



4 ноября

День  
народного  
единства

## Уважаемые жители Калужской области!

Примите мои поздравления с Днём народного единства.

Этот праздник – напоминание, что истинный патриотизм и любовь к Отчизне столетиями скрепляли нашу многонациональную страну и сегодня определяют дальнейшую судьбу России как великого и сильного государства.

Единство и сплоченность – залог успеха в любом деле, в том числе и в решении глобальных задач развития нашей державы. Слова «мы вместе» были и остаются для россиян основой для преодоления любых трудностей и создания нашего общего будущего.

Пусть этот праздник принесет каждому из нас ощущение своей причастности к добрым делам во благо Отечества, которые наши потомки будут вспоминать с благодарностью.

Будем вместе укреплять мир и порядок на нашей земле.

Благополучия, добра и истинного взаимного уважения, дорогие земляки!

В. ШАПША,  
губернатор Калужской области.

## Дорогие друзья!

От имени депутатов Законодательного Собрания Калужской области поздравляю вас с Днем народного единства!

Высокие и благородные цели не раз объединяли наш многонациональный народ. Так было в самые сложные, судьбоносные моменты нашей истории, когда нужно было защитить независимость Родины, возродить и восстановить государство.

Особую актуальность этот праздник приобретает сегодня, когда Россия сражается с «ценностями» коллективного запада. Только объединившись, мы сможем победить в этой войне, показать всему миру, что нашу страну невозможно сломить и подчинить чужой воле.

4 ноября навсегда останется в истории России как символ единения людей во благо Отечества.

В этот знаменательный день примите искренние пожелания крепкого здоровья, счастья, благополучия и добра. Пусть в ваших домах воцарится мир, а сердца наполняются гордостью за нашу Родину!

Г. НОВОСЕЛЬЦЕВ,  
председатель Законодательного Собрания области,  
депутаты регионального парламента.

## Уважаемые жители Износковского района!

Поздравляем вас с государственным праздником – Днем народного единства!

Этот праздник символизирует идею национального согласия и сплочения общества, в котором все мы, граждане России разных национальностей и убеждений, являемся одним народом, с общим историческим прошлым и общим будущим.

Наша страна прошла через множество испытаний, которые преодолела благодаря народному единству, главной опоре нашего государства, основанному на любви к родной земле. Сегодня, когда решается судьба нашей страны, безопасности ее рубежей особенно важно сохранить единство и верность многовековым традициям, чтобы преумножить мощь и величие России. Такие качества, как единение, сплоченность, взаимопомощь, присущие русским людям, сегодня очень важны. Благодаря им мы с древних времен побеждали врагов, и сейчас не может быть иначе.

Дорогие износковцы! Пусть День народного единства станет достойным поводом для укрепления лучших наших традиций – патриотизма, взаимопомощи и единения! Станет праздником доброты, великодушия и заботы, поможет воплощению в жизнь достойных помыслов об укреплении родного края и всей России! Желаем всем мира, добра, счастья и благополучия, успехов в работе на благо нашей Родины!

П. МАРКЕЛОВ,  
глава МР «Износковский район».

В. ЛЕОНОВ,  
глава администрации  
МР «Износковский район».

## ПРАЗДНИКИ

# В главном - единство

22 октября (1 ноября) 1612 года бойцы народного ополчения под предводительством Кузьмы Минина и Дмитрия Пожарского штурмом взяли Китай-город, гарнизон Речи Посполитой отступил в Кремль. Князь Пожарский вступил в Китай-город с Казанской иконой Божьей Матери и, согласно более позднему свидетельству, поклялся построить храм в память об этой победе. 23 октября (2 ноября) командование гарнизона интервентов подписало капитуляцию, вытеснив из Кремля московских бояр и других знатных людей. На следующий день 24 октября (3 ноября) гарнизон сдался. В конце 1613 года Земский собор избрал новым царем Михаила Романова, первого представителя из династии Романовых.

В 1630 году на Красной площади появился Казанский собор. В 1649 году царь Алексей Михайлович распорядился отмечать день Казанской иконы Божьей Матери не только летом, но и 22 октября (по юлианскому календарю), когда у него родился первенец Дмитрий Алексеевич.

В XX и XXI веках дню 22 октября по григорианскому календарю соответствует 4 ноября. Именно эта дата выбрана в качестве государственного праздника - Дня народного единства.

Идея сделать 4 ноября праздничным днём была высказана Межрелигиозным советом России в сентябре 2004 года. Она была поддержана думским комитетом по труду и социальной политике и, таким образом, приобрела статус думской инициативы.

29 сентября 2004 года Патриарх Московский и всея Руси Алексий публично поддержал инициативу Думы установить праз-

нование 4 ноября. «Этот день напоминает нам, как в 1612 году россияне разных вер и национальностей преодолели разделение, превозмогли грозного недруга и привели страну к стабильному гражданскому миру», – заявил Патриарх Алексий.

4 октября эту же инициативу публично поддержал первый замруководителя фракции «Единая Россия» Валерий Богомолов. В интервью РИА «Новости» он заявил, что «в 1612 году Россия освободилась от польских захватчиков, закончилась „времена смуты“».

28 октября 2004 года в Саратов на Театральной площади по инициативе Общественной палаты области и молодежного парламента области прошёл 8-тысячный митинг молодежи и представителей общественных организаций в поддержку курса реформ, проводимых Президентом Российской Феде-

рации В.В. Путиным. В выступлениях прозвучала поддержка инициативы установить празднование 4 ноября как Дня национального единства, что было внесено в Обращение участников митинга к Президенту Российской Федерации В.В. Путину.

И если с 2005 года этот праздник только начинал отмечаться и проходил в основном в Нижнем Новгороде, где был торжественно открыт памятник народным героям – Кузьме Минину и Дмитрию Пожарскому, в Москве, Самаре, Волгограде, Санкт-Петербурге и других крупных городах, то сегодня он празднуется по всей стране.

Не стал исключением и Износковский район. Работники культуры, лидеры общественных организаций в день праздника и в его преддверии организуют встречи с населением, благотворительные акции, концерты, выставки.

Ведь все мы, от Москвы и до Камчатки, россияне. Мы можем говорить на разных языках и верить в разных Богов, иметь разные статусы и положения в обществе, но это не мешает нам быть одним целым. Мы живем в одной стране – самой большой и самой многочисленной во всем мире, а значит, мы можем многое. Это важно понимать и помнить.

Л. НИКОЛАЕВА.

## ГЛАВНАЯ ТЕМА

### Геннадий Новосельцев встретился с бойцами легендарной «Пятнашки»

27 октября в Калугу прибыли командиры и бойцы интернациональной бригады «Пятнашка». Это добровольческое формирование входит в Республиканскую гвардию ДНР. Создано оно в 2014 году 15 патриотами своей Родины. Отсюда и название - «Пятнашка». Бригада участвовала практически во всех прорывах армии Новороссии.



Вместе с командиром Ахрой Авидзбой и другими членами «Пятнашки» председатель Законодательного Собрания области Геннадий Новосельцев возложил цветы к памятнику маршалу Г.К. Жукову и могиле Неизвестного солдата на площади Победы в Калуге. Продолжился визит встречей со студентами КГУ им. К.Э. Циолковского.

Ахра Авидзба рассказал о том, почему решил стать добровольцем и защищать Донбасс:

– Как объяснить, что надо любить Родину? У меня пять сыновей. И прохода мимо памятников, мне есть, что им сказать. Особенно, когда появляются памятники добровольцам. Мы не никогда не забудем свою историю, то наследие, которые мы несем от наших предков. Они нам завешали великое Отечество.

– Когда блок НАТО опубликовал свои планы, что

их база будет в крымской школе, мы не могли позволить, чтобы наш флот ушел отсюда. Мы ждали, что российские войска войдут не только в Крым, но и в Донбасс, но на тот момент это было невозможно. Страна не была готова.

После этого Украина скапливала на линии фронта с Донбассом вооружение. Запад устал просто так их содержать и кормить. И они готовились напасть. Были постоянные провокации. Мы нанесли превентивный удар и пошли вперед, чтобы защитить жителей ЛНР и ДНР, – продолжил командир «Пятнашки».

– Сегодня в Россию вернулись 10 миллионов человек, а будет больше. Мы вернули огромную территорию. И если весь мир истерит по этому поводу, значит идем правильно. И мобилизацию в России объявили не для того, чтобы бросить их на штурм, а чтобы высвободить боеспособные подразделения, которые сейчас вынуждены заниматься охраной границ с Украиной, – пояснил Ахра Авидзба.

Легендарный командир также поблагодарил всех жителей Калуги и Обнинска, которые с 2014 года поддерживают Донбасс.

Председатель областного парламента Геннадий Новосельцев, комментируя итоги встречи отметил:

– Очень важно проводить такие встречи, чтобы студенты, школьники из первых уст узнавали правду. Одно дело телевизор, или телеграм-каналы, но общение с живым человеком, тем более с таким, как легендарный командир «Пятнашки», его сослуживцами, конечно, много дает. И мы видели атмосферу в зале. Те слова, которые были сказаны – о единстве нашего народа, о России, – попадали каждому в сердце. Чувствовалось, что ребят зацепило. Очень хорошо, что калужане пообщались с людьми, которые нас сейчас защищают. Низкий поклон за это.



**БЛАГОУСТРОЙСТВО**

# Дорога, которую очень ждали

В Износковском районе построили дорогу до двух деревень, с которыми никогда не было нормального транспортного сообщения. Новое щебеночное полотно протяженностью примерно 7 километров проложили от районного центра до деревень Мусино и Малиновка. И если до Мусино было хотя бы направление, то дорогу до Малиновки строили заново, по чистому полю, предварительно осушив заболоченные участки земли.

Всю жизнь жители этих малонаселенных пунктов страдали от бездорожья. Грунтовая дорога, которая соединяла Мусино с районным центром, никогда не видела ремонта. Не только в межсезонье, а круглый год из-за заболоченной местности она была труднопроходимой, что препятствовало проезду не только местных жителей, но и автомобилей экстренных служб. Сюда не могли добраться ни скорая помощь, ни пожарная техника, ни машины с продуктами. А жители соседней Малиновки, расположенной в трех километрах от Мусино, чтобы попасть в свои дома, и вовсе ездил по околным путям — по объездной дороге за несколько километров. Затем еще километр преодолевали пешком, пересекая железнодорожные пути, где нет переезда для автомобилей. Находчивые селяне приспособились к таким условиям — при необходимости на рельсы клали доски и переправлялись.

Жители деревень благодарны руководству района за то, что те нашли средства на строительство дороги, несмотря на то, что в их населенных пунктах проживает мало людей. Из местных жителей осталось всего 6-7 домов. Чуть больше народа становится летом, когда приезжают дачники.

А ведь когда-то эти дерев-

ни были довольно оживленными. В них кипела жизнь, росли дети. Даже была начальная школа на несколько соседних деревушек. Взрослые работали в колхозе и держали скотину.

Староста Малиновки Виктор Шаметов рассказывает, что после появления дороги деревня потихоньку начинает оживать. К примеру, недавно почистили и отремонтировали местный питьевой колодец. А после ремонта на крыше колодца даже повесили небольшую доску объявлений, чтобы знать, чем живет деревня,



Староста деревни Малиновка Виктор Шаметов рассказывает, что с появлением дороги их деревня начинает оживать.

и быть в курсе событий. Еще один положительный момент — недавно сельская администрация очистила местный пожарный водоем, давно заросший камышом.

— Мои родители всю жизнь жили в Малиновке, здесь прошло мое детство. Как толь-



Новая дорога до деревни Малиновка.

ко вышел на пенсию, я из Наро-Фоминска переехал сюда, на свою землю, в свой родной дом, — рассказывает Виктор Викторович. — Дороги здесь, правда, никогда не было. Жители деревни неоднократно обращались за помощью в

езжают. Сейчас всей деревней думаем, где взять рыбы, чтобы запустить в обновленный пруд, чтобы опять не зарос.

Средства на строительство дороги были выделены в рамках межбюджетного трансферта из бюджета Москвы. Из-за сложности работ, обусловленных спецификой местности, их стоимость составила около 27 миллионов рублей. Но эти затраты оправданы. Новая дорога — это не только удобство, безопасность и спокойствие нынешних жителей деревень Мусино и Малиновка, но и хороший вклад в будущее района. Уже сейчас понятно, что, несмотря на небольшой поток транспорта, дорога станет стимулом для развития этих населенных пунктов.

Кстати, в районе ведется ремонт еще 13 километров дорожных сетей. Проезжая часть до отдаленных деревень Булатово, Кукушкино, Красная Звезда, Жизненные Волны тоже отсыпается щебнем.

А. БОРОНИНА.

районную администрацию, и вот наконец-то появилась возможность ее сделать. Теперь жить стало веселей. Я почти каждый день хожу по новой дороге в Износку: то за продуктами в магазин, то по другим делам. Теперь и сын, и сестра в гости чаще при-

**ОФИЦИАЛЬНО**

## Школьников Калужской области приглашают на Всероссийскую онлайн-олимпиаду «Безопасные дороги»



С 1 по 20 ноября 2022 года в рамках нацпроекта «Безопасные качественные дороги» состоится Всероссийская онлайн-олимпиада «Безопасные дороги» для школьников 1-9 классов. Организаторы мероприятия — Минтранс России, МВД России, АНО «Национальные приоритеты» совместно Министерством просвещения Российской Федерации.

Олимпиада пройдет на образовательной платформе Учи.ру. Участие — бесплатное.

Для выполнения заданий на знание основ безопасного поведения на дорогах необходимо иметь компьютер или планшет с современным браузером и выходом в Интернет.

Узнать подробную информацию можно по ссылке [dogogi.uchi.ru](http://dogogi.uchi.ru)

Ссылка будет активна с 0:00 часов 1 ноября 2022 года.

Для перехода к выполнению заданий на сайте [dogogi.uchi.ru](http://dogogi.uchi.ru) необходимо авторизоваться или зарегистрироваться на платформе Учи.ру

Если у учителей и учеников уже есть доступ к платформе Учи.ру, то для участия в олимпиаде необходимо:

- пройти по ссылке [dogogi.uchi.ru](http://dogogi.uchi.ru);
- ввести свой логин и пароль в поля для ввода и приступить к выполнению заданий.

Если у учителя нет доступа к платформе Учи.ру, то для этого необходимо:

- пройти по ссылке [dogogi.uchi.ru](http://dogogi.uchi.ru);
- пройти регистрацию, добавить класс и учеников;
- раздать личные логины и пароли для входа на платформу каждому ребенку.

После этого ученики могут приступить к выполнению заданий из своего личного кабинета.

Задания также можно выполнять и дома при участии родителей.

Контакты колл-центра олимпиады +7 926 920 22 39.

Контакты колл-центра Учи.ру 8-800-500-30-72

Служба поддержки Учи.ру: [info@uchi.ru](mailto:info@uchi.ru)

Электронная почта Олимпиады: [olimpBKD@nationalpriority.ru](mailto:olimpBKD@nationalpriority.ru)

Министерство внутренней политики и массовых коммуникаций Калужской области.

**Уважаемые читатели!**  
**ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА**  
**на Износковскую районную газету**  
**«РАССВЕТ» на 1-е полугодие 2023 года.**  
**Подписная цена - 584 руб. 04 коп.**  
**Стоимость подписки на 1 месяц - 97 руб. 34 коп.**  
**Спешите подписаться на «РАССВЕТ»,**  
**чтобы быть в курсе событий, происходящих в районе!**  
**Подписку можно оформить в отделениях почтовой связи.**

**ГЛАВНАЯ ТЕМА**

## На горячую линию областного парламента поступают самые актуальные вопросы от семей участников спецоперации



Она была организована по инициативе председателя Законодательного Собрания области Геннадия Новосельцева. В каждом обращении — надежда на помощь в конкретной ситуации.

Приводим те вопросы, которые характерны для многих граждан.

1. — Сына мобилизовали. Хотели оформить кредитные каникулы, но в банке помимо прочих документов запросили справку от командира части, где он служит. Как нам ее получить? — интересуется мама бойца.

Оказалось, что это техническая ошибка. Такой справки для оформления кредитных каникул не требуется.

2. Женщина из Тарусы волнуется по поводу выплаты алиментов на детей. С мужем они разведены. И вот теперь, когда он отправлен в зону боевых действий, не перестанут ли выплачивать эти деньги, ведь ей нужно поднимать детей.

— Какие еще льготы положены детям? — задаёт она ещё один вопрос.

Юристы областного парламента разъясняют, что детям положено бесплатное двухразовое горячее питание в школе. А выплаты алиментов ни в коем случае не должны прекратиться. Если муж завел другую карточку, на которую приходит денежное довольствие, то женщина может обратиться с заявлением к судебным приставам, и они решат проблему.

3. Мама мобилизованного волнуется, что сын ушёл воевать в зону спецоперации, а ему пришло письмо о том, чтобы он

вышел на работу с 1 ноября. Ранее производство, на котором он работал, было приостановлено. Что делать?

Женщина получила ответ: рабочее место за мобилизованными гражданами сохраняется. После возвращения его обязаны трудоустроить на ту же должность.

4. Супруга мобилизованного гражданина прописана в Москве вместе с детьми, сам глава семьи прописан в Калужском военкомате. Какие региональные льготы положены семье: московские или калужские?

Специалисты дали пояснения: в этом случае действуют меры поддержки, предусмотренные федеральным законодательством и законодательством Калужской области.

Напомним, что позвонить на горячую линию областного парламента можно по телефону: 8 920 885 3040.

## Обсуждаются новые инициативы в сфере молодёжной политики

Депутат регионального парламента Артур Агванян и председатель молодёжного парламента при Законодательном Собрании Калужской области Кирилл Цибулаев в режиме видео-конференц-связи приняли участие в совещании по вопросам молодёжной политики. Его провел профильный комитет Государственной Думы РФ.

Сообщалось, что при активном участии Молодёжной палаты Госдумы приняты законы о предоставлении сиротам преимущественного права на зачисление в средние специальные учебные заведения, о компенсациях волонтерам, ведущим деятельность с риском для жизни и здоровья, и другие.

Сейчас на рассмотрении Госдумы находятся поправки в

федеральный закон «О молодёжной политике в Российской Федерации». Отмечалось, что с момента принятия первой редакции закона от регионов и организаций поступило более тысячи предложений, нашедших своё отражение в тексте законопроекта. Поправки уточняют ряд понятий, оптимизируют перечень направлений молодёжной политики, совершенствуют организационную структуру и ресурсную базу данной сферы. Также поправки призваны усилить взаимосвязь молодёжной политики и системы образования с помощью более активной интеграции в школы, колледжи, вузы. По мнению разработчиков, это позволит создать непрерывную систему работы с молодёжью.

Был озвучен ряд инициатив, касающихся упрощения процедуры трудоустройства подростков и детей-сирот, совершенствования законодательства о благотворительной деятельности и добровольчестве, поддержки школьников, студенческой молодёжи, молодёжных объединений, и многих других направлений.

Также были затронуты темы развития Российского движения детей и молодёжи, содействия социализации «трудных подростков», поддержки семей мобилизованных граждан.

— Следует отметить, что на региональном уровне мы иногда опережаем наших коллег из Госдумы — например, не дожидаясь изменений в федеральный закон о добровольцах, мы уже работаем на нематериальном поощрении волонтеров в Калужской области, — подчеркнул Кирилл Цибулаев. — В целом же, наш молодёжный парламента готов подключиться к реализации инициатив в сфере молодёжной политики, озвученных на заседании. Одно из важнейших направлений на ближайшую перспективу — поддержка семей мобилизованных граждан.





## ГЛАВНАЯ ТЕМА

## Валентина Авдеева передала проект бюджета Геннадию Новосельцеву

28 октября проект бюджета Калужской области на 2023 и плановый период 2024-2025 гг. поступил в Законодательное Собрание Калужской области.

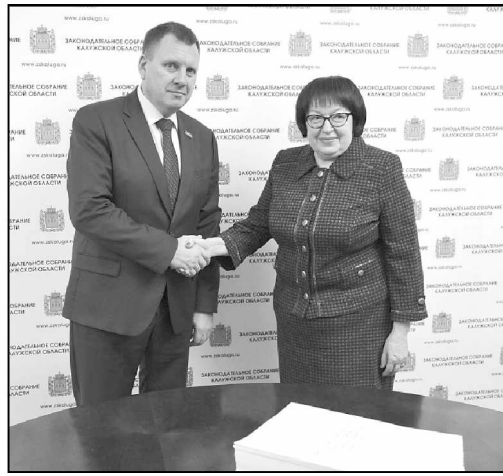
Министр финансов Валентина Авдеева лично передала его председателю Законодательного Собрания области Геннадию Новосельцеву. На 1800 листах детально прописаны доходы и расходы областной казны.

С учетом всех источников доходы областного бюджета в 2023 году составят 72,1 млрд рублей. Общий объем расходов прогнозируется в размере 75,3 млрд рублей. Дефицит бюджета - 3,2 млрд рублей. Расходы социального характера запланированы в объеме 47,7 млрд рублей (63 процента от общей суммы расходов).

Во время встречи Геннадий Новосельцев спросил министра о структуре госдолга области и насколько он влияет на текущие долговые обязательства бюджета.

Валентина Ивановна пояснила, что государственный долг Калужской области в настоящее время и в прогнозируемом периоде 2023-2025 годов полностью состоит из бюджетных кредитов из федерального бюджета, в том числе кредитов, привлекаемых на финансовое обеспечение реализации инфраструктурных проектов в Калужской области. Привлечение рыночных заимствований не планируется.

Отмечалось, что ставка за пользование бюджетными кредитами для частичного покрытия дефицита бюджета Калужской области составляет всего 0,1 процента годовых, за пользование бюджетными кредитами на финансовое обеспечение реализации инфраструктурных проектов - 3 процента годовых.



бличных слушаниях 10 ноября.

При этом долговая нагрузка не превышает 50 процентов от налоговых и неналоговых доходов областного бюджета и будет постепенно снижаться, что соответствует высокому уровню долговой устойчивости региона.

Она подчеркнула, что привлечение бюджетных кредитов позволяет реализовать крупные инвестиционные проекты, такие как строительство больниц, школ, развитие коммунальной, транспортной и инженерной инфраструктуры, положительно влияющие на экономический рост в регионе.

Ожидается, что депутаты рассмотрят проект бюджета на пу-

## ОФИЦИАЛЬНО

## Региональная комиссия поддержала инициативу о присвоении Калуге почетного звания Калужской области «Город воинской доблести»

27 октября заместитель губернатора - руководитель администрации губернатора Карина Башкатова провела заседание комиссии по рассмотрению ходатайств о присвоении региональных почетных званий населенным пунктам и организациям области.



Обсуждалось ходатайство городской думы Калуги о присвоении областному центру почетного звания «Город воинской доблести».

Отмечалось, что в годы Великой Отечественной войны на территории Калуги и в непосредственной близости от нее в ходе ожесточенных сражений жители города и защитники Отечества проявили мужество, стойкость и массовый героизм, обороняя подступы к столице нашей Родины от немецко-фашистских захватчиков.

Значение Калужской наступательной операции в раз-



громе немцев под Москвой трудно переоценить. Фашисты были отброшены от Москвы на 200 километров. Калужская наступательная операция, начавшаяся 17 декабря 1941 года, победоносно закончилась 5 января 1942 года. На калужской земле советские воины, партизаны и народные ополченцы в ходе кровопролитного сражения нанесли немецко-фашистской армии сокрушительный удар, развеяли миф о ее непобедимости, положили начало победоносному наступательному боевому пути, закончившемуся в Берлине.

В боях за освобождение Калуги и ее предместий погибли более семи тысяч советских воинов. Их прах покоится на воинском кладбище и в двадцать одной братской и индивидуальной могилах.

На фронт было призвано около 176 тысяч наших земляков, из них более 30 тысяч жителей Калуги. За годы войны свыше 80 тысяч человек погибли, 56 тысяч пропали без вести.

В ходе рассмотрения представленных материалов генеральный директор Калужского объединенного музея-заповедника Виталий Бессонов подчеркнул, что областной центр безусловно достоин звания «Город воинской доблести».

«Какую эпоху мы ни возьмем, везде мы видим примеры героизма и подвигов калужан. В 16 веке город являлся местом, где на подступах к Москве неоднократно останавливались крымские войска. В смутное время под Калугой и в самом городе велись бои. А его защита в ноябре 1618 года стала образцом беспримерного мужества. Тогда украинский гетман Сагайдачный, воевавший за польскую армию, атаковал Калугу, захватил посад, но жители не сдали городскую крепость. Об этом свидетельствуют летописные своды. В 1812 году Калуга была центром сбора продовольствия (калужский запас) и резервов (вторая стена). Именно сюда стремился Наполеон для того, чтобы решить свои стратегические задачи, но сделать это ему не удалось.

В период Великой Отечественной войны в боях за Калугу особое упорство и воинское мастерство проявили воины 473-го стрелкового полка под командованием полковника Михаила Петровича Краснопивцева. Часть подвижной группы оказалась в окружении на южной окраине Калуги. Наши бойцы слились в один отряд во главе с Михаилом Краснопивцевым и держались до последнего целых 9 дней - под огнем, без еды, воды и боеприпасов. Каменный дом на окраине города был опорным пунктом этого отряда. Защитники Калуги дрались с необыкновенной стойкостью, бились насмерть. Их борьба в немецком окружении стала самым ярким подвигом и образцом беспримерного служения Отечеству. Отряд сумел удержать этот плацдарм для того, чтобы потом начать наступление.

Таким образом, на протяжении веков в Калуге неизменно совершался беспримерный подвиг. Надеюсь, когда на ее территории появится памятная стела о присвоении почетного звания «Город воинской доблести», то, подводя к ней наших детей, нашу молодежь, мы будем рассказывать подрастающему поколению об этих героических примерах».

По итогам обсуждения комиссия единогласным решением рекомендовала направить инициативу о присвоении Калуге почетного звания «Город воинской доблести» в региональное Законодательное Собрание.

Кроме того, было одобрено ходатайство о присвоении почетного звания Калужской области «Рубеж воинской доблести» ряду населенных пунктов Износковского района - деревням Ивановское, Савино, Захарово и Угрюмово СП «Деревня Ивановское».

Завершая заседание, Карина Башкатова акцентировала внимание на важности сохранения исторической памяти о героическом прошлом городов и населенных пунктов нашего региона. «На сегодняшний день почетные звания Калужской области носят уже 16 поселений. Но на калужской земле есть еще немало мест, где когда-то происходили судьбоносные для России сражения и которые достойны присвоения им этих почетных званий», - резюмировала заместитель губернатора.

## Национальный проект «Демография». Содействие занятости

В Калужском кадровом центре внедрен новый сервис «Массовый отбор кандидатов на работу».

Разъяснения о его возможностях дает директор центра Полина Троицкая.

«Сервисом на безвозмездной основе могут воспользоваться работодатели, имеющие потребность в ра-



ботниках более 10 человек, через портал «Работа России» (<https://trudvsem.ru/>).

Специалистами центра определяется потребность в кадрах конкретного работодателя и формируются профили кандидатов на вакансии. Затем составляются списки участников массового отбора, проводится предварительное интервьюирование, чтобы определить соответствие вакансиям. По его результатам создается окончательный список участников встречи-собеседования с работодателем.

В середине октября в нашем центре 12 работодателей уже воспользовались новым сервисом. На встречу с ними пришли 76 человек, находящиеся под риском высвобождения.

Мы приглашаем к сотрудничеству всех желающих работодателей!», - сказала руководитель центра.

## Калужская область присоединилась к Дню без бумаги

Каждый четвертый четверг октября в России отмечают День без бумаги. Калужская область присоединилась к этой акции.

В этот день ведущие компании из различных сфер деятельности делятся личным опытом сокращения нерационального расхода бумаги и проводят собственные мероприятия на эту тему.

Экономив всего одну тонну бумаги, можно сохранить 18 деревьев, 20000 литров воды, 1000 кВт электроэнергии и 240 литров топлива.

Безусловно, полный отказ от документов на бумажных носителях невозможен. Однако, внедряя и используя технологии электронного документооборота, уже сейчас многие организации и учреждения не только оптимизируют свою работу, но и снижают нерациональное использование бумаги.

К примеру, в Калужской области внедряется раздельный сбор отходов, проводятся различные акции, пропагандирующие бережное отношение к окружающей среде. Среди них Экодиктант. Год назад в нем приняли участие 45 тысяч калужан. В этом году он пройдет онлайн с 11 по 27 ноября. Подробная информация об условиях участия в нем размещена на сайте [экодиктант.рус](http://экодиктант.рус).

## Анонс

## От Куликова поля до реки Угры

С 30 октября по 30 ноября 2022 года состоится Всероссийская интернет-олимпиада «От Куликова поля до реки Угры», посвященная Куликовской битве и Великому стоянию на реке Угре.

Организаторами олимпиады выступают Министерство просвещения Российской Федерации, Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, Государственный военно-исторический и природный музей-заповедник «Куликово поле», Калужский объединенный музей-заповедник, региональные отделения Российского исторического общества в Тульской и Калужской областях.

К участию приглашаются студенты учреждений высшего и среднего профессионального образования, а также учащиеся 10-11 классов. Им предлагается ответить на вопросы, размещенные на сайте ТПУ им. Л.Н. Толстого.

Пройти тест можно только один раз. Ответы на задания олимпиады обрабатываются в режиме онлайн. Участники получают сертификат, победители и призеры - дипломы.

Зарегистрироваться и узнать информацию об олимпиаде можно по ссылке: [https://tsput.ru/Kulikovo\\_pole\\_reka\\_Ugra](https://tsput.ru/Kulikovo_pole_reka_Ugra). Адрес электронной почты: [memoria\\_olympiad@tsput.ru](mailto:memoria_olympiad@tsput.ru).

Министерство внутренней политики и массовых коммуникаций Калужской области.





**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!****Мошенники начали рассылать фейковые удостоверения**

Банк России фиксирует новую волну распространения известной мошеннической схемы. Чтобы обмануть калужан, мошенники представляются сотрудниками Центрального Банка и предлагают подтвердить свою принадлежность к мегарегулятору официальным документом.

Преступники звонят человеку и традиционно сообщают о сомнительных операциях, якобы совершаемых по счету или карте. Затем в мессенджер или на электронную почту жертвы приходит изображение поддельного удостоверения сотрудника Банка России с логотипом и печатью.

«Высылая фальшивое удостоверение, мошенники рассчитывают убедить человека в правдоподобности своих недобросовестных действий. Примечательно, что такие документы могут содержать фамилии реальных работников. Получить эти сведения не сложно — они есть на сайте регулятора. В дальнейшем мошенники действуют по классической схеме: выманивают персональные данные, секрет-

ные коды и пароли чтобы украсть деньги или оформить на жертву кредит», — говорит начальник отдела безопасности калужского отделения Банка России Павел Кузнецов.

Калужское отделение Банка России напоминает, что регулятор не работает с физическими лицами, как с клиентами, и не ведет их счета. Сотрудники Банка России не звонят гражданам и не направляют им копии своих документов.

«Если вам поступил похожий звонок, немедленно прервите разговор. По возможности заблокируйте номер звонившего. Если сомневаетесь в сохранности своих денег на банковском счете, позвоните самостоятельно в банк. Номер всегда можно узнать на официальном сайте кредитной организации или посмотреть на оборотной стороне банковской карты», — советует Павел Кузнецов.

**Отделение по Калужской области  
Главного управления Банка России  
по Центральному федеральному округу.**

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

УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ НАЛОГОВОЙ  
СЛУЖБЫ ПО КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

Есть вопросы?  
Открыты новые сайты на сайте ИФНС России  
[WWW.NALOG.GOV.RU](http://WWW.NALOG.GOV.RU)  
или узнать 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!

**ЗДОРОВЬЕ****Пять действенных способов профилактики гипертонии**

Гипертоническая болезнь — это одна из серьезнейших проблем современности. С каждым годом число гипертоников растет. Пациенты кардиологов «молодеют»: если раньше эпизоды высокого давления были характерны для людей старше 60 лет, то сегодня все чаще к врачу обращаются молодые люди, едва разменявшие пятый десяток лет. Таким образом, профилактика гипертонии — это актуальный вопрос для многих. Чтобы избежать заболевания, необходимо принимать меры по предотвращению его развития.

Профилактика предупреждения гипертонической болезни — это целый комплекс мероприятий, которые:

предотвращают развитие гипертонической болезни (ГБ) у людей, входящих в группу риска (с ожирением, диабетом, заядлые курильщики);

на начальных этапах гипертонии (пограничная и I степень) приостанавливают ее устойчивое закрепление, прогресс к другим, более тяжелым степеням;

больным с умеренной и тяжелой степенью гипертонической болезни профилактические меры необходимы для предупреждения осложнений в виде гипертонических кризов, транзиторных ишемических атак, поражения внутренних органов (сосудистой системы почек, сетчатки глаза, сердечной мышцы и головного мозга).

Так как профилактика сосудистой гипертонии направлена в основном на устранение многочисленных факторов риска (курения, гиподинамии, ожирения), которые способствуют развитию заболевания, она актуальна для всех желающих вести здоровый образ жизни. Тем более что с возрастом (еще один фактор риска) вероятность развития патологии увеличивается у любого человека.

Профилактика сосудистой гипертонии — в 80 процентах очень результативный комплекс мер (особенно для людей с пограничной и начальной гипертонией), но для ощутимого эффекта необходимо время (положительный результат закрепляется в течение 4–5 лет) и систематическое следование правилам.

Самые эффективные меры профилактики гипертонии: рациональное питание, диета (низкоуглеводная, низкохолестериновая, с ограничением употребления соли, богатая калием).

Избавление от факторов риска, таких, как лишний вес при ожирении, пристрастие к никотину и алкоголю.

Устранение гиподинамии (различные варианты посильных физических нагрузок).

Антистрессовая программа (физиотерапия, релаксация, мягкие седативные средства).

Режим сна и бодрствования (8-часовой сон и упорядоченный распорядок дня).

Даже при регулярном соблюдении всех профилактических мероприятий необходимо раз в год обследоваться и осуществлять мониторинг давления, чтобы вовремя выявить и устранить заболевания, которые могут спровоцировать появление гипертонической болезни.

Получить консультацию по поводу профилактики гипертонии можно у врача-терапевта.

**Рациональное питание**

Диета — обязательная часть и одна из самых эффективных мер профилактики гипертонии. Основные факторы риска для развития заболевания:

индивидуальная реакция на концентрацию натрия (солесчувствительность) и избыток соли в рационе;

гиперхолестеринемия (избыточное количество жирных кислот, холестерина);

сахарный диабет или нарушения толерантности к глюкозе.

**Бессолевого рацион**

Более 50 процентов начинающих «гипертоников» — солесчувствительные люди, организм которых реагирует спазмом сосудов и незначительным увеличением кровяного давления на избыток ионов натрия. Привычка к употреблению соли способна с течением времени вызвать утолщение сосудистых стенок (как ответ на регулярное повышение давления) и закрепляет гипертонию.

Продукты, употребление которых нужно сократить до минимума:

Соленые, вяленые, копченые белковые продукты (рыба, мясо, сало, колбасы, окорока).

Разнообразные пиканты в солено-уксусных рассолах (кроме ква-

шенных овощей).

Рыбные и мясные консервы и пресервы.

Соленые сорта твердого сыра.

Фаст-фуд (соленые орешки, сухарики, чипсы, рыба).

Любые пищевкусные приправы с добавлением соли.

Суточная норма соли для профилактики гипертонии не должна превышать 6 грамм.

Есть недосоленную пищу непривычно, для улучшения ее вкуса можно ввести в рацион больше пряностей, пряных трав и овощей:

Черный и душистый перец.

Кориандр, куркуму, имбирь, тмин, базилик, пажитник.

Несладкие клюквенный, апельсиновый и лимонный соки.

Редис, хрен, чеснок, лук, редьку.

Листовые цикорные салаты (эндивий), рукколу, петрушку, укроп, фенхель и т. д.

**Низкохолестериновая диета**

Для чего нужна профилактика гипертонической болезни низкохолестериновой диетой? Чрезвычайно значимый фактор риска для появления заболевания — гиперхолестеринемия (отклонения в балансе холестерина). На фоне обменных нарушений сосудистые стенки становятся неэластичными, увеличивается их проницаемость для тромбообразующих белков и липидов, способных формировать холестериновые бляшки. В результате просвет сосудов сокращается, провоцируя постепенное увеличение артериального давления и развитие гипертонической болезни.

Количество животных жиров в суточном рационе нужно рассчитывать, исходя из нормы один грамм на килограмм веса.

**Низкоуглеводное питание**

Повышенный уровень плазменной глюкозы (сахарный диабет) негативно влияет на эластичность сосудистых стенок, качество крови (повышается вязкость), провоцирует развитие обменных нарушений (гиперхолестеринемии), на его фоне сосудистые стенки быстро деформируются и утолщаются, приводя к появлению устойчивой гипертонии.

Низкоуглеводная диета подходит не только для лечения сахарного диабета, с ее помощью можно постепенно снизить вес при ожирении (фактор риска развития гипертонической болезни).

**Достаточное количество калия**

Важная часть правильного питания для профилактики сосудистой гипертонии — достаточное количество калия, который положительно влияет на сократительную способность клеток миокарда (сердечной мышцы) и восстанавливает эластичность внутреннего слоя сосудов (эндотелия).

Продукты с повышенным содержанием калия:

курага, изюм, чернослив;

какао и продукты с содержанием натурального порошка какао;

бобовые (горох, чечевица, нут, маш, фасоль, бобы, соя);

семечки и орехи (миндаль, арахис, подсолнечные семечки, кедровые орехи, кешью, грецкие орехи);

зелень петрушки, киндзы, шавеля, шпината, базилика;

апельсины или свежевыжатый апельсиновый сок с мякотью;

авокадо, баклажаны, инжир.

**Устранимые факторы риска**

Один из важнейших пунктов профилактики гипертонической болезни — избавление от вредных привычек, прежде всего курения и алкоголизма.

Никотин в составе сигарет провоцирует спазм мелких сосудов, нарушает эластичность и проницаемость стенок, стимулирует развитие обменных нарушений (гиперхолестеринемии, анемии), влияет на качество крови (повышает вязкость), способствуя тромбообразованию. Из-за сочетания негативных свойств у курильщиков гипертония развивается раньше и стремительнее, чем у некурящих людей.

Этанол в составе алкоголя вызывает расслабление, а затем спазм сосудов. Регулярное употребление алкоголя способствует нарушению обмена веществ (развитие сахарного диабета), токсическому поражению печени, почек, сосудистой системы, появлению гипертонической болезни.

Борьба с ожирением — важная составляющая профилактики гипертонии. Лишний вес — причина многочисленных метаболических (обменных) нарушений (нарушение толерантности к

глюкозе, гиперхолестеринемии), которые способствуют развитию гипертонической болезни (вероятность появления заболевания у людей с лишним весом на 50 процентов выше).

При ожирении не рекомендуют сбрасывать вес резко или сидеть на голодной диете. Оптимальный вариант — низкоуглеводное питание с повышенным содержанием нежирного животного белка, подсчет калорий, приготовление блюд на пару, дробное, частое питание небольшими порциями. Такой комплекс позволит похудеть медленно и без дополнительного стресса для организма.

**Профилактическая лечебная физкультура**

Гиподинамия замедляет обмен веществ и способствует появлению различных метаболических, застойных нарушений, на фоне которых охотнее развивается гипертоническая болезнь.

Профилактика гипертонии физическими комплексами: лечебная гимнастика по специально разработанным методикам; любые водные процедуры, плавание, акваэробика; йога, дыхательная гимнастика, фитнес, пилатес; пешие и велосипедные прогулки, скандинавская ходьба.

Противопоказаны многочасовые тренировки, силовые упражнения и занятия профессиональными видами спорта. Серьезные нагрузки увеличивают давление кровотока в сосудистой системе, что со временем может сказаться на эластичности сосудистых стенок, закрепить спазм и спровоцировать развитие гипертонической болезни.

**Антистрессовая профилактика**

Нервное напряжение в 80 процентах случаев способствует развитию начальных стадий гипертонии, ее закреплению и прогрессу до более тяжелых вариантов заболевания.

В качестве профилактики стресса как провоцирующего и закрепляющего фактора гипертонии рекомендуют:

- санаторно-курортный отдых;
- сеансы психотерапии, аутотренинги;
- физиотерапию (хвойные, радоновые ванны, иглоукальвание, рефлексотерапию, массаж и др.);
- мягкие седативные средства (средства на основе корня валерианы, пустырника, мелиссы, пиона).

**Режим дня**

Для профилактики гипертонической болезни обязателен упорядоченный режим дня:

Сон и утренний подъем в одно и то же время.

Полноценный 8-часовой ночной отдых.

Режим питания (4–5 порций пищи через приблизительно равные промежутки времени).

Полностью исключены ночные бодрствования и перекусы.

**Прогноз по профилактике**

Примерно у 25 процентов населения планеты начальные стадии гипертонии протекают абсолютно бессимптомно и дают о себе знать позже, когда развиваются сопутствующие заболевания сердечно-сосудистой системы и органов-мишеней, поэтому профилактика ГБ (гипертонической болезни) рекомендована даже людям, которые считают себя абсолютно здоровыми.

Одиночные факторы риска и их сочетание увеличивают вероятность появления гипертонии, а вместе с ней — смертельно опасных осложнений (инфаркт сердечной мышцы с летальным исходом). При одновременном сочетании трех и более факторов (курения, ожирения, гиперлипидемии) вероятность остановки сердца увеличивается на 50 процентов.

При регулярном и систематическом подходе профилактические меры в 80 процентах позволяют снизить вероятность появления гипертонической болезни, предотвратить ее прогресс на ранних стадиях и развитие смертельных осложнений на поздних. Положительный эффект комплексной профилактики гипертонической болезни закрепляется на протяжении 4–5 лет.

Санаторно-курортный отдых, физиотерапевтические процедуры, седативные препараты и другие методы профилактики нервного стресса выбирают согласно рекомендациям врача-терапевта.

**Л. ИЗОТЕНКОВА,  
ГБУЗ КО «КОЦОЗиМП».**

**Следующий номер газеты выйдет 8 ноября.**

Износковская общественно-политическая газета

**РАССВЕТ**

Учредитель:  
администрация муниципального района  
«Износковский район».

Главный редактор **Т.Б. Шишкова**

Адрес редакции, издателя:  
249880 с. Износки Калужской области,  
ул. Ленина, д. 27;  
[rassvet\\_izn@mail.ru](mailto:rassvet_izn@mail.ru); [www.rassvet-izn.ru](http://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