

ИСКРА

ГАЗЕТА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «УГРАНСКИЙ РАЙОН» СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Совместной жизни юбиляры



Угранский отдел ЗАГС совместно с Главой муниципального образования «Угранский район» Смоленской области Н.С. Шишигиной чествовали изумрудных юбиляров супружеской жизни.

Супруги Козловы Анатолий Федорович и Анна Дмитриевна вместе более 55 лет. Они отпраздновали серебряную, золотую и изумрудную годовщины свадеб.

Познакомились в середине 60-х годов. Анатолий Федорович, придя с армии, влюбился в веселую, задорную и

активную учительницу Чесноковской начальной школы Анну Дмитриевну. Изо дня в день нежные и искренние чувства друг к другу перерастали в большую любовь. За плечами супругов счастливая семейная жизнь, полная хлопот и радостей: растили замечательных сыновей, трудились и «вили уютное гнездышко», в котором сейчас нашлось уже место и для внуков.

Супруги Козловы всю жизнь проработали в деревне Мытишино Угранского района: Анатолий Федорович – шо-

фером в совхозе, а Анна Дмитриевна учительницей.

Отметившие изумрудный союз супруги сейчас на заслуженном отдыхе, но по-прежнему выращивают урожай, делают заготовки, успевают помогать детям, внукам. Очень любят ходить за грибами и ягодами. Их дом всегда открыт и хлебосолен.

Мы желаем юбилярам крепкого здоровья, душевной гармонии, семейного тепла и благополучия! Будьте счастливы!



Пресс-релиз

С 01 июля 2024 года филиал «АтомЭнергоСбыт» Смоленск формирует единый платежный документ за услуги ЖКХ для жителей Угранского района. Для удобства жителей несколько платежных документов за жилищно-коммунальные услуги объединены в единую квитанцию



Первые счета за июль уграницам будут доставлены в начале августа 2024 года.

В квитанцию входит плата за электроэнергию, холодное водоснабжение и водоотведение, полив, содержание и ремонт, ОДН по электроэнергии, плата за наем, взносы на капитальный ремонт МКД.

Квитанция содержит сведения о ресурсоснабжающих организациях (реквизиты, график работы) и информацию по начислениям, задолженностям и переплатам по всем видам потребленных ресурсов и услуг. Кроме того, квитанция содержит данные по каждому лицевому счету (объем потребленных ресурсов, количество собственников и зарегистрированных в жилом помещении, характеристики жилого помещения), нормативы и тарифы, показания приборов учета. Сведения о

взносах в Фонд капитального ремонта (ФКР) размещены отдельным блоком и помимо данных о начислениях, пени, задолженности/переплате, содержат сведения об общей сумме оплаченных взносов и потраченной сумме на капитальный ремонт дома.

Жители региона имеют возможность получать единый платежный документ в электронном виде - по электронной почте, в личном кабинете, в мобильном приложении АтомЭнергоСбыта. Электронная квитанция - полный аналог бумажной, она имеет такую же юридическую силу.

Оплатить единый платежный документ АтомЭнергоСбыта БЕЗ КОМИССИИ можно любым удобным способом:

- через мобильное приложение АтомЭнергоСбыта;
- в личном кабинете;

- сайте atomsbt.ru без регистрации;
- в кассах филиала «АтомЭнергоСбыт» Смоленск (кроме взносов за капитальный ремонт).

Помимо этого, произвести оплату можно в отделениях почты и банков, а также через банковские сервисы.

Поступившие от жителей платежи будут направлены на счета поставщиков услуг, в соответствии с объемами предоставленных ресурсов и оказанных услуг.

Обращаем внимание, что плата за все жилищно-коммунальные услуги вносится ежемесячно до 10 числа месяца, следующего за расчетным, в соответствии со статьей 155 Жилищного кодекса Российской Федерации.

Передавать показания приборов учета за услуги и ресурсы, указанные в едином платежном документе, уграницы теперь могут в АтомЭнергоСбыт ежемесячно с 20 по 25 число любым удобным способом:

- Мобильное приложение АО «АтомЭнергоСбыт»;
- «Личный кабинет» на сайте atomsbt.ru, также доступна передача показаний без регистрации;
- голосовой помощник по телефону: (4812) 68-75-50;
- при личном посещении центра обслуживания клиентов.

По вопросам начисления в едином платежном документе за июль 2024 года и за последующие периоды жители Угранского района могут обращаться:

№ 29 (56867)

19 июля 2024 г.

пятница

12+

цена свободная

В Смоленской области увеличили выплату для контрактников до 700 тысяч рублей

По решению Губернатора Василия Анохина в Смоленской области увеличена единовременная выплата для граждан заключивших контракт о прохождении военной службы с Министерством обороны Российской Федерации. Теперь она составляет 700 тысяч рублей.

Выплата распространяется на заключивших контракт о прохождении военной службы с Министерством обороны Российской Федерации граждан, пребывающих в запасе, иностранных граждан, военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, военнослужащих, проходивших военную службу по мобилизации в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Всего на территории региона установлено 43 дополнительных меры социальной поддержки, из них: денежных выплат - 16, для членов семей участников СВО - 17 дополнительных мер социальной поддержки.

СПРАВОЧНО: по вопросам заключения контракта о прохождении военной службы можно обратиться в пункт отбора граждан на военную службу по контракту по адресу: г. Смоленск, ул. М. Жукова, 12/2. Телефоны для связи: 8 (4812) 68-71-45, 22-15-22.

Жители Угранского района получат единую квитанцию за услуги ЖКХ от АтомЭнергоСбыта

Официально

Путин подписал закон о возвращении семьям с детьми 7% из 13% НДФЛ

Президент РФ Владимир Путин подписал базовый закон о семейном налогом вычете для семей с двумя и более детьми. Норма устанавливается в рамках совершенствования налоговой системы РФ. Документ опубликован на портале правовой информации.

Выплата в размере 7% из 13% уплаченного налога на доходы физических лиц (НДФЛ) полагается работающим родителям (или опекунам) с двумя и более детьми. При этом размер среднедушевого дохода такой семьи не должен превышать 1,5-кратную величину прожиточного минимума на душу населения, которая установлена в регионе по месту жительства.

На встрече с финалистами конкурса «Это у нас семейное» глава государства пояснял, что цель закона в том, «чтобы после всех вычетов семья не платила больше 6%, а разница между 13% и 6% оставалась в семье». Путин отмечал, что в стране действуют несколько налоговых вычетов: имущественный в случае приобретения квартиры, социальный налоговый вычет, связанный с образованием, здравоохранением, и так называемые общие налоговые вычеты для семей.

Вице-премьер Татьяна Голикова обращала внимание, что семейная налоговая выплата будет осуществляться до того, как произведут другие вычеты. По словам председателя Госдумы Вячеслава Володина, выплата коснется около 4 млн семей - в них воспитывают более 10 млн детей.

Порядок назначения

Граждане, которым положен такой вычет, смогут подать заявление о его назначении с 1 июня до 1 октября года, следующего за годом, в котором был уплачен НДФЛ. Право на получение выплаты предоставляется родителям с 1 января 2026 года.

Выплата будет производиться каждому из родителей (усыновителей, опекунов или попечителей) детей в возрасте до 18 лет или до 23 лет, если те обучаются в образовательной организации на очном отделении. При этом у заявителя не должно быть задолженности по уплате алиментов.

Назначать вычет будет Социальный фонд РФ, а сама выплата будет осуществляться его территориальными органами за счет средств из федерального бюджета. Граждане смогут обратиться в территориальный орган фонда по месту жительства, а при отсутствии подтверждения его - по месту фактического проживания. Заявление может быть подано лично, в электронном виде через портал Госуслуг или МФЦ. Территориальные отделения Соцфонда наделяются полномочиями по проверке достоверности сведений о доходах семьи. Для этого они будут запрашивать необходимую информацию от всех юридических организаций.

Правительство РФ в свою очередь установит порядок и условия назначения выплаты и перечень видов доходов, учитываемых при расчете среднедушевого дохода семьи.

Согласно закону, выплата будет перечисляться на счет, открытый в российском банке. При этом плата за банковские услуги взиматься не будет. Также семейный вычет не учитывается при определении права на получение других выплат и предоставления мер поддержки. Документ также устанавливает, что Соцфонд и федеральные органы исполнительной власти, участвующие в обеспечении процесса назначения и предоставления выплаты, должны до 1 июня 2026 года провести мероприятия по организации бесперебойной работы информационных систем.

Закон вступает в силу с 1 января 2026 г.

Итоги рабочей недели губернатора Василия Анохина

Рассказываем основные события рабочего графика главы региона



Важная награда

Во всех муниципальных образованиях области широко отметили День семьи, любви и верности. Частью этого доброго праздника стало награждение губернатором Почетным знаком «Материнская слава» имени Анны Тимофеевны Гагариной многодетных мам. На сегодняшний день обладательницами награды являются более 470 многодетных смолянок. Стоит отметить, что денежную выплату к ней увеличили в два раза - с 15 до 30 тысяч рублей. «Кстати, в нашей области уже более 8 600 многодетных семей. Расширили это понятие и включили в него опекунов, попечителей, приемных родителей и детей, которых они воспитывают. Всего на поддержку семей с детьми ежегодно направляем около 20 млрд рублей», - рассказал Василий Анохин.

Хорошая новость для молодых медицинских работников

Губернатор утвердил решение о единовременной выплате для специалистов, которые в прошлом году окончили свое профессиональное обучение и начали работу в областных учреждениях здравоохранения: «Поддержим молодых медработников в обустройстве на новом этапе жизни и старте карьеры».

Среднему медперсоналу скорой помощи - фельдшерам и медсестрам - по 100 тыс. рублей.

Врачам - участковым терапевтам и педиатрам, а также стоматологам, окончившим целевое обучение в ординатуре, полагается по 200 тыс. рублей.

Всероссийский Семейный слет Движения Первых

Российские семьи - в Смоленском Полозерье. Национальный парк на две недели стал всероссийской столицей Семейных слетов Движения Первых.

В День семьи, любви и верности дали старт первой смене. Всего их будет 3, и они объединят 1 тыс. детей, родителей и представителей старшего поколения из разных регионов России.

«Атмосфера удивительно теплая, дружественная и жизнерадостная. А инициа-

торы - семейное сообщество «Родные-Любимые» РДДМ при нашей региональной поддержке делают все, чтобы она была еще и познавательной, насыщенной активностями и полезными делами», - поделился Василий Анохин, лично посетив слет.

Для участников организованы походы, просветительские программы, творческие вечера, тренинги и мастер-классы. И все это - в теплой, душевной семейной атмосфере и в окружении нашей заповедной природы.

Слет проходит на экваторе Года семьи, объявленного Президентом страны. Губернатор уверен, что огромный позитив, который получают и ребята, и взрослые надолго останется с ними.

Рабочие встречи

На прошлой неделе Василий Анохин провел рабочую встречу с ректором Московского авиационного института Михаилом Погосяном. Стороны обсудили вопросы дальнейшего взаимодействия по подготовке кадров для Смоленского авиационного завода. Будущих специалистов совместно готовят МАИ и СмолГУ. В прошлом году конкурс составил 5 человек на место. Учитывая повышенный интерес абитуриентов и потребности завода, было принято решение в следующем году уドить набор студентов.

Также в Москве с Министром транспорта России Романом Старовойтом детально обсуждалось создание аэропорта «Смоленск-Северный» и механизмы реализации этого значимого для региона проекта.

Быстрее. Выше. Сильнее

В Смоленске состоялось обсуждение мер поддержки спортсменов и тренеров. В региональном Правительстве понимают, что совмещать учебу с работой непросто, поэтому поддерживают студентов-целевиков ежемесячными стипендиями и денежными выплатами от 3 до 5 тыс. рублей, а также оплачивают проживание в общежитии.

Важно мотивировать спортсменов на результативность. Для этого предусмот-

рены выплаты за успехи на состязаниях всех уровней. Например, победители в региональной школьной спартакиаде среди районов получат от 2,5 до 10 тыс. рублей, а в молодежной - от 10 до 20 тыс. рублей. Чемпионы профессиональных всероссийских и международных соревнований - от 10 до 100 тыс. рублей.

Также осуществляется поддержка тренеров, которые возвращают спортивные таланты. За победы своих воспитанников на региональных состязаниях они могут получить выплату от 2 до 5 тыс. рублей. За успехи на федеральном и международном уровнях - 60% от установленного размера областного денежного поощрения спортсмена.

Добровольцы Смоленщины - наша опора в развитии региона

В этом году в одноименном областном конкурсе было представлено 70 добровольческих практик по самым разным направлениям - социальная сфера, здравоохранение, культура, гражданско-патриотическое воспитание, медиа, городская среда, помощь животным и др. Дипломы и ценные призы губернатор вручил 9 лауреатам в 3 возрастных группах.

Сегодня в нашем регионе добровольчеством активно занимаются уже более 78 тысяч смолян. На уровне Правительства области оказывается максимальная поддержка в реализации таких инициатив и проектов.

Например, для волонтеров организованы специальные курсы. В прошлом году новыми технологиями работы на них овладели 538 человек. Прямо сейчас проводятся областные профильные сборы «Волонтеры Смоленщины», в которых участвуют 100 ребят 14-17 лет. Они осваивают новые образовательные программы, участвуют в тренингах и скоро смогут возглавить волонтерские группы и отряды.

«Главное в добровольчестве - ваше желание помогать. У вас это хорошо получается. Продолжайте так и дальше!», - отметил Василий Анохин, общаясь с лауреатами конкурса.

Татьяна Напреева

Люди земли Угранской

Взята 80-летняя высота

В конце мая жительнице деревни Подсосонки Людмиле Александровне Ермаковой исполнилось восемьдесят лет. Эта высота, которую удалось взять немногим. Говорят: «Лишь тот, кто ценит и любит жизнь, видит ее красоту во всех проявлениях, остается надолго на этой земле». Действительно так, ведь восемьдесят лет - это огромное богатство, которое выпадает не всем. Это возраст мудрости, жизненного опыта, всеобщего уважения и почета. Это целая жизнь, наполненная интересными событиями и значимыми свершениями.

Вся трудовая деятельность Л.А. Ермаковой была отдана нелегкой работе в животноводстве. На протяжении долгих лет она являлась неутомимым тружеником, опытным, ответственным специалистом - главным ветеринарным врачом совхозов Угранского района.

Людмила Александровна родилась в 1944 году в д. Любавичи Руднянского района в дружной многодетной семье, где родители уважали и ценили простой крестьянский труд, приучая к нему своих детей. Глава семейства Александр Андреевич побывал на фронте, пришел с войны с ранениями, но как настоящий мужчина никогда не жаловался на жизнь, стойко переносил все трудности. Волевой характер от отца передался и детям.

После окончания местной школы Людмила поступила учиться в город Гагарин на ветеринарного фельдшера. О другой профессии деревенская девушка и не мечтала. В каждом дворе было много скота, любовь к животным проявилась уже с детства.

Окончив техникум, в 1963 году Людмила Ермакова получила распределение на работу в совхоз «Ефремовский» Угранского района. Именно здесь испытала все сложности и трудности ветеринарной работы, но не испугалась ошибок, а наоборот, стала грамотнее и профессиональнее их решать.

Через два года Людмилу Александровну назначают ветеринарным врачом только образовавшегося со-вхоза «Подсосонский».

Каждый день, в любую погоду Людмила спешит на работу: принимает отели, ведет огромную работу по воспроизводству стада, умело берет кровь у жи-

вотных, вакцинирует, лечит. Энергичная, деловая, она никогда не пасовала перед трудностями. Не любила беспорядок, несправедливость, четко отстаивала перед руководством совхоза свои планы, задачи. Л. Ермакова боролась за качество сдаваемого молока, уважала нелегкий труд животноводов.

Кроме основной работы, ветврач активно участвовала в общественной жизни совхоза: выступала в концертных программах, являлась секретарем комсомольской организации, председателем профсоюза. За плечами Людмилы Александровны богатейший опыт работы. Никогда в жизни она не разочаровалась в выбранной профессии. Трудовую деятельность продолжила в должности главного ветврача хозяйства «Возрождение», добросовестно выполняя свои обязанности.

«Я никогда не стремилась к славе и почету, ста-

Губернатор Смоленской области Василий Николаевич Анохин сообщил, что принято решение о введении новой меры поддержки семей с детьми в нашем регионе – «Подарок новорожденному». С 1 января 2025 года его будет получать каждый родившийся в Смоленской области ребенок.

Чтобы набор был действительно полезным, предлагается принять участие в опросе ЦУР Смоленской области (<https://vk.cc/cupwmF>) и вместе определить, что войдет в коробку для новорожденного.

«Появление ребенка – один из самых волнительных моментов в жизни каждой семьи. Уверен, что наша поддержка придется кстати и будет отличным подспорьем для родителей», – отметил Василий Николаевич.

тавался не самым доступным предметом. Утюги всегда стоили дорого и были недоступны основной массе населения. Например, небольшой спиртовой утюг, произведенный в 1913 году, стоил 4 руб. 30 коп. А за 5 рублей можно было купить корову.

Гости музея совершают путешествие в историю утюга. Познакомятся с историей развития бытового предмета и увидят необычные гладильные инструменты: деревянные рубели, цельнолитые и угольные утюги и другое. Также на выставке экспонируются - старинная одежда, скатерти - все то, к чему на протяжении веков прискасался этот удивительный «снаряд для гладжения».

Выставка работает в течение летних месяцев.



ралась всегда работать по совести», – говорит ветеран труда.

Людмила Александровна давно на заслуженном отдыхе. Живет в той же деревне Подсосонки, куда попала по распределению молодым специалистом. Здесь она встретила свою судьбу, воспитали с мужем двоих детей. Дождалась внуков. Младшее поколение часто навещает своего родного дорогого человека. Теплота, забота и любовь близких окрыляют и дают новые силы.

Пусть никогда не увядает красота Вашей души, доброта в сердце, пусть Вас радуют счастливые встречи с родными и близкими людьми!

М. Прокофьева

Подарок каждому новорожденному!



Завершилась подписка на газету «Искра» на второе полугодие 2024 года. Подводя итоги подписной кампании, хочется сказать спасибо нашим постоянным читателям, которые на протяжении многих лет остаются верными «районке». И, конечно, поблагодарить наших постоянных спонсоров.

Отдельные слова благодарности депутату Смоленской областной Думы Игорю Викторовичу Гулицкому. Всегда внимательна и отзывчива к делам и проблемам газеты Глава муниципального образования «Угранский район» Наталья Сергеевна Шишигина.

Вот уже на протяжении нескольких лет помогают редакции в подписке для ветеранов войны, труда, людей с ограниченными возможностями здоровья, представителей районных общественных организаций, граждан, которые по каким-либо причинам не смогли оформить подписку на районную газету самостоятельно, индивидуальные предприниматели: Александр Валентинович Четвериков, Виктор Николаевич Капитонов, Андрей Викторович Капитонов, Константин Викторович Чигвинцев, Олег Николаевич Кузенков, Евгений Геннадьевич Акименков. Спасибо за отзывчивость депутату Угранского сельского поселения Василию Владимировичу Жукову.

Искренне желаем успехов в ваших делах и начинаниях, крепкого здоровья, благополучия и счастья Вам и Вашим родным и близким.

Коллектив редакции газеты «Искра» говорит всем спасибо за помощь. Для нас, газетчиков, одним из важных моментов в работе является тираж издания, который мы надеемся сохранить. А пока спасибо тем, кто был и остается вместе с нами!

Утюги и их предки

История - это интересно! Чтобы попасть в прошлое, вам не нужна машина времени. Для начала, посетите Угранский исторический музей. Выставка познакомит посетителей с главным героем, одним из самых востребованных бытовых предметов - утюгом, который зачастую являлся собой истинное произведение искусства.

Прежде чем обрести современный вид и стать достаточно сложным техническим прибором, утюг прошел долгий путь развития. В России до начала XVII века утюги были не в ходу, одежда не гладилась. Рубахи и порты из натуральной льняной ткани после стирки и сушки требовалось хо-

рошо размять для придания мягкости и ворсистости. Для этого белье наматывалось на скакалку, после чего несколько раз тщательно прокатывалось «рублем» - длинной деревянной плашкой с ребрами. Это приспособление просуществовало в русских деревнях вплоть до конца XX века. На память об этом процессе в русском языке осталась поговорка «не мытьем, так катаньем» - синоним упрямства и настойчивости. Первое документальное упоминание об утюге в России найдено в книге расходов двора царя М.Ф. Романова за 1636 год.

На протяжении двух последующих столетий утюг в России ос-



Наш выбор - Здоровье Спорт Красота

СОЦИАЛЬНО
ЗНАЧИМЫЙ
ПРОЕКТ

ГТО СДАЕТ СЕМЬЯ

10 самых смелых и азартных семейных пар (папа и мама) приняли участие в семейном Фестивале ГТО в рамках Все-российского марафона «Земля спорта».

Вначале состоялось небольшое открытие, где к собравшимся с приветственным словом обратился главный специалист отдела культуры и спорта Анатолий Никитин.

Небольшая разминка позволила конкурсантам попробовать свои силы в некоторых упражнениях.

Затем каждая семья получила маршрутный лист и приступила к сдаче норм ГТО. За правильностью выполнения упражнений внимательно следили судьи.

Азарт, боевой настрой позволили всем участникам отлично справиться с нормативами.

Семьи прошли несколько видов испытаний, которые входят в комплекс нормативов для сдачи ГТО. Это упражнения на гибкость, пресс, подтягивание на низкой перекладине.

Позитивные эмоции, огромное количество улыбок, слова поддержки мам и пап друг другу и от команды болельщиков сделали обыч-

денный выходной день ярким и запоминающимся событием для всех участников. Многие родители оказались очень гибкими, а также выносливыми спортсменами и даже не ожидали таких результатов от себя.

Результаты по итогу выполнения данных дисциплин были очень даже высокими и выполнены на различ-

ные знаки!

Все участники соревнования получили памятные медали и Грамоты.

Хочется пожелать семьям крепкого здоровья, отличного настроения, целеустремленности, спортивной бодрости! Будьте всегда красивыми и подтянутыми! Спасибо вам за активное участие в фестивале ГТО!



МЫ ЛЮБИМ СПОРТ

В селе Угра ко Дню семьи, любви и верности впервые прошел необычный силовой Фестиваль - соревнования по силовому моногорью среди семейных команд: муж и жена. Супружеские пары были разделены на две возрастные группы до 40 лет и 40+.

Участники толкали ядро, перетягивали канат, метали набивной мяч и гирю, бегали с тяжестью, держали на силу груз, переносили ведра с водой на коромысле. Все это они делали несмотря на изнуряющую жару.

Попробовать свои силы в не-привычных для повседневной жизни соревнованиях пришли восемь семейных команд. Это семьи: Андреевых, Дроновых, Зайцевых, Карповых, Крупченковых, Кудрявцевых, Чикиных, Федоренко.

По итогу пяти конкурсов были выявлены победители в каждой возрастной группе. Среди семейных команд до 40 лет победу праздновала семья Федоренко. В старшей возрастной группе лучший результат показала семья Андреевых из Знаменки.

Мероприятие прошло в очень дружеской атмосфере и вызвало большой азарт среди участников. Хочется надеяться, что теперь оно войдет в разряд традиционных.

Выражаем благодарность семьям, принявшим участие в спортивных мероприятиях, за пропаганду здорового образа жизни, поддержание и сохранение семейных ценностей.

А. Никитин



**СМОЛЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ
УГРАНСКИЙ РАЙОННЫЙ
СОВЕТ ДЕПУТАТОВ
РЕШЕНИЕ**

«17» июля 2024 года N 28

О внесении изменений в решение Угранского районного Совета депутатов от 22 декабря 2023 года N 45 «О бюджете муниципального образования «Угранский район» Смоленской области на 2024 год и на плановый период 2025 и 2026 годов»

В соответствии со статьей 21 Устава муниципального образования «Угранский район» Смоленской области Угранский районный Совет депутатов **РЕШИЛ:**

**СМОЛЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ
УГРАНСКИЙ РАЙОННЫЙ
СОВЕТ ДЕПУТАТОВ
РЕШЕНИЕ**

«17» июля 2024 года N 29

Об утверждении схемы пятимандатных избирательных округов для проведения выборов депутатов Угранского окружного Совета депутатов

В соответствии со статьей 18 Федерально-

Внести в решение Угранского районного Совета депутатов от 22 декабря 2023 года N 45 «О бюджете муниципального образования «Угранский район» Смоленской области на 2024 год и на плановый период 2025 и 2026 годов» следующие изменения:

1. Пункт 1, 2 статьи 1 утвердить в новой редакции:

«1. Утвердить основные характеристики районного бюджета на 2024 год:

1) общий объем доходов районного бюджета в сумме **490778,9** тыс. рублей, в том числе объем безвозмездных поступлений в сумме **434790,3** тыс. рублей, из которых объем получаемых межбюджетных трансфертов - **410888,9** тыс. рублей;

2) общий объем расходов районного бюд-

жета в сумме **528682,3** тыс. рублей;

3) дефицит районного бюджета в сумме **37903,4** тыс. руб., что составляет **147,71** процентов от утвержденного общего годового объема доходов бюджета без учета утвержденного объема безвозмездных поступлений.

2. Утвердить общий объем межбюджетных трансфертов, предоставляемых бюджетам поселений в 2024 году из районного бюджета, в сумме **3353,4** тыс. руб.».

2. В статье 9 слова «в сумме **8803,3** тыс. руб.» заменить словами «в сумме **8898,3** тыс. руб.».

3. В статье 10 слова «в сумме **456209,9** тыс. руб.» заменить словами «в сумме **525967,7** тыс. руб.».

4. В статье 11 слова «в сумме **176953,9** тыс. руб.» заменить словами «в сумме **195191,4** тыс. руб.».

5. В пункте 1 статьи 13 слова «в сумме **23058,5** тыс. руб.» заменить словами «в сумме **45143,8** тыс. руб.».

6. Пункт 1 статьи 14 изложить в новой редакции:
«1) на 2024 год в размере **1752,3** тыс. руб., что составляет 0,33 процента от общего объема расходов районного бюджета.».

7. Приложения 1, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 20, 24.1 изложить в новой редакции.

**Глава муниципального образования
«Угранский район» Смоленской области**

Н.С. Шишигина

Председатель Угранского районного

Совета депутатов П.С. Андреев

Приложения к настоящему Решению размещены на официальном сайте Администрации МО «Угранский район» Смоленской области



С 2025 года увеличиваются стандартные налоговые вычеты

С 1 января 2025 года увеличится размер стандартных налоговых вычетов. Так, вводится новый вычет в размере 18 000 рублей за год для лиц, которые выполнили нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» согласно возрастной группе и были награждены знаком отличия. Он предоставляется за год, когда произошло такое награждение или его подтверждение, если гражданин в соответствующем календарном году прошел диспансеризацию.

Кроме того, увеличивается стандартный вычет на второго и последующих детей и лимит доходов, до которого он предоставляется. Теперь вычет на второго ребенка составит 2 800 руб. (вместо 1 400 руб.), на третьего и каждого последующего – 6 000 руб. (вместо 3 000 руб.). Также с 6 000 руб. до 12 000 руб. увеличен стандартный налоговый вычет на каждого ребенка, если ребенок в возрасте до 18 лет является ребенком-инвалидом. Эта же мера действует для учащихся очной формы обучения, аспирантов, ординаторов, интернов, студентов в возрасте до 24 лет, если они являются инвалидами I или II групп.

Увеличен размер дохода, до достижения которого предоставляются стандартные налоговые вычеты на детей: вместо 350 000 руб. теперь он составит 450 000 руб.

С 1 января 2025 года стандартный налоговый вычет на детей предоставляется налоговым агентом (работодателем налогоплательщика) автоматически при наличии соответствующих сведений. Заявление подавать для этого не требуется. Если в течение года стандартные налоговые вычеты были предоставлены одним или несколькими налоговыми агентами в большем размере, чем предусмотрено законодательством, то по окончании года налоговые органы произведут перерасчет. Соответствующая сумма НДФЛ будет включена в налоговое уведомление.

Президент Владимир Путин подписал Федеральный закон N 176-ФЗ, основные положения которого направлены на реализацию его Послания Федеральному Собранию от 29 февраля 2024 года.

Приложение 1
к решению Угранского районного Совета депутатов от 17 июля 2024 года N 29

Схема пятимандатных избирательных округов для проведения выборов депутатов Угранского окружного Совета депутатов

численность избирателей на 1 июля 2024 года – 6019 человек

средняя норма представительства избирателей (число избирателей на один мандат) – 602 человека

Номер пятимандатного избирательного округа	Обозначение границы пятимандатного избирательного округа (части территории административно-территориальной единицы или населенного пункта), перечень административно-территориальных единиц или населенных пунктов, входящих в пятимандатный избирательный округ	Число избирателей в пятимандатном избирательном округе
1	<p>улицы: Гаражная, Денисково, Десантная, Есенина, Жабо, Железнодорожная, Краснознамённая, Куйбышева, Ленина, Лермонтова, Лесная, Лесхозная, Матросова, Мира, Некрасова, Новая, Парковая, Толстого, Улитчева, Чапаева, Школьная, Юбилейная.</p> <p>переулки: Аэропорт, Денисково, Лесной, Почтовый, Сырзаводской, Угранский, Хлебозаводской, Школьный.</p>	
	<p>населенные пункты: д. Мытишино, д. Березняки, д. Выгорь, д. Дуденки, д. Калинино, д. Кореино, д. Латорево, д. Мзы, д. Раслово, д. Сергеево, д. Субборь, д. Трубино, д. Фоминское, д. Харино. д. Русаново, д. Вознесенъ, д. Иванково, д. Сидоровичи, д. Судаково, д. Медведки, д. Сорокино, д. Водокачка, д. Сельцо, д. Субботники, д. Руднево, д. Петрово, д. Раздоры. д. Полднево, д. Архамоны, д. Бурмакино, д. Васин, д. Велижка, д. Дубровка, д. Зиновино, д. Кислово, д. Кочаны, д. Круча, д. Мариуполь, д. Пищево, д. Подлипки, д. Пустошка, д. Фролово, д. Цаплино, п. 10-й участок, п. 18-й участок.</p> <p>с. Вёшки, д. Андроново, д. Большие Ермаки, д. Вороново, д. Коньшино, д. Коршуны, д. Льнозавод, д. Малые Ермаки, д. Марфино, д. Островки, д. Согласие, д. Тетерино, д. Цинеево, д. Михали, д. Бельдогино, д. Ветки, д. Волоста, ст. Волоста-Пятница, ст. Годуновка, д. Горки, д. Городище, разъезд Дебрянский, д. Коптево, д. Красная Весна, д. Крутые, д. Лядцы, д. Петрово.</p> <p>д. Дрожжино, д. Александровка, д. Боталы, д. Гатишино, д. Дмитровка, д. Лядное, д. Сафоново, д. Станино, д. Великополье, д. Гречишное, д. Деменино, д. Еленка, д. Заречье, д. Луги, д. Маньшино, д. Минино, д. Плеснево.</p> <p>с. Знаменка, д. Беляево, д. Богатырь, д. Высокое, д. Жолобово, д. Замошье, д. Коростели, д. Красное, д. Моцёнки, д. Реутово, д. Шипуны, д. Щёлоки.</p>	3039
2	<p>улицы: Гагарина, Горького, микрорайон ДОЗа, Ефремова, Заслонова, Исааковского, Калинина, Кирова, Лобова, Маяковского, Мелиораторов, Молодёжная, Новосёлов, Октябрьская, Островского, Первомайская, Пушкина, Советская, Топольская, Фрунзе, Фурманова, Чехова, 50-лет Угры.</p> <p>переулки: Ефремова, Заводской, Кирова, мелиораторов.</p>	
	<p>населенные пункты: д. Фёдоровское д. Желанья, д. Алексеевка, д. Васильевка, д. Волокочаны, д. Глухово, д. Горячки, д. Гремичка, д. Гряды, д. Зинеевка, д. Комбайн, д. Лохово, д. Малиновка, д. Островки, д. Полнышево, д. Полуовчинки, д. Свинцово.</p> <p>д. Слободка, д. Борисенки, д. Доброе, д. Корнюшково, д. Ломенка, д. Новая Лука, д. Песьково, д. Старая Лука, д. Староселье, д. Сидоровское, д. Ступники, д. Чернь, д. Шумихино, д. Якимцево, д. Подсосонки, д. Губино, д. Леоново, д. Мохнатка, д. Новое, д. Синиково.</p> <p>с. Всходы, д. Анненское, д. Барсукы, д. Большевицы, д. Дракино, д. Заря, д. Ключи, д. Кольчугино, д. Коротыново, д. Кресты, д. Лужки, д. Невеселье, д. Роша, д. Хатисино.</p> <p>д. Аришицы, д. Выгорь, д. Городечня, д. Дубки, д. Каменка-1, д. Каменка-2, д. Нележ, д. Новое Азарово, д. Петрово, д. Сенное, д. Старое Азарово, д. Большое Захарьевское, д. Хутор Архангельский, д. Береговая, д. Буда, д. Вергово, д. Высокое, д. Жули, д. Заборье, д. Красные Подельи, д. Любогощи, д. Малое Захарьевское, д. Подопхай, д. Пустошка, д. Селибка, д. Семенково, д. Щекино.</p> <p>с. Баскаковка, д. Баскаково, д. Верхехово, д. Дворище, ст. Завалы, д. Ключики, п. Лесничество, д. Новинка, д. Селище, д. Яненки, п. Ново-Милятино.</p> <p>д. Холмы, д. Буда, д. Глотовка, д. Громша, д. Каменка, д. Оселье, д. Речица, д. Рисавы, д. Сергеевка, д. Терентьево, д. Шилово, д. Шемени.</p>	2980

Продолжение на 6-й стр.

Окончание. Начало на 5-й стр.

Графическое изображение схемы пятимандатных избирательных округов Угранского района Смоленской области

Приложение 2
к решению Угранского районного
Совета депутатов от 17.07.2024 N 29



Смоленская область присоединилась к Неделе сохранения здоровья головного мозга

Ишемический инсульт - патология, которая развивается из-за острого нарушения кровотока в головном мозге. Кровь непрерывно доставляет к тканям кислород, а также питательные вещества - они необходимы для нормальной работы клеток. Если кровь не поступает к клеткам, те начинают погибать. К ишемическому инсульту чаще всего приводят сердечно-сосудистые заболевания, которые провоцируют закупорку кровеносного сосуда.

В последнее время инсульт сильно помолодел: если раньше средний возраст начала острого нарушения мозгового кровообращения был около 60 лет, то в последние годы инсульты случаются у людей и 30-40-летнего возраста, и 40-60-летнего примерно с той же частотой, что и у пожилых.

Во всем мире ежегодно происходит 6 млн инсультов, из них 450 тыс. - в России. В Смоленской области каждый год регистрируется около 2 тыс. больных с ишемическими инсультами, как с впервые возникшими, так и с повторными.

Факторы риска, связанные с инсультом, можно свести к следующим категориям:

1. Основные модифицированные факторы риска: повышенное артериальное давление, сахарный диабет, повышенный уровень холестерина, ожирение, курение, мерцательная аритмия и другие заболевания сердца;

2. Немодифицированные факторы риска: возраст, наследственность, национальность, раса, пол.

Инсульта можно избежать, если вести здоровый образ жизни и проводить профилактические мероприятия. Основные факторы риска, на которые мы можем воздействовать, относятся к группе модифицируемых.

Профилактика инсульта основывается:

1. На принципах здорового образа жизни:

- никогда не курить или отказаться от курения как можно раньше;
- добавлять в пищу как можно меньше соли, отказаться от продуктов, которые содержат ее в избыточном коли-

честве;

- соблюдать основные принципы здорового питания;

- не употреблять алкоголь. Риск развития инсульта наиболее высок в первые часы после принятия спиртного;

- умеренная физическая нагрузка уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта;

- соблюдать режим труда и отдыха.

2. На комплаентности (исполнение назначений врача, без самостоятельной коррекции этих назначений) с врачом-терапевтом, кардиологом, неврологом.

- нужно знать и контролировать свое артериальное давление. Целевые цифры АД у пациентов, страдающих ССЗ 130/80-140/90 мм. рт. ст., если пациент получает гипотензивную терапию (назначенную терапевтом или кардиологом), то контроль АД имеет особое значение и изменение дозы препарата и самого препарата осуществляется только лечащим врачом;

- контролировать уровень холестерина в крови, целевые значения холестерина 3,0-5,0 ммоль/л (биохимический анализ крови);

- пациент в возрасте старше 50 лет, имеющий факторы риска - наличие атеросклеротического поражения брахиоцефальных артерий (сахарный диабет, гиперлипидемия, отягощенный артериальный анамнез), должен проходить скрининговое ультразвуковое обследование брахиоцефальных артерий. При выявлении стеноза артерий более 50-70% пациент направляется на консуль-

тацию к врачу - сердечно-сосудистому хирургу или врачу-нейрохирургу, так как одним из вариантов профилактики ишемического инсульта являются хирургические методы лечения атеросклероза БЦА. И в настоящее время они показывают свое достоверно значимое преимущество перед медикаментозными методами (прием препаратов) в плане предотвращения развития инсульта;

- пациентам с наличием в диагнозе мерцательной аритмии (фебрилляция предсердий) должны быть назначены для профилактики инсульта терапевтом или кардиологом антикоагулянтные препараты (кровоизжигающие), которые пациент должен принимать пожизненно и обсуждать снижение дозы или отмену данного препарата (только при наличии побочных эффектов) с лечащим врачом.

Решающее значение в снижении смертности и инвалидизации вследствие ишемического инсульта принадлежит первичной профилактике. Наряду с этим существенный эффект дают оптимизация системы помощи больным с острым нарушением мозгового кровообращения, принятие лечебных и диагностических стандартов ведения таких больных, - прокомментировала главный внештатный ангионевролог Министерства здравоохранения Смоленской области, заведующая неврологическим отделением для лечения больных с острым нарушением мозгового кровообращения Смоленской областной клинической больницы, кандидат медицинских наук, врач-невролог высшей квалификационной категории Анна Синельщикова.

Прокуратура Угранского района информирует

Об изменениях в Федеральный закон «О миграционном учете иностранных граждан и лиц без гражданства в Российской Федерации»

Федеральным законом от 27.01.2023 N 4-ФЗ внесены изменения в ст. ст. 8 и 23 Федерального закона от 18.07.2006 N 109-ФЗ «О миграционном учете иностранных граждан и лиц без гражданства в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон N 109-ФЗ).

Так, ч. 5 ст. 8 Федерального закона N 109-ФЗ установлено, что сведения о государственной регистрации рождения на территории Российской Федерации иностранных граждан или лица, не приобретающих на момент рождения гражданства Российской Федерации, смерти в Российской Федерации и перемены имени иностранного гражданина, содержащиеся в Едином государственном реестре записей актов гражданского состояния, и сведения о внесении исправлений или изменений в записи актов о рождении на территории Российской Федерации иностранного гражданина или иного лица, не приобретающих на момент рождения гражданства Российской Федерации, смерти в Российской Федерации и перемене имени иностранного гражданина, содержащиеся в Едином государственном реестре записей актов гражданского состояния, в порядке, способами и в составе, которые установлены Федеральным законом от 15.11.1997 N 143-ФЗ «Об актах гражданского состояния», предос-

тавляются в органы миграционного учета и принимаются указанными органами в течение одних суток.

Также п. 3 ч. 2 ст. 23 Федерального закона N 109-ФЗ закреплено, что снятие иностранного гражданина с учета по месту пребывания осуществляется органом миграционного учета по основанию, предусмотренному п. 3 ч. 1 настоящей статьи (в случае смерти иностранного гражданина в Российской Федерации либо вступления в законную силу решения суда о признании иностранного гражданина, находившегося в Российской Федерации, безвестно отсутствующим или об объявлении его умершим), - после получения в установленном порядке соответствующих сведений, содержащихся в Едином государственном реестре записей актов гражданского состояния, либо после получения от заинтересованного физического или юридического лица документа, подтверждающего смерть данного иностранного гражданина, или заверенной в установленном порядке копии вступившего в законную силу решения суда о признании данного иностранного гражданина, находившегося в Российской Федерации, безвестно отсутствующим или об объявлении его умершим.

Изменения вступили в силу с 28.04.2023 года.

Как оплачивается труд подростка, который совмещает учебу и работу?

Нередко на практике возникают вопросы, связанные с оплатой труда несовершеннолетних, которые совмещают обучение в образовательных учреждениях и трудовую деятельность.

Правовое регулирование оплаты труда несовершеннолетних работников при сокращенной продолжительности ежедневной работы осуществляется статьей 271 Трудового кодекса Российской Федерации.

Так, организации могут принимать на работу учащихся образовательных учреждений в свободное от учебы время, для этого необходимо согласие родителей, усыновителей и попечителей. В соответствии со ст. 92 ТК РФ продолжительность рабочей недели учащихся, которым от 14 до 16 лет, не может превышать 24 часа в неделю, от 16 до 18 лет - 35 часов в неделю.

При повременной оплате труда зара-

ботная плата работникам в возрасте до 18 лет выплачивается с учетом сокращенной продолжительности работы. Работодатель может за счет собственных средств начислять им доплаты до уровня оплаты труда работников соответствующих категорий при полной продолжительности ежедневной работы.

Труд работников в возрасте до 18 лет, допущенных к сдельным работам, оплачивается по установленным сдельным расценкам, то есть заработка плата зависит от количества работы, выполненной за сокращенный рабочий день. При этом, работодатель имеет право доплачивать несовершеннолетнему работнику до тарифной ставки за время, на которое сокращается продолжительность его работы.

О нарушениях трудовых прав граждане могут сообщить в прокуратуру, государственную инспекцию труда или обратиться в установленном порядке в суд.

Уголовным кодексом Российской Федерации в ст. 322.1 предусмотрена ответственность за организацию незаконной миграции - незаконный въезд в страну, пребывание или транзитный проезд через территорию Российской Федерации иностранных граждан или лиц без гражданства.

Действия виновного лица могут заключаться в обеспечении жильем, работой без оформления соответствующих разрешительных документов, создании группы, занимающейся обеспечением незаконной миграции, разработке способов и маршрутов незаконного въезда на территорию страны, подыскании лиц, желающих незаконно мигрировать, обеспечении их соответствующими документами, установлении незаконных контактов с лицами, осуществляющими контроль за порядком

въезда на территорию страны и пребывания в ней, и в совершении иных действий аналогичного характера.

Максимальное наказание за данное преступление предусмотрено в виде лишения свободы на срок до 5 лет с ограничением свободы на срок до двух лет или без такового. Более суровое наказание предусмотрено за совершение указанных действий организованной группой или в целях совершения преступления на территории Российской Федерации, максимальное наказание за что предусмотрено в виде лишения свободы на срок до 7 лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового и с ограничением свободы на срок до двух лет либо без такового.

Основные признаки того, что вам звонят мошенники

Вас торопят. Например, уговаривают срочно спасти деньги - прямо сейчас, иначе вы все потеряете. Человека в панике намного проще убедить перевести деньги на «защищенный счет» или сказать код из смс для «отмены заявки».

Давят авторитетом и угрожают. Например, мошенник представляется следователем ФСБ и уверяет, что при отказе от сотрудничества вас ждет тюрьма.

Советоваться ни с кем тоже нельзя: вас якобы накажут за разглашение информации.

Настраивают против банка. Мошенники знают, что у банков есть технологии, которые помогают отследить подозрительные операции. Сотрудники звонят клиенту и пытаются разобраться, не снижает ли тот деньги по наводке мошенников. Поэтому злоумышленники пытаются запугать человека: «Не верьте, что вам звонят из банка! На самом деле они в го-

воре с мошенниками!».

Спрашивают коды. Настоящий сотрудник банка никогда не спросит код из смс или три цифры с обратной стороны карты. Иначе его уволят и привлекут к уголовной ответственности.

Требуют снять деньги в банкомате. Услышали такое требование - можете быть уверены, что это мошенники. Кладите трубку и добавляйте номер в черный список. Если заподозрили что-то неладное, скорее всего, ваши опасения оправданы.

Просто повесьте трубку. Если сомнения остаются, перезвоните в банк или полицию по номеру с официального сайта и опишите ситуацию. Скорее всего, вас успокоят и подтвердят, что вы говорили с мошенниками. Если подозреваете, что вас хотят обмануть, не прощайтесь - кладите трубку.

Не пытайтесь переиграть мошенника, это опасно!

Последствия неуплаты штрафа, назначенного в качестве наказания за совершение преступления

Статьей 46 Уголовного кодекса РФ в качестве одного из видов наказания предусмотрен штраф.

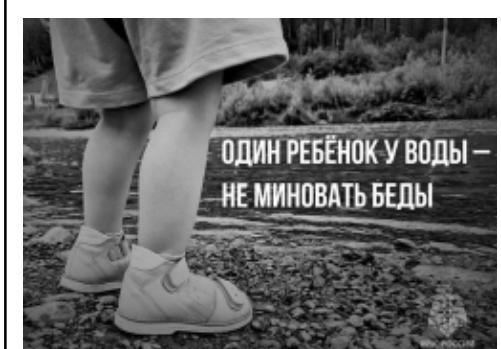
Однако в случае злостного уклонения от уплаты штрафа, назначенного в качестве основного наказания (за исключением случаев назначения штрафа в размере, исчисляемом исходя из величины, кратной стоимости предмета или сумме коммерческого подкупа или взятки), он заменяется иным наказанием, за исключением лишения свободы.

В случае злостного уклонения от уплаты штрафа в размере, исчисляемом исходя из величины, кратной стоимости пред-

мета или сумме коммерческого подкупа или взятки, назначенного в качестве основного наказания, штраф заменяется наименьшим наказанием в пределах санкции, предусмотренной соответствующей статьей Особенной части УК РФ. При этом назначенное наказание не может быть условным.

Злостно уклоняющимся от уплаты штрафа признается осужденный, не уплативший штраф без рассрочки в течение 60 календарных дней со дня вступления приговора в законную силу или первую часть штрафа с рассрочкой выплаты в этот же срок либо оставшиеся части штрафа не позднее последнего дня каждого последующего месяца.

МЧС напоминает



- не оставляй ребенка без присмотра;
- не заходи в воду в незнакомом месте;
- не заплывай за буйки и ограждения;
- не игнорируй знак «купание запрещено»;
- не умеешь плавать - не суйся в воду.

Ваша безопасность - ваша ответственность!

17 человек погибли в водоемах Смоленщины с начала купального сезона.

Информация: ГУ МЧС России по Смоленской области

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «УГРАНСКИЙ РАЙОН» СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПОСТАНОВЛЕНИЕ

от 09.07.2024

N 363

Об установлении размера родительской платы в муниципальных дошкольных образовательных учреждениях на второе полугодие 2024 года

В соответствии со статьей 17 Федерального закона от 06 октября 2003 года N 131 - ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», постановлением правительства Смоленской области от 25.12.2023 N 257 «О внесении изменений в постановление Администрации Смоленской области от 30.05.2017 N 351 и постановлением Администрации муниципального образования «Угранский район» Смоленской области от 20.01.2014 N 15 «Об утверждении Положения о порядке определения и взимания родительской платы за присмотр и уход за детьми в муниципальных образовательных организациях, реализующих образовательную программу дошкольного образования, находящихся на

территории муниципального образования «Угранский район» Смоленской области» (в редакции постановлений от 24.04.2014 N 184, от 31.10.2016 N 413, от 25.10.2022 N 485, от 04.04.2023 N 104, от 12.04.2023 N 106, от 20.04.2023 N 110) Администрация муниципального образования «Угранский район» Смоленской области

ПОСТАНОВЛЯЕТ:

Установить на второе полугодие 2024 года размер родительской платы за присмотр и уход за ребенком в муниципальных образовательных организациях, реализующих программу дошкольного образования, в расчете на одного ребенка в день в сумме (руб.)

Возраст детей, посещающих дошкольное учреждение	Период пребывания (часов в сутки)	
	8-10 ч.	10,5 – 12 ч.
Дети от 1 до 3 лет	106,85	129,75
Дети от 3 до 7 лет	138, 73	167, 54

1. Настоящее постановление вступает в силу с 01 июля 2024 года.

2. Настоящее постановление подлежит размещению на официальном сайте Администрации муниципального образования «Угранский район» Смоленской области и в районной газете «Искра».

3. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на начальника От-

дела образования Администрации муниципального образования «Угранский район» Смоленской области С.А. Колобова.

Глава муниципального образования
«Угранский район»
Смоленской области
Н.С. Шишигина



доровье

спорт

красота

СОЦИАЛЬНО
ЗНАЧИМЫЙ
ПРОЕКТ

Солнце: вред и польза

Солнце - источник света и тепла на Земле. Оно наполняет человека жизненными силами и энергией, поднимает настроение. Все мы с большим нетерпением ждем ясных весенних дней, чтобы насладиться теплыми солнечными лучами. Кроме положительной стороны имеются и свои «подводные камни», но и нельзя однозначно сказать о том, что находиться на солнце вредно.

Чтобы пребывание под солнечными лучами приносило пользу, необходимо научиться жить под солнцем: соблюдать простые рекомендации; грамотно выбирать средства для ухода за кожей.

Польза солнечного излучения

Для правильного функционирования нашего организма нам необходимо солнце. Лучи ультрафиолета вырабатывают витамин D, без которого не усваивается кальций. Недостаток кальция в организме приводит к ухудшению состояния зубов, ломкости ногтей и волос, развитию у детей рахита, остеопороза, снижению иммунитета. Под влиянием ультрафиолета витамин D вырабатывается значительно больше, чем его можно получить с пищей, в необходимом количестве для организма.

Солнечный свет - это прекрасный антидепрессант. Каждый из нас хоть раз, сталкивался с осенней или зимней хандкой, когда за окном серое небо, затянутое облаками, на душе тоска и не хочется ничего делать. Стоит выглянуть солнцу, как поднимается настроение, появляется энергия. Все дело в серотонине, гормоне радости, который производится под воздействием солнечного света. Именно серотонин отвечает за наше хорошее настроение и придает нам сил.

Солнечный свет влияет на выработку мелатонина - гормона сна. Количество мелатонина зависит от освещенности - избыток света понижает его выработку, а снижение освещенности увеличивает, поэтому в пасмурные дни мы ощущаем усталость и сонливость.

Ультрафиолетовое излучение имеет бактерицидные и обеззараживающие свойства и способно убивать большинство болезнетворных бактерий.

Солнечный свет оказывает благоприятное воздействие на наше психо-эмоциональное состояние, повышает иммунитет и улучшает работу мозга.

Солнце влияет на расширение сосудов, обеспечивая насыщение клеток кислородом, способствуя быстрой регенерации кожи.

Вред солнечного излучения

Ультрафиолетовые лучи, проникающие вглубь кожи, обезвоживают ее, вызывая преждевременное старение, в результате чего снижается тонус кожи и сокращается выработка коллагена.

Для людей со светлой кожей и имеющих большое количество родинок на теле солнечный свет опасен, так как может произойти мутация родинок в злокачественные образования под действием ультрафиолета.

Люди, желающие получить интенсивный загар, проводят длительное время под солнцем, что может спровоцировать покраснение кожи, повышение температуры и сильные ожоги.

Находясь длительное время без головного убора под солнцем, есть риск получить солнечный удар.



Ультрафиолетовые лучи опасны для глаз. Врачи рекомендуют не смотреть на солнце незащищенным взглядом, так как солнечные лучи могут вызвать ожог глаз и спровоцировать возникновение таких заболеваний, как катаракта, синдром сухого глаза.

Людям, склонным к перепадам артериального давления и заболеваниям сердца, нельзя долгое время проводить на солнце. Это может вызвать обморок, тахикардию, гипертонический криз, а в некоторых случаях даже инсульт.

ЗАГАР

Загар - это своего рода защитная реакция организма на воздействие солнечных лучей. Клетки нашей кожи, поглощая ультрафиолетовое излучение, вырабатывают пигмент меланин. И он окрашивает кожу в оттенки от красного до коричневого. За счет такой окраски создается своеобразный щит для организма, благодаря которому ультрафиолет в дальнейшем проникает слабее.

КОГДА И СКОЛЬКО БЕЗОПАСНО ЗАГОРАТЬ?

У кого-то загар «прилипает» буквально мгновенно, стоит только появиться на солнышке. Ложится ровно и держится долго. А у кого-то все усилия приобрести золотистый оттенок кожи заканчиваются весьма печально. Почему? Все дело в типе кожи.

Сегодня выделяют шесть фототипов кожи, характеризующих ее чувствительность к воздействию ультрафиолетового излучения. **Пятая и шестая группы** встречаются лишь у исконных жителей Индии, Африки и Австралии.

К первому типу - его называют кельтским - относят людей голубоглазых с очень светлыми или рыжими волосами, белой, чуть розоватой кожей, на которой нередко заметны веснушки. Представителям этого типа очень трудно загореть. Через 15 - 20 минут пребывания на солнце их кожа начинает обгорать. Таким людям не рекомендуется загорать вообще. А в случае, если лучей солнца не избежать, нужно минимизировать свое нахождение под ними и применять максимальную защиту (одежда, солнцезащитный крем).

Чтобы максимально получить пользу от солнечного света и избежать неблагоприятных последствий, нужно использовать рекомендации для безопасного пребывания на солнце.

САМОЕ ОПАСНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ПРИНЯТИЯ СОЛНЕЧНЫХ ВАНН С 11 ДО 16 ЧАСОВ ДНЯ. БЕЗОПАСНЕЕ ВСЕГО ЗАГОРАТЬ УТРОМ ИЛИ ВЕЧЕРОМ.

Чтобы уберечь себя от солнечного удара и оградить глаза от ультрафиолета, следует не забывать о головном уборе и солнцезащитных очках.



Для защиты кожи от ультрафиолетовых лучей существует большое разнообразие кремов, масел и спреев разного уровня защиты (SPF), при выборе средства ориентируйтесь на свой тип кожи и выбирайте проверенных производителей.



В жаркое время года необходимо соблюдать питьевой режим, чтобы избежать обезвоживания. Сладкие напитки усиливают жажду, поэтому наилучшим вариантом будет бутилированная или минеральная вода. Чтобы улучшить вкусовые качества напитка и получить пользу от витаминов и микроэлементов, добавьте в воду немного лимонного сока.



ТРИ ПРИНЦИПА ЗДОРОВОГО ЗАГАРА

Любителям позагорать нужно помнить выражение «все хорошо в меру». В медицине даже существует специальный термин, который определяет излишнюю страсть к загару - танорексия.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует находиться под лучами солнца не более 40 минут в период начала жаркого сезона и максимум 10 минут в самый его разгар.

При этом загар может быть полезен только при условии правильного его получения. Есть три главных правила.

1. Страйтесь загорать под косыми солнечными лучами. Лучшее время для солнечных ванн период с 9 до 11 утра и с 16 до 19 часов вечера.

2. Опаснее всего находиться под солнцем с 11 до 16 часов, когда прямые лучи солнца наиболее агрессивны.

3. Ученые провели совместные исследования и рекомендовали проводить по 2 часа в день на солнце в зимнее время, а летом и весной загорать по 10-15 минут до 11 часов дня и 20 минут в период с 16 до 18 часов. В осенний период достаточно 30 минут в день пребывания на солнце.

Если вы все же решили загореть, следуйте простым правилам. Начните с короткого времени на солнце - всего несколько минут в день, чтобы ваша кожа могла привыкнуть к ультрафиолету. Постепенно увеличивайте время на солнце на несколько минут каждый день, но не более чем на 30 минут в день. И не забывайте наносить солнцезащитный крем, желательно каждый две часа.



- Поверхность у Солнца вовсе не твердая, она бурлит и кипит, состоит оно из газов — водорода и гелия.

- Мы обычно рисуем солнышко ярко-желтой краской. Но на самом деле оно белое — таким и выглядит из космоса. Земная атмосфера рассеивает солнечный свет, поэтому нам лучи и сам диск кажутся скорее желтыми.

- Когда мы на него смотрим, кажется, что оно не так уж и далеко. Но Солнце находится на расстоянии 149 600 000 км от Земли. Луч света преодолевает это расстояние за 8 минут, а вот если лететь на современной ракете, то путешествие заняло бы 7-8 месяцев.

ТВ ПРОГРАММА

С 22 ПО 28 ИЮЛЯ 2024 ГОДА

ПОНЕДЕЛЬНИК

22 июля
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 0+
09.00,12.00,15.00,03.00 Новости 12+
09.20 Модный приговор 0+
10.10 Жить здорово! 16+
11.00,12.15,17.00,18.30 Информационный канал 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское / Женское 16+
18.00 Вечерние новости 12+
20.00 «ИЩЕЙКА» 16+
21.00 Время 12+
22.00 «ВАША ЧЕСТЬ» 16+
23.00 Большая игра 16+
00.00,00.45,01.30,02.15,03.05,
03.50 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00,09.30 Утро России 12+
09.00,14.35,21.05 Вести. Местное время 12+
09.55 О самом главном 12+
11.00,14.00,17.00,20.00 Вести 12+
11.30,18.30 60 минут 12+
13.00 «ХУДОЖНИК» 12+
15.00 Премьера-2024 г. Турецкий хит «Бахар. По имени Весна» 16+
17.30 Малахов 16+
21.20 «МОРЯЧКА» 12+
01.25 Турецкий хит «Бахар. По имени Весна» 16+
03.10 «ВАСИЛИСА» 12+

НТВ

04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+
06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00,10.00,13.00,16.00,19.00,
23.35 Сегодня 12+
08.25,10.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» 16+
11.00 «ПЕС» 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 «ЗИМОРОДОК» 16+
16.45,20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» 16+
00.00 «ПЕНСИЛЬВАНИЯ» 16+
03.30 «РАСПЛАТА» 16+

ДОМАШНИЙ

06.30,05.50 По делам несовершеннолетних 16+
07.15 Давай разведемся! 16+
08.25 Тест на отцовство 16+
10.40,23.20 «Понять. Простить» 16+
11.55,00.35 «Порча» 16+
13.00,01.35 «Знахарка» 16+
13.35,02.05 «Верну любимого» 16+
14.10 «Голоса ушедших душ» 16+
14.45 «Я ТРЕБУЮ ЛЮБВИ!» 16+
19.00 «ГРУЗ ПРОШЛОГО» 16+
02.30 6 кадров 16+
02.35 «ПРО ВЕРУ» 16+

ВТОРНИК

23 июля
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 0+
09.00,12.00,15.00,03.00 Новости 12+
09.20 Модный приговор 0+
10.10 Жить здорово! 16+
11.00,12.15,17.00,18.30 Информационный канал 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское / Женское 16+
18.00 Вечерние новости 12+
20.00 «ИЩЕЙКА» 16+
21.00 Время 12+
22.00 «ВАША ЧЕСТЬ» 16+
23.00 Большая игра 16+
00.00,00.45,01.30,02.15,03.05,
03.50 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05.00,09.30 Утро России 12+
09.00,14.35,21.05 Вести. Местное время 12+
09.55 О самом главном 12+
11.00,14.00,17.00,20.00 Вести 12+
11.30,18.30 60 минут 12+
13.00 «ХУДОЖНИК» 12+
15.00 Премьера-2024 г. Турецкий хит «Бахар. По имени Весна» 16+
17.30 Малахов 16+
21.20 «МОРЯЧКА» 12+
01.25 Турецкий хит «Бахар. По имени Весна» 16+
03.10 «ВАСИЛИСА» 12+

НТВ

04.55 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ

ФОНАРЕЙ» 16+

06.30 Утро. Самое лучшее 16+
08.00,10.00,13.00,16.00,19.00,
23.35 Сегодня 12+
08.25,10.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» 16+
11.00 «ПЕС» 16+
13.25 Чрезвычайное происшествие 16+
14.00 «ЗИМОРОДОК» 16+
16.45,20.00 «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» 16+
00.00 «ПЕНСИЛЬВАНИЯ» 16+
03.30 «РАСПЛАТА» 16+

ДОМАШНИЙ

06.30,05.25 По делам несовершеннолетних 16+
07.10,04.35 Давай разведемся!

10.10,14.00,17.00,20.00 Вести

11.00,12.15,17.00,18.30 Информационный канал 16+
15.15 Давай поженимся! 16+
16.05 Мужское / Женское 16+
18.00 Вечерние новости 12+
20.00 «ИЩЕЙКА» 16+
21.00 Время 12+
22.00 «ВАША ЧЕСТЬ» 16+
23.00 Большая игра 16+
00.10.00.55,01.40,02.25,03.05,
03.50 Подкаст.Лаб 16+

СРЕДА

24 июля

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Доброе утро 0+
09.00,12.00,15.00,03.00 Новости 12+

09.20 Модный приговор 0+

10.10 Жить здорово! 16+

11.00,14.00,17.00,20.00 Вести

11.30,18.30 60 минут 12+

13.00 «ХУДОЖНИК» 12+

15.00 Премьера-2024 г. Турецкий хит «Бахар. По имени Весна» 16+

17.30 Прямой эфир 16+

21.20 «МОРЯЧКА» 12+

01.25 Турецкий хит «Бахар. По имени Весна» 16+

03.10 «ВАСИЛИСА» 12+

НТВ

05.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ

ФОНАРЕЙ» 12+

06.30 Утро. Самое лучшее 16+

08.00,10.00,13.00,16.00,19.00,

23.35 Сегодня 12+

08.25,10.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ

МУХТАРА» 16+

11.00 «ПЕС» 16+

13.25 Чрезвычайное происшествие 16+

14.00 «ЗИМОРОДОК» 16+

16.45,20.00 «МЕНТОВСКИЕ

ВОЙНЫ» 16+

23.00 Большая игра 16+

00.00,00.45,01.30,02.15,03.05,

03.50 Подкаст.Лаб 16+

ДОМАШНИЙ

06.30,05.25 По делам несовершеннолетних 16+

07.10,04.35 Давай разведемся!

10.10,14.00,17.00,20.00 Вести

11.30,18.30 60 минут 12+

13.00 «ХУДОЖНИК» 12+

15.00 Премьера-2024 г. Турецкий хит «Бахар. По имени Весна» 16+

17.30 Малахов 16+

21.20 «МОРЯЧКА» 12+

01.25 Турецкий хит «Бахар. По имени Весна» 16+

03.10 «ВАСИЛИСА» 12+

ДОМАШНИЙ

06.30,05.35 По делам несовершеннолетних 16+

07.10,04.45 Давай разведемся!

10.10,14.00,17.00,20.00 Вести

11.30,18.30 60 минут 12+

13.00 «ХУДОЖНИК» 12+

15.00 Премьера-2024 г. Турецкий хит «Бахар. По имени Весна» 16+

17.30 Малахов 16+

21.20 «МОРЯЧКА» 12+

01.25 Турецкий хит «Бахар. По имени Весна» 16+

03.10 «ВАСИЛИСА» 12+

ЧЕТВЕРГ

25 июля

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Доброе утро 0+

НОВОСТИ

09.00,12.00,15.00,03.00 Новости 12+

23.35 Сегодня 12+

08.25,10.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ

МУХТАРА» 16+

11.00 «ПЕС» 16+

13.25 Чрезвычайное происшествие 16+

14.00 «ЗИМОРОДОК» 16+

16.45,20.00 «МЕНТОВСКИЕ

ВОЙНЫ» 16+

23.00 Большая игра 16+

00.00 «ПЕНСИЛЬВАНИЯ» 16+

03.30 «РАСПЛАТА» 16+

ДОМАШНИЙ

06.30,05.25 По делам несовершеннолетних 16+

07.10,04.35 Давай разведемся!

10.10,14.00,17.00,20.00 Вести

11.30,18.30 60 минут 12+

13.00 «ХУДОЖНИК» 12+

15.00 Премьера-2024 г. Турецкий хит «Бахар. По имени Весна» 16+

17.30 Малахов 16+

21.20 «МОРЯЧКА» 12+

01.25 Турецкий хит «Бахар. По имени Весна» 16+

03.10 «ВАСИЛИСА» 12+

РОССИЯ 1

05.00,09.30 Утро России 12+

09.00,14.35,21.05 Вести. Местное время 12+
09.55 О самом главном 12+
11.00,14.00,17.00,20.00 Вести 12+
11.30,18.30 60 минут 12+
13.00 «ХУДОЖНИК» 12+
15.00 Премьера-2024 г. Турецкий хит «Бахар. По имени Весна» 16+
17.30 Малахов 16+
21.20 «МОРЯЧКА» 12+
01.25 Турецкий хит «Бахар. По имени Весна» 16+
03.10 «ВАСИЛИСА» 12+

НОВОСТИ

05.00 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ

ФОНАРЕЙ» 12+

06.30 Утро. Самое лучшее 16+

08.00,10.00,13.00,16.00,19.00,

23.35 Сегодня 12+

08.25,10.35 «ВОЗВ

