые им подарили младший хор «Капельки», А. Гренадерова, С. Кулагина, В. Антипова, Е. Семенова, Е. Бондарева, Н. Зинковская, Д. Сигуева и педагоги И.Э. Леонова, Э.З. Клейменова, Д.С. Яковлева.

С музыкой идет по жизни выпускница Износковской детской школы искусств, а ныне руководитель отдела культуры Износковского района Е.А. Соловьева. В сопровождении учащихся хореографического отделения «Серпантин» она исполнила песню «Маленькая страна», которая завершила праздничную концертную программу.



**Высшие учебные заведения ГПС МЧС России**  
**Академия ГПС МЧС России**  
 - г. Москва, ул. Бориса Галушкина, д. 4, тел. (495)283-76-77  
**Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России**  
 - г. Иваново, проспект Строителей, д. 33, тел. (4932) 56-76-30  
**Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России**  
 - г. Санкт-Петербург, Московский проспект, д.149, тел. (812) 388-47-22

**В высшие учебные заведения МЧС России принимаются:**

- гражданская молодежь призывного возраста;
- молодежь, отслужившая срочную службу в Вооруженных силах в возрасте не старше 25 лет;

**Вступительные экзамены:**

- прием кандидатов осуществляется на конкурсной основе по результатам Единого государственного экзамена (русский язык, математика профиль, физика) и вступительных испытаний по физической подготовке и математике в учебном заведении.

При зачислении в учебное заведение МЧС России курсанта ставят на все виды довольствия. Выдается форменное обмундирование, ежемесячно выплачивается заработная плата в размере 14 тыс. рублей. Два раза в год курсанту предоставляется отпуск в количестве 14 суток в зимний и 30 суток в летний период. Предоставляется отсрочка от призыва в ряды ВС РФ.

В спортивных комплексах ВУЗов созданы все условия для занятий по различным видам спорта, профилирующим является пожарно-прикладной спорт. В каждом ВУЗе большое внимание уделяется развитию творческих навыков курсанта. Создаются коллективы художественной самодеятельности и КВН.

По окончании учебного заведения выпускникам выдается диплом государственного образца, присваивается специальное звание – лейтенант внутренней службы.

Выпускник, как и любой сотрудник МЧС России, имеет ряд льгот, в том числе в области пенсионного обеспечения: после 20 лет службы сотрудник вправе выйти на пенсию. Обучение в ВУЗах МЧС засчитывается в стаж службы. На время обучения в ВУЗах МЧС России юношам предоставляется отсрочка от службы в Вооруженных силах России. По окончании ВУЗа трудоустройство гарантируется.

**Обращаться в ЗПСО ФПС ГПС ГУ МЧС России по Калужской области**  
 по адресу: г.Обнинск, Киевское шоссе, д.88, тел. 8(48439) 2-30-95, 8-910 518-21-51.  
 Обучение – бесплатное.

## АКТУАЛЬНО

## Радар.НФ

Народный Фронт разработал мобильное приложение «Радар.НФ», которое позволяет пользователям сообщать о подозрительной активности: полете БПЛА, взрыве или деятельности диверсионно-разведывательной группы.

Сообщения, поступившие с использованием приложения, передаются в органы государственной власти для оперативного реагирования.

Администрация муниципального района просит жителей Износковского района отбросить равнодушие, установить мобильное приложение «Радар.НФ» и активно включиться в информирование органов государственной власти о возможной опасности.

## МИНИСТЕРСТВО СТРОИТЕЛЬСТВА И ЖКХ ОБЛАСТИ ИНФОРМИРУЕТ

## Правильная эксплуатация газового оборудования – залог безопасности

С наступлением холодов учащаются происшествия, связанные с использованием бытового газа. Помните – только правильная эксплуатация газового оборудования сохранит жизнь вам и вашим близким.

К печальным последствиям может привести: захламленная легковоспламеняющимися вещами кухня; подвешенные к газовым трубам веревки для сушки белья или полотенца; использование газовых труб для заземления; сломанные ручки газовой плиты; придавленные мебелью, перекрученные или растянутые газовые шланги.

Нельзя отключать, вмешиваться в конструкцию или пытаться самостоятельно отрегулировать автоматику, которая обеспечивает безопасность работы газовых приборов.

Работоспособность вентиляционных и дымоходных каналов – определяющий фактор безопасности при эксплуатации газоиспользующего оборудования. Ни в коем случае не закрывайте, не заклеивайте отверстия вентиляционных каналов. Кроме того, во время работы газового оборудования необходимо держать открытой форточку или фрамугу пластикового окна, это позволит добиться полного сгорания газа. Установите в окна приточные клапаны, которые обеспечат необходимый минимальный уровень притока свежего воздуха, необходимого как для сжигания газа, так и для обеспечения тяги в дымоходах и вентканалах.

До включения и во время работы газовых приборов обязательно проверяйте тягу в дымоходах и вентканалах.

При утечке газа спровоцировать взрыв может любая искра, поэтому запрещено зажигать огонь, курить, включать или выключать освещение и электроприборы, пользоваться электророзетками.

Всегда помните о том, что газ – это источник повышенной опасности и газовое оборудование должно проходить обязательное техническое обслуживание не реже одного раза в год. Заключение договора на техническое обслуживание газового оборудования – обязанность каждого абонента. С 1 января 2024 года техническим обслуживанием будут заниматься только специалисты газораспределительных организаций: АО «Газпром газораспределение Калуга», АО «Газпром газораспределение Обнинск», ОАО «Малоярославецмежрайгаз», АО «НП Жуковмежрайгаз», ООО «Стройбизнес».

Своевременное обслуживание приборов потребления газа – это гарантия вашей безопасности. В ходе проведения ежегодного обязательного технического обслуживания должна быть проведена проверка соответствия установки газовых приборов нормативным требованиям, наличие тяги в дымоходе, плавности вращения кранов, произведена их разборка и очистка. Также специалисты должны проверить все соединения на предмет их герметичности, при необходимости прочистить горелки от сажи и других загрязнений, отрегулировать горение газа на всех режимах работы, проверить работоспособность автоматики безопасности.

Доверяйте проверку своего газового оборудования только специализированной организации и не реже одного раза в год.

## ЗДОРОВЬЕ

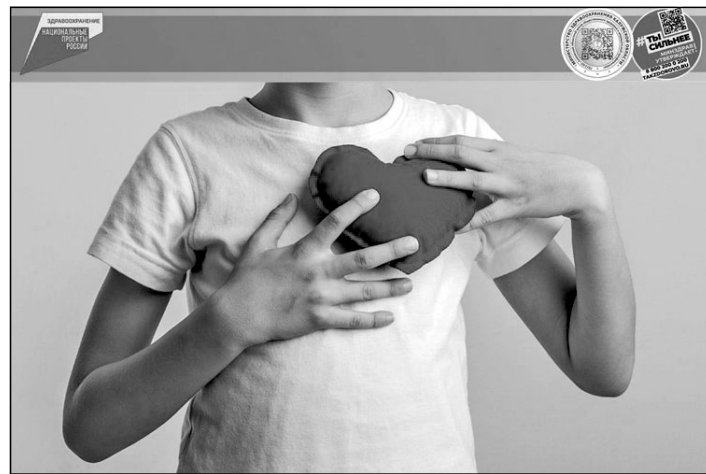
## ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Болезни сердечно-сосудистой системы – это проблема всех развитых стран мира, в том числе и России. Болезни системы кровообращения сокращают продолжительность жизни человека, являясь основной причиной инвалидности, а также внезапной смерти. Часто истоки этих заболеваний у взрослых находятся в детском и подростковом возрасте. Известные факторы риска ишемической болезни сердца – избыточная масса тела, пристрастие к курению, малая физическая активность – начинают формироваться именно в детском и подростковом возрасте. Начинаясь еще в детстве, большинство из них сопровождают человека всю его жизнь.

У врачей существует выражение: «Наш возраст – это возраст наших сосудов». При этом имеется в виду, что возраст человека, его физическая активность определяется состоянием кровеносных сосудов. Хорошее состояние аппарата кровообращения в значительной мере обеспечивает здоровье и долголетие человека. Многие сердечно-сосудистые заболевания, как правило, проявляются в пожилом возрасте: гипертоническая и ишемическая болезни, атеросклероз. Однако во всем мире существует тенденция к омоложению этих заболеваний. **Возросла доля сердечно-сосудистой патологии у детей.** Вегето-сосудистая дистония, артериальная гипертензия, нарушения ритма сердца перестали быть редкостью в детском и подростковом возрасте. Поэтому, если мы хотим иметь в будущем здоровое общество, то профилактические меры следует начинать в раннем детстве. Итак, профилактика:

## 1. Рациональное питание.

Дети должны иметь полноценный рацион, соответствующий физиологическим потребностям растущего организма. Содержание растительных жиров в диете должно составлять не менее 30% от общего количества жиров. Полезны свежие овощи, фрукты, соки, а следует ограничить тонизирующие напитки, экстрактивные вещества



и продукты, содержащие легкоусвояемые углеводы. Из микроэлементов «любимы» сердцем калий и магний (это сухофрукты, тыква, кабачки, баклажаны), а «нелюбим» натрий (соль). У определенной части населения причина болезни – избыточное потребление соли. Ограничение употребления соли (до 5 г) в первую очередь должно касаться страдающих ожирением и имеющих в семейном анамнезе артериальную гипертонию.

## 2. Физические нагрузки.

По данным американской ассоциации кардиологов, для хорошего здоровья взрослым и детям с 5 лет необходимо ежедневно 30 минут умеренной физической нагрузки и 3-4 раза в неделю по 30 минут интенсивной физической нагрузки. Примером умеренной физической активности являются:

- ходьба быстрым шагом 3 км за 30 минут;
- езда на велосипеде 8 км за 30 минут;
- танцы в быстром темпе 30 минут;
- игра в баскетбол, волейбол 30 минут.

## 3. Контроль за массой тела.

Не секрет, что растет число детей с избыточным весом. Ребенок, страдающий ожирением, как правило, – потенциально взрослый человек с избыточным весом. У таких ребят возникает ряд социально-психологических проблем, которые сохраняются на долгие годы, порой на всю жизнь.

Многие исследователи считают, что в развитии ожирения большое значение имеет наследственность. При избыточном весе у обоих родителей до 80% детей также имеют повышенный вес. Тут сочетаются два фактора: наследственная предрасположенность и привычка к неправильному, нерациональному питанию, обусловленному семейными традициями. Развитие ожирения в большой степени обуславливают перекармливание и низкая физическая активность. К сожалению, многие родители кормят детей неправильно. Мнение таких родителей – «полный ребенок – здоровый ребенок» – весьма далеко от истины. В основе ожирения лежит нарушение баланса между поступлением энергии в организм и ее расходом. Коррекция питания, повышение физической активности и учет психологии полного ребенка – необходимые составные моменты нормализации его веса.

## 4. Отказ от вредных привычек.

Курение, употребление пива и алкоголя стало нормой жизни у подростков. В отказе от вредных привычек важен пример родителей. Часто помогает и разговор с подростком о том, что сейчас моден другой стиль жизни. Сейчас модно не курить, а вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, фитнесом!

## 5. Наблюдение за ростом и здоровьем ребенка.

Если у ребенка или его родителей есть какие-то жалобы, беспокоят какие-то симптомы, а также, еслиотягощена наследственность по сердечно-сосудистым заболеваниям, то следует, не откладывая, обратиться к специалисту в поликлинике. Врач проведет осмотр и при необходимости назначит нужные обследования. Для профилактики гипертонической болезни у детей и подростков важно раннее выявление повышенного АД, этапное лечение, длительная диспансеризация с коррекцией образа жизни.

Эти правила помогут в будущем жить без постоянной угрозы сердечных заболеваний.

## БЕРЕГИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!

Нина Скоблова,  
 главный внештатный специалист по медицинской профилактике минздрава Калужской области с использованием материалов и официальных интернет-источников.

Износковская общественно-политическая газета

РАССВЕТ

Учредитель:

администрация муниципального района «Износковский район».

Главный редактор Т.Б. Шишкова

Адрес редакции, издателя:

249880 с. Износка 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