

**АКЦИИ**

## День самых любимых, самых мудрых и дорогих людей

В нашем повседневном календаре есть прекрасная дата, когда сердце переполняется чувством глубокой признательности, когда хочется говорить слова благодарности, быть чуткими и внимательными к людям, особенно к старшему поколению. Это День пожилого человека или, как его еще называют, День мудрости, добра и уважения, который отмечается 1 октября. Дата выбрана не случайно: считается, что старость – это золотое время. Осень, как известно, тоже называется «золотой порой», поэтому и было решено выделить старшему поколению специальный день в самый разгар осени, когда деревья еще не сбросили листву и радуют нас своим золотым убранством.

Традиция празднования Дня пожилого человека довольно крепко укоренилась в нашем районе. Практически во всех поселениях проходят мероприятия, посвященные людям старшего поколения.

1 октября в селе Износковском отметили Международный день пожилых людей, тех, кто все свои силы и знания посвятил своему народу, своей стране.

В подарок всем, кто в этот пасмурный день пришел на концерт в культурно-спортивный центр «Олимп» в селе Износковское, артисты и коллективы Износковского РДК подготовили концертную программу под названием «День добра и уважения».

Перед началом мероприятия работники культуры накрыли сладкий стол с угощениями, а вылив чайку и пообщавшись, все с удовольствием разместились в зрительном зале, где их ждал праздничный концерт.

С добрыми словами и поздравлениями обратилась к собравшимся заместитель главы администрации МР «Износковский район» Л.А. Чудакова. Она поздравила всех с праздником и пожелала крепкого здоровья, удачи и заботы близких и родных. Не менее теплые поздравления приготовила и ведущая праздника Н. Синдеева, она пожелала всем крепкого здоровья, неиссякаемой энергии и благополучия.

Концертная программа была насыщенной и яркой. Для гостей в этот день исполняли душевные песни солисты Ольга Чеканова,



На сцене О. Чеканова.



Песня в исполнении В. Констандогло.



«Хрустальный вальс» в исполнении Варвары Кукушкиной и Назара Синдеева.

Валерий Констандогло, Татьяна Шишкова и Ирина Васильева, дуэт «Два крыла» и вокальный коллектив «Вдохновение». Прекрасным подарком для всех стали танцевальные номера «Вальс цветов» в исполнении хореографического коллектива «Серпантин» Износковской ДШИ и «Хрустальный вальс» в исполнении Варвары



Танцевальный подарок от участников ансамбля «Серпантин».



Вокальный ансамбль «Вдохновение».



Снимок на память.

Кукушкиной и Назара Синдеева (руководитель И.В. Лисунова).

По завершении концерта гостям были вручены памятные подарки, а все желающие могли сфотографироваться на память с участниками концерта.

Прошедшее мероприятие никого не оставило равнодушным. Все получили массу положительных эмоций, забыв о проблемах и отдохнув душой. Пришедшие на праздник благодарили организаторов за радушие и внимание.

Хорошо, что стало доброй традицией отмечать этот день – день благодарения за тепло сердец, за отданные работе силы, за опыт, которым старшее поколение делится с молодым поколением, с детьми и внуками, то есть с нами.

Н. ЯКУПОВА.

**ОФИЦИАЛЬНО**

### Владислав Шапша принял участие в работе Генерального Совета партии «Единая Россия»

6 октября в Москве секретарь регионального отделения партии «Единая Россия», губернатор области Владислав Шапша принял участие в заседании Генерального Совета Всероссийской политической партии «Единая Россия». Его провели Председатель партии Дмитрий Медведев и секретарь Генерального совета партии Андрей Турчак. От Калужской области на мероприятии также присутствовала секретарь местного отделения партии Перемышльского района, член Генерального совета партии «Единая Россия» Надежда Бадеева.

Генсовет партии утвердил кандидатуры на должности секретарей региональных отделений «Единой России» в Донецкой и Луганской Народных Республиках, в Запорожской и Херсонской областях. Также были избраны депутаты фракции партии в Госдуме для поддержания связи с избирателями в новых российских субъектах.

В ходе заседания Дмитрий Медведев поздравил единороссов и всех россиян с вхождением этих территорий в состав нашего государства. Он подчеркнул, что это важнейшее историческое событие закреплено на уровне всех нормативных решений и прошло в строгом соответствии с международным правом. Люди в ДНР, ЛНР, Херсонской и Запорожской областях сделали свой выбор свободно и без всякого давления, определили, в какой стране и как они хотят жить.

По словам Дмитрия Медведева, «Единая Россия» примет самое активное участие в интеграции новых субъектов РФ.

В ближайшее время в каждом из этих регионов будут открыты территориальные представительства федеральных органов исполнительной власти. Начнут постепенно внедряться российские стандарты в социально-экономической сфере. Председатель «Единой России» акцентировал внимание на том, что все решения, принятые Генсоветом партии, не являются формальными. Людям, наделенным партийными полномочиями, предстоит очень многое сделать, и работать в прямой коммуникации с живущими на новых территориях гражданами.

Владислав Шапша по итогам участия в заседании Генсовета партии особо отметил, что калужское региональное отделение «Единой России» при поддержке жителей области с самого начала специальной военной операции принимает активное участие в отправке гуманитарных конвоев в республику Донбасса. Калужане помогают эвакуированным жителям и тем, кто остался там.

«Сейчас наши добровольцы восстанавливают социальные объекты, инфраструктуру Первомайска. Теперь мы одна страна. Вместе продолжим налаживать привычную жизнь на новых российских территориях», - сказал секретарь регионального отделения партии «Единая Россия».

Министерство внутренней политики и массовых коммуникаций Калужской области.

### Общероссийская общественно-государственная организация Союз женщин России

#### «Об объявлении частичной мобилизации в РФ».

#### Обращение председателя Союза женщин России Е.Ф. Лаховой

#### Дорогие подруги!



Президентом страны подписан Указ о частичной мобилизации военнослужащих. А мы с вами уже не первый месяц по зову своего сердца мобилизованы на поддержку наших защитников, помощь беженцам и детям Донбасса. И за это вам низкий поклон!

Сегодня, когда борьба идет не только с нацистским режимом на освобожденных территориях, но и за безопасность

и территориальную целостность нашей страны, как никогда актуален девиз Союза женщин «Наша сила - в единстве!».

От нашей женской мудрости и спокойствия зависит уверенность и правильность непростых, но необходимых действий, которые требуются для защиты Отечества.

Девиз Великой Отечественной войны «Все для фронта! Все для победы!» должен стать для нас призывом к еще более активной и масштабной деятельности. Нашим солдатам и офицерам нужна поддержка, вера в их стойкость.

Дорогие подруги! Впереди предстоит большая и очень серьезная работа. И я уверена, что только мы с вами можем создать мир, в котором сострадание и великодушие победят злобу и ненависть, мир, которым мы сможем по-настоящему гордиться, и в котором счастливо будут жить наши дети и внуки.

## АКЦИИ

## Осень жизни – пора золотая

1 октября в поселке Мятлево в стенах физкультурно-культурного центра «Олимпийский» прошло мероприятие под названием «Мы уважаем ваши сезоны». В уютном зале ФКЦ

нидиктова и глава муниципального образования С.В. Кузьмина.

– Как каждое время года прекрасно по-своему, так неповторимы и «возрастные сезоны» нашей жизни, – сказала Любовь Викторовна. – Этот день – не напоминание старшему поколению о возрасте, а день особого отношения к пожилым людям. И пусть ваша жизнь была не такой уж легкой, вы сохранили душевное тепло, милосердное терпение.

– Пусть осень жизни вашей – длится долго-долго, – добавила С.В. Кузьмина. – Пусть не страшат вас появляющиеся морщинки – они словно лучики согревают сердца



Слова поздравления от главы поселения С.В. Кузьминой (слева) и главы администрации сельского поселения Л.В. Венедиктовой.

собрались люди, возраст которых принято называть «золотым». Но как отметила ведущая праздничной программы О.В. Анисимова, возраст определяется не количеством прожитых лет, а состоянием души. И это, безусловно, так! Когда видишь активных, не уставших от жизни пожилых людей, стараешься равняться на них.

Со словами благодарности в адрес людей старшего поколения выступили глава администрации МО СП «Поселок Мятлево» Л.В. Ве-

руководители поселения также пожелали всем мира, который так сейчас необходим, а также подчеркнули, что День пожилого человека еще раз напоминает нам, что старшее поколение нуждается в нашей любви, заботе и внимании. Не случайно у него даже есть свой логотип, представляющий собой раскрытую ладонь – символ доброты и помощи.

В своей безгранич-



Поздравление от самых маленьких участников праздничной программы.

ной любви к бабушкам и дедушкам признались самые маленькие участники мероприятия – первоклассники,

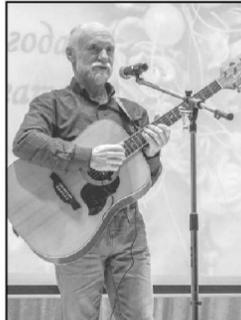
такие как «Родительский дом», «Там, где клен шумит», «Мои года – мое богатство», «Бабье лето»,



На сцене А. Вдовенкова.



Надежда Баленко.



Владимир Евдачев.



Зал с удовольствием подпевал любимые песни.

выразительно прочитавшие стихотворения.

Приятным подарком для гостей стали музыкальные номера. Бурными овациями они встречали полубившихся исполнителей – Алексея Боева, Оксану Морозову, Наталью Королеву, Владимира Евдачева, Александру Вдовенкову, Надежду Баленко. Участники мероприятия не только внимательно их слушали, но и с удовольствием подпевали полубившимся пес-

фея, В.Е. Будаева, В.М. Рогова и Т.Е. Тузова, – были приглашены на сцену, где под громкие аплодисменты земляков им были вручены памятные подарки. Праздничная атмосфера никого не оставила равнодушным. Все получили массу положительных эмоций, забыв о проблемах и отдохнув душой. Согласитесь, такие моменты имеют большое значение для эмоционального здоровья пожилых людей.

С. ВИКТОРОВА.



Культурный организатор К. Дюжикова вручает подарки (слева направо) В.М. Роговой, В.П. Тимофеевой, В.Е. Будаевой и Т.Е. Тузовой.

## ПРАВОВОЙ ЧАС

## Закон вокруг нас

В современном обществе как никогда выросла необходимость формирования высокого уровня правовой культуры населения, развитие правовой грамотности и правосознания граждан. Правовое просвещение является важной потребностью разных категорий населения.

Выступающие в своих сообщениях рассказывали о мерах социальной поддержки граждан пенсионного и предпенсионного возраста, отвечали на задаваемые им вопросы по существующему законодательству.

Информация начальника пункта полиции «Для обслуживания территории Из-



Начальник пункта полиции «Для обслуживания территории Износковского района» Д.А. Котляров (слева) рассказывает о профилактике мошенничества среди пожилых и одиноких граждан.

Для людей старшего поколения на базе Износковской районной библиотеки прошел правовой час «Изучаем, защищаем, просвещаем...».

В нем приняли участие специалист Износковского отдела социальной защиты населения администрации Износковского района» Д.А. Котлярова касалась профилактики мошенничества среди пожилых и одиноких граждан. Д.А. Котляров дал присутствующим полезные рекомендации, соблюдение которых поможет каждому



Участники правового часа «Изучаем, защищаем, просвещаем...».

населения администрации МР «Износковский район» М.А. Распопин, заведующая отделением социальной помощи на дому Г.В. Василишина, начальник пункта полиции «Для обслуживания территории Износковского района» Д.А. Котляров.

не попасть в трудную жизненную ситуацию. Участники мероприятия получили информационные листовки и памятки с советами, которые помогут им обезопасить себя и своих близких.

Наш корр.

## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

## Правила техники безопасности на охоте

В Калужской области открыт сезон охоты на водоплавающих, болотно-луговую, полевую, боровую дичь, а также пушных и копытных животных.

В регионе зарегистрировано более 30 тысяч охотников. О том, как безопасно провести время на охоте, напомнили калужанам в областном минприроды.

Охота в этом сезоне проходит в соответствии с правилами, принятыми в 2020, и с изменениями, вступившими в силу в 2022 году. В частности, сроки охоты на некоторые виды дичи расширены.

Необходимо строго соблюдать правила охоты, правила техники безопасности и правила пожарной безопасности при обращении с оружием.

При осуществлении охоты охотник обязан иметь при себе:

- охотничий билет;
- разрешение на хранение и ношение охотничьего оружия;
- разрешение на добычу охотничьих ресурсов и путевку в то или иное охотхозяйство.



При осуществлении охоты запрещается:

- осуществлять добычу охотничьих животных с применением охотничьего оружия ближе 200 метров от жилого дома, жилого строения;
- стрелять «на шум», «на шорох», по не ясно видимой цели;
- стрелять по пернатой дичи, сидящей на проводах и опорах (столбах) линий электропередач;
- стрелять вдоль линии стрелков (когда снаряд может пройти на расстоянии ближе 15 метров от соседнего стрелка);
- организовывать загон охотничьих животных, при котором охотники движутся внутрь загона, окружая животных;
- стрелять по информационным знакам, в том числе дорожным, межевым знакам, рекламным конструкциям (стендам, ашпигам), а также специальным информационным знакам (аншлагам) и их опорам, жилым и нежилым помещениям;
- стрелять по взлетающей птице на высоте ниже 2,5 метров при осуществлении охоты в зарослях, кустах и ограниченном обзоре местности;

– сходить со стрелковой позиции, подходить к упавшему, добытому, раненому охотничьему животному до окончания загона при осуществлении коллективной охоты;

– находиться в охотничьих угодьях в (на) механических транспортных средствах, летательных аппаратах, а также плавательных средствах с включенным мотором, в том числе не прекративших движение по инерции после выключения мотора, с охотничьим оружием в расчеленном состоянии, а равно со снаряженным магазином или барабаном и (или) имеющим патрон в патроннике.

Не допускается осуществление охоты с неисправным охотничьим оружием.

При зарядании или разрядании охотничьего оружия его следует направлять стволом только вверх или в землю, отвернувшись в сторону от других людей.

При осуществлении коллективной охоты все ее участники обязаны носить специальную сигнальную одежду повышенной видимости красного, желтого или оранжевого цвета.

Напомним также: незаконная добыча ряда видов охотничьих ресурсов является крупным ущербом и предусматривает уголовную ответственность. Кроме того, нарушителям придется возместить материальный ущерб государству. К примеру, за незаконную добычу самца косули штраф составит 120 тысяч рублей, за самку – 200 тысяч рублей.

Министерство природных ресурсов и экологии Калужской области.

## ОФИЦИАЛЬНО

## Награждены победители конкурса экспозиций выставки-ярмарки «Калужская осень-2022»

В преддверии Дня работника сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности, который в этом году отмечался 9 октября, аграрии региона подвели итоги работы и получили заслуженные награды.

Свои достижения они продемонстрировали в середине сентября на выставке-ярмарке «Калужская осень-2022». На торжественном мероприятии в честь профессионального праздника награды победителям вручил заместитель губернатора Владимир Попов и министр сельского хозяйства области Леонид Громов.

Лучшим в конкурсе экспозиций стал Тарусский район. Второе место заняли ферзиковчане, третье разделили аграрии из Мещовского, Боровского районов и Калуги.

Специальные призы были предусмотрены также за лучшее блюдо по старинному рецепту и презентацию муниципалитета. Их получили Жуковский и Дзержинский районы.

## На портале Госуслуг заработал сервис по вопросам мобилизации

На портале государственных услуг Российской Федерации на главной странице во вкладке «Частичная мобилизация» появилась форма обратной связи по наиболее актуальным вопросам призывников и членов их семей.

Он предоставляет возможность получить разъяснения о том, кого могут мобилизовать, о действиях при получении повестки, об основаниях отсрочки и освобождения от призыва, о подготовке к службе и её прохождении. Здесь можно написать заявление о добровольной мобилизации, а также подать жалобу на нарушения призыва и сообщить о других проблемах.

Для обращения необходимо воспользоваться услугами бота Макса, который работает на портале, выбрав необходимую графу. Предполагается, что заявления передадут в призывную комиссию региона, где мобилизованный состоит на воинском учете.

## Владислав Шапша: «Калужская область настроена укреплять взаимовыгодное сотрудничество с Ираном»

6 октября в Москве состоялась встреча Первого вице-президента Исламской Республики Иран Мохаммада Мохбера с главами регионов России. От Калужской области в мероприятии приняли участие губернатор Владислав Шапша и его заместитель Владимир Потёмкин.

На встрече состоялся обмен мнениями по вопросу межрегионального сотрудничества между Ираном и Россией.

В своем выступлении Владислав Шапша подчеркнул, что Калужская область настроена подкреплять активное политическое взаимодействие лидеров стран расширением торгово-экономического и культурно-гуманитарного сотрудничества.

«В некоторых сферах мы уже давно сотрудничаем. Под руководством представителей «Росатома» в Обнинске обучаются и повышают квалификацию специалисты из многих стран. Будем рады видеть в их числе и сотрудников атомной станции в Бушере. Молодые люди из Ирана уже приезжают к нам обучаться медицине и инженерным наукам. Число международных образовательных программ в университетах области растёт. Так что ждём к себе новых студентов из вашей страны», — сказал глава региона.

Объём взаимного товарооборота между Калужской областью и Исламской Республикой Иран за последние 4 года увеличился более чем в 20 раз. Предприятия области поставляют в Иран радионуклиды медицинского назначения, промышленные фильтры для объектов атомной энергетики, магнитные сепараторы для предприятий горнодобывающей промышленности. В спутнике «Хайям», который недавно был выведен на орбиту Земли, использованы компоненты, изготовленные на предприятии в Обнинске.

Владислав Шапша отметил, что, несмотря на достигнутый прогресс, уровень экономического обмена всё же не в полной мере отражает высокий потенциал взаимодействия: «У нас есть богатый опыт международной кооперации и сотрудничества. Мы готовы применять его для торгово-экономической интеграции. Установления прямых связей между предприятиями двух стран. Расширения взаимодействия деловых сообществ. Реализации совместных проектов. Мы считаем важным и перспективным развитие сотрудничества в сфере машиностроения, фармакологии, сельского хозяйства, здравоохранения».

«В 2017 году калужская деловая миссия посещала Тегеран. Тогда наши бизнесмены плодотворно пообщались с иранскими коллегами. В ноябре мы возобновим этот диалог на новом уровне. По многим направлениям готовятся насыщенные двусторонние контакты. Надеюсь, эта встреча станет отправной точкой для новых проектов и послу-

жит укреплению взаимовыгодного сотрудничества», — резюмировал губернатор.

Владислав Шапша пригласил Мохаммада Мохбера лично посетить Калужскую область и познакомиться с возможностями региона.

## Более тысячи сосен высадили в Дзержинском районе в память о Великом стоянии на реке Угре 1480 года

6 октября в Дзержинском районе у села Дворцы региональный министр внутренней политики и массовых коммуникаций Олег Калугин принял участие в посадке деревьев. Это одно из многих региональных мероприятий Всероссийской акции «Сохраним лес», которая проходит в рамках нацпроекта «Экология».

В этот день более тысячи молодых сосен высадили в память о Великом стоянии на Угре, в результате которого был обретен суверенитет нашей страны.

Волонтеры, в числе которых были представители исполнительной власти и органов местного самоуправления, журналисты, ученики лесничества «Silva» из Редькинской школы высадили лес в историческом месте. Здесь в 1480 году воины Великого князя Ивана III вели битву с войсками хана Большой Орды Ахмата, который в итоге закончил военную кампанию и ушел в Орду.

Олег Калугин отметил: «Высадка сосен на этом поле стала доброй традицией нашего министерства. Это знаковое, историческое место, на котором происходили события Великого стояния на Угре. Это истинное место силы, ведь здесь в конце 15 века родилась независимая Россия».

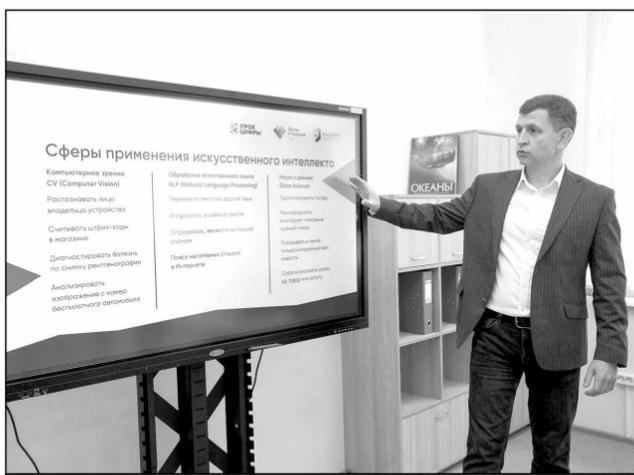
## Калужским школьникам рассказали о возможностях применения искусственного интеллекта в стартапах

В сентябре был дан старт новому этапу всероссийского просветительского проекта для ранней профориентации школьников в сфере информационных технологий «Урок цифры».

Организаторами проекта традиционно выступают Минцифры России совместно с Минпросвещения России и АНО «Цифровая экономика» в партнёрстве с компаниями-лидерами цифровой трансформации.

С 26 сентября по 16 октября 2022 года по всей стране, в том числе и в Калужской области, в рамках проекта в школах организованы уроки на тему: «Искусственный интеллект в стартапах». Дети знакомятся с разными направлениями искусственного интеллекта, их применением и возможностями в сфере предпринимательства, которые открывают развитие технологий.

6 октября заместитель губернатора области Дмитрий Разумовский провёл такой урок для учащихся калужского ИТ-лицея.



Дмитрий Разумовский отметил, что урок построен на стыке технологического предпринимательства и современных технологий.

Говоря о перспективах вовлечения молодежи региона в изучение современной ИТ-сферы, заместитель губернатора сообщил, что в настоящее время совместно с министерством образования и науки региона рассматривается возможность преподавания основ информатики в начальной школе. «Кроме того в самое ближайшее время у нас начнётся реализация большого проекта — создание ИТ-кампуса для одаренных детей. Он будет строиться недалеко от кампуса КФ МГТУ им. Н.Э. Баумана. Мы будем собирать лучших школьников со всего региона, а может быть, и из других субъектов, для того чтобы их обучать. В результате на выходе мы будем иметь высококлассных специалистов в сфере ИТ», — подчеркнул Дмитрий Разумовский.

Школьники Калужской области — активные участники всероссийского образовательного проекта в сфере информационных технологий «Урок цифры». Регулярно в нём принимают участие около 37 тысяч учащихся региона.

Расписание уроков — на сайте проекта: <https://урок-цифры.рф/lessons>.

## Меры государственной поддержки позволили увеличить в Калужской области число ИТ-специалистов

10 октября губернатор Владислав Шапша в режиме видеоконференции провёл заседание регионального правительства. Участие в работе приняли председатель Законодательного Собрания Геннадий Новосельцев и главный федеральный инспектор по Калужской области Игорь Князев.

Речь шла о реализации мер государственной поддержки отрасли информационных технологий на территории области.

По данным заместителя губернатора Дмитрия Разумовского, в регионе зарегистрировано 388 организаций, осуществляющих деятельность в сфере информационных технологий, из них 115 имеют государственную аккредитацию. Средняя численность работников ИТ-сферы составляет около шести тысяч человек, среднемесячная заработная плата — почти 62 тысячи рублей.



Учитывая сложившуюся геополитическую обстановку, в соответствии с Указом Президента Российской Федерации и по Поручению федерального Правительства в стране созданы дополнительные условия для развития ИТ-отрасли.

Мерами господдержки воспользовались также и калужские ИТ-компании. На получение льготных ипотечных кредитов специалистами данной отрасли было подано 67 заявок, в настоящее время одобрено 47 заявок, уже выдано 14 таких кредитов на общую сумму 90,15 млн рублей. Региональным ИТ-организациям предоставлены льготные кредиты на разработку российских решений в сфере информационных технологий на общую сумму 50,0 млн рублей. Агентством инновационного развития области в рамках программ Фонда содействия инновациям поддержано девять проектов на общую сумму 68,7 млн рублей. За второй квартал текущего года возможностью уплачивать налог на прибыль, применяя льготную ставку (0%), воспользовались пять ИТ-организаций. Отсрочку от призыва на военную службу в рамках весеннего призыва получили 39 работников ИТ-компаний области.

В конце сентября Правительством Российской Федерации утверждён новый порядок государственной аккредитации организаций, осуществляющих деятельность в сфере информационных технологий. Теперь её получить могут небольшие ИТ-компании и ИТ-стартапы. Главное условие — доля выручки организации от деятельности в этой сфере должна составлять не менее 30%.

Необходимая помощь ИТ-отрасли оказывается и на региональном уровне. Соответствующими законами Правительства области снижены ставки по упрощенной системе налогообложения до 1% и 5%, установлено право на применение инвестиционного налогового вычета, с 1 марта этого года субъекты МСП, которые арендуют имущество и земельные участки, находящиеся в государственной собственности Калужской области, освобождены от уплаты аренды.

По оценке заместителя губернатора, благодаря федеральным и региональным мерам поддержки в области существенно улучшились условия ведения бизнеса в сфере информационных технологий. Например, это уже позволило увеличить численность специалистов, задействованных в этой отрасли.

Дмитрий Разумовский также отметил, что ключевым в развитии ИТ-сферы является обеспечение устойчивого внутреннего спроса на ИТ-продукты и решения и наличие сильного кадрового потенциала. Для этого в регионе формируется образовательная инфраструктура. Созданы «ИТ-лицей», ИТ-куб, детские технопарки «Академия Технолаб» и «Кванториум». Калужская область одной из первых подключилась к реализации проекта «Яндекс. Лицей», является активным участником федерального проекта «Урок цифры» и пилотного проекта Минцифры РФ по обучению детей по дополнительным программам современным языкам программирования. Помимо этого в регионе реализуются проекты, которые выведут ИТ-образование на качественно новый уровень. Это создание кампуса филиала МГТУ им. Н.Э. Баумана, ИТ-кампуса для одаренных детей и научно-технологического центра «Парк атомных и медицинских технологий».

Министерство внутренней политики и массовых коммуникаций Калужской области.

**ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ФОМС КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ ИНФОРМИРУЕТ**

**Как связаться со страховым представителем**

**Вопрос застрахованного по ОМС:**

При посещении одной из поликлиник областного центра у меня появилось несколько вопросов, связанных с проведением диагностического исследования. В регистратуре мне не смогли на них четко ответить. Пришлось посетить свою страховую организацию. А можно получить правовую поддержку, не выходя из поликлиники?

**Ответ Территориального фонда обязательного медицинского страхования Калужской области:**

Да. Если пациенту понадобилась срочная консультация, то, находясь непосредственно в медицинском учреждении, можно связаться со страховым представителем несколькими способами.

**1. Позвонить на «горячую линию» страховой компании.**

У каждой страховой медицинской организации есть бесплатная круглосуточная «горячая линия», по номеру которой можно позвонить в любое удобное для вас время. Название и контактный телефон страховой медицинской организации указаны на полисе ОМС.

☎ Калужский филиал АО «Страховая компания «СОГАЗ-Мед» 8 800-100-07-02

☎ Филиал «МАКС-М» в г. Калуге 8 800-505-33-03

**2. Обратиться к страховому представителю, находящемуся на дежурстве в поликлинике.**

Расписание дежурств страховых представителей Вы можете найти на сайте ТФОМС Калужской области в разделе «Страховые представители в медицинских организациях».

**3. Совершить звонок с помощью телефона «прямой связи».**

Таких аппаратов в медицинских организациях Калужской области установлено более 50. Они дают возможность связаться с любой страховой медицинской компанией одним нажатием кнопки. Как правило, телефон «прямой связи» со страховым представителем располагается в поликлинике рядом с регистратурой.

Все перечисленные каналы связи созданы для оперативного консультирования застрахованных по вопросам получения бесплатной медицинской помощи в рамках программы ОМС, защиты прав и законных интересов граждан в сфере ОМС.

*Обращайтесь за правовой поддержкой любым удобным для вас способом.*

**ЗДОРОВЬЕ**

**Метаболический синдром – «роковой квартет»**

В настоящее время одной из проблем как мирового здравоохранения, так и здравоохранения нашей страны, является распространение среди населения метаболического синдрома (МС). Проблема затрагивает не только взрослых, но и детей. Число страдающих увеличивается с каждым годом, отмечается устойчивый рост случаев среди молодежи.

**Что же такое метаболический синдром?**

Он проявляется у человека сочетанием четырех основных симптомов: артериальной гипертензией, абдоминальным ожирением, дислипидемией (нарушением нормального физиологического соотношения жиров крови) и нарушением углеводного обмена по типу инсулинорезистентности или сахарного диабета 2-типа. Все эти нарушения связаны между собой, что осложняет течение и лечение этого синдрома.

Метаболический синдром называют «роковым квартетом», так как он нарушает качество жизни пациента и сокращает её продолжительность. Наличие у человека метаболического синдрома создаёт высокий риск развития ещё целого ряда заболеваний и осложнений. Часто он сочетается с избытком мочевой кислоты в крови, что может в дальнейшем привести к развитию подагры. Отложение жира в печени чревато жировым перерождением печени (гепатозом). Возможно и нарушение репродуктивного здоровья в связи с появлением множественных кист яичников у женщин (поликистоз яичников), эректильной дисфункцией у мужчин.

У пациентов с избыточным весом ночной сон часто сопровождается храпом. Сам по себе храп не является болезнью, однако он может быть симптомом обструктивного апноэ, характеризующегося временной остановкой дыхания во сне, о котором пациенты часто не знают до наступления опасных последствий. Длительное существование «плохой липидной профиль» крови при метаболическом синдроме существенно повышает риск развития атеросклероза и заболеваний сердечно-сосудистой системы, таких, как ишемическая болезнь сердца, острая коронарная недостаточность, инфаркт миокарда, инсульт и другие.

На развитие метаболического синдрома влияют многие факторы. На некоторые факторы мы не можем повлиять. Это отягощённая наследственность (ожирение или сахарный диабет 2-типа у близких родственников), возраст (чем старше человек, тем выше риск); пол (мужчины страдают чаще, но с наступлением менопаузы у женщин риск повышается в несколько раз).

Другие факторы зависят от нашего образа жизни. К ним относятся: нерациональное питание, недостаточная физическая активность, стрессы, курение, злоупотребление алкоголем.

Центральным звеном метаболического синдрома является инсулинорезистентность. Это снижение чувствительности рецепторов клеток к инсулину, такому гормону, который обеспечивает прохождение глюкозы в клетки органов и тканей. Вследствие этого глюкоза не поступает в достаточном количестве в клетки, а накапливается в крови, что приводит к развитию сахарного диабета 2 типа. Ткани органов, не получая достаточного количества глюкозы, тоже страдают: в них нарушается обмен веществ, что приводит к различным заболеваниям. Ожирение, стойкое повышение артериального давления, низкая или недостаточная физическая активность, эндокринные нарушения, продолжительные психоэмоциональные нагрузки, курение, злоупотребление алкоголем способствуют развитию инсулинорезистентности.

**Абдоминальное ожирение**, при котором жир откладывается в основном в области живота и талии, также является важным звеном метаболического синдрома. При таком типе ожирения висцеральная жировая ткань выполняет функции эндокринного органа, выделяя в кровь гормонально активные вещества, влияющие на развитие инсулинорезистентности.

Метаболический синдром может развиваться постепенно и начинаться с любого его компонента. Наиболее ранними его проявлениями бывают нарушения жирового обмена. Именно с избыточного веса и ожирения может начинаться формирование метаболического синдрома у детей, в подростковом и юношеском возрасте.

Некоторые родители радуются, что их ребёнок упитанный и толстенький, ошибочно считая это показателем здоровья. Они потакают желаниям ребёнка употреблять неполезные продукты, которые популярны среди детей - чипсы, попкорн, крекеры, мороженое, пирожки, сладкие напитки. Все эти продукты высококалорийны, содержат много жира, сахара. Кроме того производители добавляют в них усилители вкуса, из-за чего обычная здоровая пища воспринимается ребёнком невкусной! Эти продукты, обладая высокой калорийностью, имеют низкую пищевую ценность. При таком питании организм ребёнка страдает от недостатка полезных веществ и витаминов, что способствует перееданию и набору веса. Необходимо прививать детям правильные ориентиры в отношении выбора продуктов питания. Родителям необходимо и важно понимать, что обменные нарушения, приобретённые

в детстве, повышают риск формирования метаболического синдрома и других заболеваний в более раннем возрасте.

**1. Профилактика метаболического синдрома заключается в первую очередь в необходимости скорректировать своё пищевое поведение:**

-соблюдайте режим питания, обязательны завтрак, обед, ужин и жевательны два малокалорийных перекуса, не пере едайте, не наедайтесь на ночь, последний приём пищи не позднее чем за 3 часа до сна;

-ограничьте потребление жирной пищи, избегайте высококалорийных продуктов, откажитесь от маргарина, спредов, фастфуда, колбас, плавящихся сырков, полуфабрикатов, субпродуктов,

-отдавайте предпочтение нежирному мясу, птице, рыбе (особенно морской);

-включайте в рацион ежедневно продукты, содержащие омега-3 жирные кислоты, способствующие улучшению состояния оболочек клеток и сохранению их чувствительности к инсулину – это оливковое и льняное масло, морская рыба (не менее 2 раз в неделю), авокадо, орехи, семена чиа и тыквы;

-ограничьте употребление соли (до 5 г в сутки) и быстроусвояемых углеводов (до 150 г в сутки): сахар, конфеты, варенье, сладкие булочки и другие кондитерские изделия, при этом ежедневно употребляйте каши и изделия из круп – цельнозерновые и с отрубями;

-употребляйте больше овощей, зелени, ягод, фруктов – не менее 400-500 г в день;

-приучайте себя и детей есть медленно, тщательно пережёвывая пищу, чтобы не было скачков сахара в крови, что препятствует пере еданию (насыщение наступает только через 20 минут);

Формируйте у детей правильное представление о здоровом питании, переходите на правильное питание всей семьёй.

**2. Повышайте физическую активность**, которая укрепляет мышцы, препятствует накоплению жира и ускоряет его сжигание, что важно при избыточном весе. Больше ходите пешком, танцуйте; полезны лыжи, плавание, скандинавская ходьба, езда на велосипеде и др. Уделяйте этому ежедневно не менее 30-40 минут 5 дней в неделю или 2 занятия в неделю высокой интенсивности. А детям с 5 лет для поддержания здоровья необходимы ежедневные прогулки не менее часа и 3 раза в неделю занятия высокой интенсивности (спорт, танцы, аэробика, туризм).

**3. Учитеcь противостоять стрессам**, планируйте свои дела исходя из реальных возможностей, осваивайте и применяйте здоровые методики снятия нервного напряжения, обращайтесь при необходимости за помощью.

**4. Откажитесь от курения и злоупотребления алкоголем.**

**5. Избавляйтесь от лишнего веса.** Снижение веса должно быть постепенным за 3-6 месяцев на 10 процентов от исходного веса. Быстрое его снижение может привести к стрессу и усугубить метаболические нарушения. Если у ребёнка избыточный вес, то необходимо принять меры по его снижению под контролем врачей, точно соблюдая их рекомендации.

**6. Регулярно проходите медицинские обследования**, чтобы выявить ранние признаки метаболического синдрома или факторы риска его развития.

Основной критерий метаболического синдрома – абдоминальное ожирение, которое можно заподозрить при самообследовании. Признаками абдоминального ожирения являются:

1. окружность талии (ОТ) более 80 см у женщин и более 94 см у мужчин;

2. отношение величин окружности талии к окружности бёдер (ОТ/ОБ) более 0,85 у женщин и более 0,9 у мужчин.

Дополнительные критерии:

1. артериальное давление 140/90 мм рт.ст. и более;

2. индекс массы тела (ИМТ) более 30 - определяется по формуле: вес (в кг)/рост<sup>2</sup> (в м<sup>2</sup>);

В лабораторных анализах можно обнаружить:

3. дислипидемию (нарушение липидного состава крови) - триглицериды более 1,7; ЛПНП («плохой» холестерин) более 3,0; ЛПВП («хороший» холестерин) меньше 1,0 у женщин и менее 0,9 ммоль/л.

4. глюкоза в крови натощак более 5,6 ммоль/л в капиллярной крови из пальца и более 6,1 ммоль/л в плазме крови из вены.

5. белок в моче более 20 мг/сутки.

Подтверждается метаболический синдром при наличии 3-х критериев: одного основного и двух дополнительных.

**Внимательное и ответственное отношение к своему здоровью, регулярные медицинские обследования, ведение здорового образа жизни помогут избежать развития метаболического синдрома и его последствий.**

**В. КУЗНЕЦОВА,** врач-терапевт ГБУЗ КО «Калужского областного Центра общественного здоровья и медицинской профилактики».

**МЕЖРАЙОННАЯ ИФНС РОССИИ № 2 ПО КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ СООБЩАЕТ**

**Дать согласие на СМС-информирование о задолженности можно по установленной форме**

С 1 декабря 2020 года вступил в силу приказ ФНС России от 06.07.2020 № ЕД-7-8/423@, которым утверждена форма согласия налогоплательщика на информирование о наличии у него недоимки по налогам.

Начиная с 1 апреля текущего года, налоговые органы имеют право раз в квартал информировать налогоплательщиков о налоговой задолженности с помощью СМС-сообщений, электронной почты или иными способами при условии получения их согласия на такое информирование в письменной форме. Согласие может быть подано любым налогоплательщиком (плательщиком страховых взносов) в налоговый орган по месту нахождения или по месту учета крупнейших налогоплательщиков. Физические лица могут подавать согласие (форма КНД 1160068) как в налоговую инспекцию по месту жительства, так и в любой другой налоговый орган лично (за исключением межрегиональных инспекций по крупнейшим налогоплательщикам и специализированных налоговых инспекций). Предоставить согласие можно в электронной форме - по телекоммуникационным каналам связи, через личный кабинет налогоплательщика, либо на бумаге - при личном посещении инспекции или направив по почте.

Есть вопросы? Ответы можно найти на сайте ФНС России [WWW.NALOG.GOV.RU](http://WWW.NALOG.GOV.RU) или позвонив по телефону 8-800-222-22-22

**НЕ ПОЗДНЕЕ 1 ДЕКАБРЯ**  
УПЛАЧИВАЮТСЯ ИМУЩЕСТВЕННЫЕ НАЛОГИ

- Земельный налог
- Транспортный налог
- Налог на имущество физических лиц

**ПЛАТИТЬ НАЛОГИ ЛЕГКО ЧЕРЕЗ ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ НАЛОГОПЛАТЕЛЬЩИКА!**

**ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ НАЛОГОПЛАТЕЛЬЩИКОВ**

Федеральным законом от 14.07.2022 № 263-ФЗ «О внесении изменений в части первую и вторую Налогового кодекса Российской Федерации» внесены изменения в положения Налогового кодекса Российской Федерации, которые вводят институт Единого налогового счета (далее – ЕНС).

В целях уплаты налогов, сборов, страховых взносов, пеней, штрафов, процентов посредством перечисления в бюджетную систему Российской Федерации единого налогового платежа с 1.01.2023 предусмотрен отдельный казначейский счет, открытый Управлению Федеральной казначейства по Тульской области.

*Приложение*

**Реквизиты уплаты (перечисления) в бюджетную систему Российской Федерации налогов, сборов, страховых взносов, пеней, штрафов, процентов, начиная с 1 января 2023 года**

Номер (поля) реквизита платежного документа	Наименование (поля) реквизита платежного документа	Значение
13	Наименование банка получателя средств	«ОТДЕЛЕНИЕ ТУЛА БАНКА РОССИИ// УФК по Тульской области, г Тула»
14	БИК банка получателя средств (БИК ТОФК)	«017003983»
15	№ счета банка получателя средств (номер банковского счета, входящего в состав единого казначейского счета)	«40102810445370000059»
16	Получатель	«Управление Федерального казначейства по Тульской области (НО по месту постановки на учет)»
17	Номер казначейского счета	«0310064300000018500»

Износковская общественно-политическая газета

**РАССВЕТ**

**Учредитель:**  
администрация муниципального района «Износковский район»  
Главный редактор Т.Б. Шишкова

**Адрес редакции, издателя:**  
249880 с. Износи 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

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Калужской области. ПИ № ТУ 40-00302 от 21 марта 2016 г.  
Набор в редакции. Верстка и печать в КРОФИСМК «Губерния». 248000 Калужская область, г. Калуга, пл. Старый Торг, 5.