



ХИСЛАВИЧСКИЕ ИЗВЕСТИЯ

Хиславичская районная общественно-политическая газета Смоленской области

Издаётся с апреля 1932 года

№ 4 (7394) 24 января 2025 года

12+



Погода

Пн. 27 января - ночь +2°, день +3°,

Вт. 28 января - ночь +1°, день +4°,

Ср. 29 января - ночь +2°, день +4°,

Чт. 30 января - ночь +2°, день +5°,

Пт. 31 января - ночь +2°, день +4°,

Сб. 1 февраля - ночь +1°, день +2°,

Вс. 2 февраля - ночь 0°, день +2°,

Благоустройство

14 января наш муниципальный округ с рабочим визитом посетила заместитель председателя Правительства Смоленской области Анастасия Александровна Гапеева. Вместе с главой муниципального образования "Хиславичский муниципальный округ" Сергеем Александровичем Шапкиным заместитель председателя Правительства проинспектировала проведение капитального ремонта здания Хиславичской детской Школы искусств.

Напомним, что поручение привести в порядок социально значимый объект было дано губернатором Смоленской области Василием Анохиным после его рабочего визита в район в 2023 году.

Преображение здания, в котором сегодня располагается один из центров искусства и культуры нашего поселка, началось еще в марте прошлого года. В данный момент капитальный ремонт детской Школы искусств уже находится на завершающей стадии. Эту хорошую новость сообщил хиславичанам на своих официальных страницах в социальных сетях глава муниципального округа Сергей Александрович Шапкин.

Сейчас подрядчик ведет ремонтные работы внутренних помещений и фасада здания учреждения дополнительного образования. Внутри здания в работе еще остаётся пожарная сигнализация, строителями в настоящее время проводится покрытие полов паркетной доской и установка дверей. Снаружи здания ведутся подготовительные работы по ремонту цоколя и монтажу пожарной лестницы, на финишном этапе специалистами будет проведена окраска лицевой стороны фасада.

В ходе встречи главы муниципального округа с заместителем председателя Правительства Смоленской области Анастасией Александровной Гапеевой также были рассмотрены и другие ключевые вопросы, касающиеся развития инфраструктуры муниципального округа. Среди них и такой важный вопрос, как подготовка к празднованию в 2026 году 500-летия Хиславичей. Уже смело можно говорить о том, что заявки муниципального округа на финансирование ранее заявленных объектов одобрены. В 2025 году будет проведено дооснащение оборудованием и ремонт районного Центра культуры, трибун на стадионе, Салтыковского парка, территории возле Сбербанка, установка въездной стелы и модульной автостанции, а также ремонт других объектов социальной и культурной инфраструктуры посёлка. Так что уже к концу этого года внешний облик нашего посёлка значительно преобразится.

Елена ГУЗОВА



При заключении контракта на территории Смоленской области граждане будут получать 1,2 млн рублей

ЕСТЬ ТАКАЯ ПРОФЕССИЯ –
РОДИНУ ЗАЩИЩАТЬ

3 700 000 Р
годовое денежное довольствие
в зоне СВО в первый год контракта

1 200 000 Р
ЕДИНОВРЕМЕННО

210 000 Р
ежемесячно

+7 (4812) 68-71-45, 22-15-22

г. Смоленск, ул. Маршала Жукова, д. 12/2
cont@mol.smdnet.ru

100 000 Р единовременная выплата за содействие в привлечении граждан
к службе по контракту (единый контакт-центр: 8-800-10-000-01)

В Смоленской области изменена сумма региональной выплаты при заключении гражданами, пребывающим в запасе, контракта с Минобороны России. Она составит 800 тыс. рублей. С учетом федеральной выплаты 400 тыс. рублей, теперь общий размер единовременной выплаты - 1,2 млн. рублей.

Кроме этого, смоляне, которые оказывают содействие в подготовке кандидата к заключению контракта с Минобороны России, могут получить 100 тысяч рублей.

В регионе действует 40 дополнительных мер социальной поддержки для участников СВО и их семей. Социальная поддержка семьям предоставляется бессрочно. Также при заключении контракта на военную службу есть возможность списания долгов по кредитам до 10 млн. рублей.

Подробную информацию можно уточнить в Пункте отбора на военную службу по контракту (г. Смоленск, ул. М. Жукова, д. 12/2) или по телефону - 8 (4812) 22-15-22; 68-71-45.

Федеральные новости

Владимир Путин поддержал присвоение всем ветеранам войны звания «Почетный гражданин»

Президент считает необходимым поддержать эту инициативу Минобороны



Все участники Великой Отечественной войны должны получить звания почетного гражданина своего города, муниципалитета или

региона. Об этом заявил президент РФ Владимир Путин на заседании оргкомитета "Победа".

"Считаю необходимым поддержать инициативу Министерства обороны о наделении всех наших фронтовиков, участников Великой Отечественной войны, званием "Почетный гражданин": региона, города или муниципалитета", - сказал глава государства.

Он обратил внимание на то, что многие фронтовики уже имеют этот статус. "Но, повторю, его достоин каждый ветеран, который сражался с оружием в руках", - подчеркнул Путин.

Президент указал на недопустимость формализма при подготовке к юбилею Великой Победы

Президент РФ Владимир Путин призвал глав регионов, органы власти и общественные организации "по совести" отнестись к подготовке празднования 80-летия Великой Победы и не допустить формализма.

"Сегодня обсудим ход реализации государственных программ поддержки ветеранов боевых действий и, конечно же, планы празднования 80-летия Великой Победы. Я прошу глав регионов, общественные организации и органы власти на местах отнестись к предстоящим мероприятиям по совести. Формализм, гонка за цифрами абсолютно недопустимы", - сказал Путин на заседании оргкомитета "Победа".

Он подчеркнул, что "память - это, прежде всего, конкретные дела", в том числе подбор персональных, с учетом возраста и здоровья, максимально удобных ветеранам форматов поздравлений и подготовка честных, интересных и содержательных проектов, адресованных подрастающему поколению.

"Необходимо тщательно, предметно проанализировать состояние воинских мемориалов, привести в безукоризненный порядок и памятники, и братские могилы, и одиночные захоронения времен войны. Обеспечить их доступность, благоустроить достойно памяти солдат-победителей", - добавил глава государства.

По материалам ТАСС

25 января - День российского студенчества

Дорогие друзья!

От всей души поздравляю вас с Днем российского студенчества!

Этот яркий и светлый праздник любят и отмечают не только юноши и девушки со студенческими билетами в карманах. Он дорог и очень многим взрослым, которые испытали счастье студенческой поры с её открытиями, волнениями и удивительной энергией.

Сегодня, когда окружающий мир стремительно и бурно меняется, постоянно требуя от людей постоянного движения вперёд, именно годы учебы в учреждениях профессионального образования являются стержнем для всей будущей жизни молодого человека, его успехов и карьеры.

Все знания, умения, компетенции, которые вы сумеете получить в это время, станут вашим ценным багажом и личным богатством. Желаю, чтобы вы превратили их в силу, способную отвечать на самые сложные жизненные вопросы и вызовы.

Крепкого вам здоровья, удачи в учебе, веры в свои силы и большого счастья!

Губернатор Смоленской области
В.Н. Анохин

Дорогие студенты Смоленской области!

От имени депутатов Смоленской областной Думы примите искренние поздравления с Днем российского студенчества!

Студенческие годы - прекрасная пора взросления, саморазвития, творческого поиска, приобретения необходимых знаний и опыта. Очень важно использовать это время с пользой, выбрать правильные жизненные ориентиры, которые станут основой для будущих профессиональных и личных свершений.

Отрадно, что учащаяся молодежь Смоленщины отличается энергией, инициативностью, активной гражданской и общественной позицией. Вам удастся не только достигать результатов в учебе, но и заявлять о себе в спорте, культуре, политике, вести волонтерскую работу. Желаю, чтобы присущие вам целеустремленность и трудолюбие помогли реализовать все намеченные планы, ведь от ваших успехов зависят перспективы Смоленского края и всей страны.

Крепкого здоровья, благополучия, уверенности в своих силах и мирного неба над головой!

Председатель Смоленской областной Думы
И.В. Ляхов

Уважаемые студенты высших и средних специальных учебных заведений!

Сегодня вы студенты, а завтра - будущее России, интеллектуальный потенциал развития нашего округа, региона.

В этот замечательный день - праздник единения молодости и знаний, юношеского задора и устремленности в будущее - желаем вам на всю жизнь сохранить тот блеск в глазах, который появляется у вчерашнего школьника, ставшего частью великого студенческого братства, быть инициативными, смелыми, стремиться к новым достижениям.

Особая благодарность тем, кто передаёт свои знания и опыт другим, вкладывая силы и душу в подготовку современных высококлассных специалистов, - скажем педагогам спасибо за самоотверженный труд, за те знания, которые они передают молодому поколению!

Дорогие друзья! Сегодня, когда вы молоды и полны сил, когда всё по плечу, не бойтесь ставить перед собой самые смелые цели и с честью храните славные традиции студенчества. Мы верим в ваш творческий потенциал!

Глава муниципального образования "Хиславичский муниципальный округ" Смоленской области С.А. Шапкин

Председатель Хиславичского окружного Совета депутатов С.Н. Костюкова

В океане студенческой жизни

25 января - особенная дата для всех российских студентов, несущая в себе неповторимые традиции и обычаи. Этот праздник является неотъемлемой частью студенческой жизни - самой запоминающейся поры в жизни любого человека. Наверное, ни в одном другом возрасте мы не испытываем столько чувств и эмоций, переживаний и волнений, взлётов и падений. Мы учимся понимать старое, создавать новое, добиваться невозможного. Татьяна день - это праздник преемственности поколений: помните, что ваши преподаватели тоже были студентами и так же, как и вы, погружались в весёлое море студенческой жизни. Своими впечатлениями о студенческой жизни, а также планами на будущее с нашими читателями поделились ребята, покинувшие стены родной Хиславичской школы.

Елизавета Генералова:

- Я студентка первого курса Смоленского государственного университета, по специальности педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): история и обществознание. Поступила в университет по целевому направлению. Спустя полгода обучения, я уверенно могу сказать, что сделала самый правильный выбор, поступив сюда и не послушав никого. Могу выделить то, что социализировалась очень быстро. Конечно, это связано с тем, что я стала старостой группы и помогала уже другим ребятам быстрее привыкнуть к новому образу жизни, в то время как мне помогали с этим в деканате.

Закрывает сессию. Чтобы добиться отличных результатов, не пришлось даже следовать студенческим традициям. Хотя, когда мы пытались выучить всех правителей Ассирийской державы, надежда у нас оставалась только на памятник "Халяве", который установлен прямо на здании нашего общежития.

Ранее я активно участвовала в творческой и общественной жизни в школе, а сейчас выбрала более размеренный и спокойный образ жизни. Я также продолжаю заниматься волонтерской деятельностью, но уже на региональном уровне. Погрузилась в учёбу и научную деятельность. Последнее прочно вошло в мою жизнь с момента первого выступления на научной конференции. Хотя и не могу ещё точно сказать, что будет дальше, сейчас есть мысли о реализации себя как учёного и, непременно,



но, о желании стать таким педагогом, которым будут гордиться мои ученики. С радостью вернусь в свою родную Хиславичскую школу. Хотя летом думалось о другом, сейчас я понимаю, что это лучший и приятнейший из возможных путей, который я могла себе избрать. В день Татьяны хочу пожелать всем настоящим студентам отличной учёбы. Пусть энтузиазм и любовь к своей будущей профессии помогут вам генерировать новые идеи, творить и создавать!

Алиса Зайцева:

- Я студентка "Российской Академии Народного Хозяйства и Государственной Службы" при президенте Российской Федерации в городе Москве.

Сейчас учусь на первом курсе широкого бакалавриата института общественных наук. Это значит, что по окончании первого года обучения мы имеем право поменять специальность. Это позволяет лучше разобраться в том, что именно ты хочешь, помогает найти себя.

Учеба в РАНХиГС необычная и увлекательная, пока направлена на развитие общих способностей и навыков. Также мы все обязательно изучаем 2 языка: у меня - английский и испанский. Блок языков привлекает меня больше всего. Кажется, что это дается мне легче остальных предметов.

Сейчас проходит моя первая в жизни сессия. В этом семестре у меня всего 1 экзамен. Я к нему усиленно готовлюсь. После сдачи еще немножко отдохнем и снова на полгода погрузимся в учебу.



В академии по любому случаю, в том числе и в День студента, проходят праздничные мероприятия. Сейчас я в них не участвую, отдыхаю от своей активной творческой жизни в школьные годы. Да и времени на самом деле на нее особо нет. В Москве совсем другой ритм жизни.

Хочу пожелать всем студентам сил, хорошего настроения и интересной учебы!

Никита Леонченков:

- Я являюсь студентом ГБОУ ВПО "Смоленский государственный медицинский университет" Минздрава России. Сейчас учусь на 1 курсе, выбрав факультет педиатрии. Учусь по целевому направлению и после выпуска вернусь в поселок, где буду работать в Хиславичской ЦРБ. Смело иду к мечте стать врачом, хотя еще не определился с конкретной специализацией в этой сфере: остаться работать с детьми или брать более узкую направленность.

Несмотря на то, что первокурсники обычно лишены практики, у нас в университете ситуация иная - мы регулярно ходим по отделению с нашим преподавателем, для наблюдения за больными пациентами. Ключевым аспектом успеха является дисциплина и не откладывать на последний момент важные задачи. Особенную ответственность ощущаю, осознавая значимость профессии врача: спасение человеческих жизней требует безупречной подготовки и вовлеченности. Всем студентам желаю отличной учёбы, легко преодолевать невзгоды и хорошо сдать экзамены. И самое важное, наслаждайтесь процессом обучения, пусть учеба будет источником радости и вдохновения.

Дорогие обучающиеся, пусть студенческие годы станут блестящими страницами в вашей книге жизни - полными света радости и незабываемых событий. Пусть ваши родители отмечают вашу целеустремленность с гордостью, а друзья всегда ценят вас как преданных товарищей. Успехов вам и лёгкой сессии, добрых и понимающих преподавателей и интересных лекций.

Марина ЗАЙЦЕВА



Новости региона

Итоги рабочей недели губернатора Василия Анохина

Рассказываем об основных событиях рабочего графика главы региона.

Приоритет -

реализация национальных проектов

Состоялось первое в 2025 году заседание Правительства области, в ходе которого обсудили планы работы на ближайший период. Ключевые задачи уже определены - это реализация национальных проектов.



До 2030 года в регионе будет воплощаться в жизнь 13 масштабных государственных инициатив, в рамках которых уже разработаны аналогичные региональные. Их основные цели - повышение качества жизни смолян, развитие здравоохранения, образования и инфраструктуры, увеличение рождаемости, поддержка семей с детьми и старшего поколения.

Также губернатор поставил задачу главам муниципальных образований минимизировать ямочный ремонт дорог и переходить в их обновлении на более эффективный и комплексный метод "больших карт". Он предполагает срез верхнего слоя поврежденного асфальта на большом участке и перекладку нового покрытия на нём. Такой подход обладает значительными преимуществами и позволяет оперативно устранять любые виды дефектов, качественно восстанавливать целостность и ровность дорожного полотна.

Открытый разговор
в профессиональный праздник

В День российской печати Василий Анохин провёл большую пресс-конференцию. Разговор со смоленскими журналистами и блогерами прошёл открыто и в формате живого диалога.



"Обсудили реализацию национальных проектов, план ремонта смоленских дорог, поддержки семей участников СВО и др. - всё то, что актуально для смолян. Получил много обратной связи - предложения, инициативы и идеи, которые помогут в реализации наших проектов. Все они будут рассмотрены и взяты в работу".

Также по случаю профессионального праздника губернатор вручил специалистам отрасли награды от Правительства области.

Подготовка к великому празднику

Вместе с областной Думой, Смоленской митрополией, общественными организациями и местными властями подготовили масштабный план празднования 80-летия Великой Победы.



Его основная часть состоит из более чем 130 пунктов. Большой блок - это образовательные, культурные, просветительские, концертные и фестивальные мероприятия. Также будут отремонтированы и отреставрированы памятные объекты по всему региону. Кроме того, пройдут акции в формате дней единых действий во всех муниципальных образованиях. "Отдельный раздел рассмотренного на заседании документа посвящен работе по усилению всесторонней поддержки наших дорогих ветеранов. Во всю работу активно будем вовлекать смолян, особенно детей и молодежь", - рассказал Василий Анохин.

Взаимодействие во благо

Также на прошлой неделе обсудили взаимодействие церковных и светских властей региона с участием митрополита Смоленского и Дорогобужского Исидора и епископа Рославльского и Десногорского Мелетия.



"Я благодарю уважаемых Владык за самое деятельное участие церковных властей в общественной жизни области, в помощи, которая оказывается участникам СВО и их семьям, людям с ограниченными возможностями здоровья, а также оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Мы объединили наши ресурсы, направленные на увеличение рождаемости. Активно работаем по теме сохранения исторической памяти и занимаемся подготовкой к празднованию юбилея Великой Победы", - отметил Василий Анохин.

Скидки семьям участников СВО
на приобретение квартир

Повысить доступность комфортного жилья, особенно для участников СВО, многодетных семей и молодых специалистов - одна из важнейших задач сегодня. Её решение в условиях снижения ипотечного кредитования требует большей консолидации усилий участников рынка, поиска новых путей сотрудничества властей и бизнеса. Для обсуждения совместной работы в этом направлении Василий Анохин провел совещание с участием руководителей смоленских компаний-застройщиков и региональных отделений крупных банков.

Правительство области в ближайшее время существенно увеличит размеры выплат для погашения ипотеки многодетными семьями и молодыми специалистами, а также упростит условия их получения. Кроме того, семьи участников СВО, признанные нуждающимися в улучшении жилищных условий, будут получать аналогичную меру поддержки на приобретение жилья в приоритетном порядке.

Договорились с участниками совещания, что вместе с застройщиками, банками, муниципалитетами будем помогать жителям области в объединении мер поддержки, льготных программ и продуктов для максимального облегчения покупки жилья. Все введенные и действующие инструменты должны работать и помогать людям, стимулировать строительство новых частных и многоквартирных домов. Рассчитываем, что таким путем, а также в рамках других государственных инициатив - комплексное развитие сельских территорий, обеспечение квартирами сирот и целевиков - улучшим жилищные условия почти 500 семей в текущем году.

Также заключили соглашение о сотрудничестве



с Ассоциацией смоленских строителей. И первым решением стало предоставление скидки от 4-х до 10-ти % семьям участников СВО на приобретение квартир в домах, построенных членами Ассоциации.

Основная задача на 2025 год -
сохранить темпы ввода жилья
и развития инфраструктуры

На прошлой неделе Василий Анохин встречался с главой Минстроя России Иреком Файзуллинским. Стороны обсудили вопросы дальнейшего развития строительства и ЖКХ в регионе, реализации нового нацпроекта "Инфраструктура для жизни".



В 2024 году для развития отраслей в регионе проведена большая работа. Было введено почти 500 тыс. кв. м жилья, что на 20% больше планового показателя, установленного Минстроем России. В рамках федерального проекта "Формирование комфортной городской среды" по всему региону благоустроено 76 общественных и дворовых пространств.

Беспрецедентный объем работ был выполнен для развития коммунальной инфраструктуры региона. С 2023 года модернизировано более 200 км инженерных сетей в 19 муниципальных округах, построено 5 новых объектов теплоснабжения.

"Основная задача на 2025 год - сохранить темпы ввода жилья и развития инфраструктуры в регионе. Для этого есть все необходимые возможности - запуск нового профильного нацпроекта, федеральная поддержка, а также большой задел на будущее, сформированный нами за 2 года вместе со смоленскими строителями и организациями в сфере ЖКХ".

Смоленск вновь стал столицей
«королевы спорта»

Уже более 10-ти лет Смоленщина принимает Чемпионат и первенства Центрального федерального округа по легкой атлетике.



В этот раз на базе университета спорта собрались 850 сильнейших спортсменов из 17-ти регионов. Нашу область во всех дисциплинах представили 101 спортсмен. В состязательную программу вошли беговые и технические виды спорта, многоборья и во всех площадках велась упорная, напряженная борьба.

Кира ВАСИЛЬЕВА

Спорт

Шахматный клуб С.А. Карякина в Хиславичах



На протяжении всей истории человечества сделано немало удивительных изобретений. Некоторые из них забыты и канули в лету, другие же живут и по сей день, принося пользу и удовольствие. Одно из таких открытий, которое стало уже частью нашей культуры - шахматы.

Следует отметить, что этот популярный во всем мире интеллектуальный вид спорта, сегодня в нашем регионе вышел на новый уровень, благодаря всероссийскому проекту по развитию и популяризации шахмат. На Смоленщине проект был запущен в прошлом году по инициативе международного гроссмейстера по шахматам, чемпиона мира по рапиду и блицу Сергея Александровича Карякина и при активной поддержке губернатора Смоленской области Василия Николаевича Анохина.

В настоящее время в Смоленске на базе Дома шахмат уже создана и активно работает областная детская спортивная школа по шахматам имени С.А. Карякина, которая стала опорной для целой сети шахматных клубов, открывшихся в каждом муниципальном образовании. Приятно заметить, что в ноябре прошлого года такой же шахматный клуб появился и в Хиславичах. В клубе, который расположен на базе Дома детского творчества, сегодня занимаются двадцать пять мальчишек и девчонок от 6 до 9 лет. Ребята, усердно осваивают азы увлекательной интеллектуальной игры под руководством тренера областной шахматной школы Виктора Леонидовича Мищенко.

Как нам рассказал Виктор Леонидович, появление такого клуба в нашем муниципальном округе не только будет способствовать популяризации игры в шахматы среди молодого поколения, но и позволит уже в скором будущем выявить активных, способных и талантливых детей, которые будут в будущем достойно представлять Хиславичский округ не

только на областных, но и всероссийских соревнованиях.

Отметил он и то, что большую помощь в организации шахматного клуба имени гроссмейстера С.А. Карякина в нашем муниципалитете, а конкретно в подборе помещения для его базирования, оказало руководство округа - глава муниципального образования "Хиславичский муниципальный округ" Сергей Александрович Шапкин и заместитель главы - начальник отдела образования и молодежной политики Юлия Николаевна Климова. Неотъемлемая поддержка в других немаловажных организационных вопросах, также была оказана директором и педагогическим составом Хиславичской средней школы, которые помогли не только в отборе ребят, но и наладить взаимодействие с родителями его учеников. Виктор Леонидович от всей души благодарит каждого, кто внес свой вклад в это важное дело - в открытие шахматного клуба в Хиславичах.

Конечно же, мы не могли не задать тренеру несколько вопросов об оснащении клуба, о том, как проходят занятия с ребятами, как строится его работа с ними.

- Занятия с ребятами, а они у нас разделены на две группы, в клубе проходят два раза в неделю - среду и пятницу. Все необходимое оборудование для обучения и успешного освоения хиславичанами этой интересной интеллектуальной игры у нас имеется. Федерация шахмат Смоленской области позаботилась об этом и выделила для занятий специальные шахматные столы, инструкционную шахматную доску, электронные шахматные часы, ну и, конечно же, сами шахматы.

Для обучения ребят основам шахматной игры тренером разработана специальная шахматная программа, где в деталях прописано все, что должны освоить юные шахматисты к концу первого учебного года.

Но, как признается сам Виктор Леонидович, самое главное сейчас, на начальном этапе обучения, сделать все, чтобы вызвать интерес и заинтересованность у детей этой игрой. И судя по тому, как взметнулись вверх руки ребят, когда мы спросили у них, нравится ли им играть в шахматы, у тренера это отлично получается. Каждое свое занятие Виктор Леонидович старается построить так, чтобы непоседливые девчонки и мальчишки не только запомнили расстановку фигур и ходы, но и закрепить эти знания в игре в шахматы. Вот и в этот раз, после того, как Виктор Леонидович объяснил ребятам, как в начале игры, которая называется дебют, можно в несколько ходов выиграть у невнимательного соперника, поставив тому "детский" мат, ребята разыграли между собой эту интересную партию.

Конечно, в силу возраста ребят, не следует рассчитывать сразу же на результат. Ведь прежде чем они смогут участвовать в областных соревнованиях и получить свой первый разряд по шахматам, юные хиславичане должны освоить на отлично не только азы этой игры и различные шахматные приемы, но и научиться принимать нужные решения, анализировать позиции на доске и просчитывать наперед ходы своего соперника. Именно поэтому обучение шахматам в клубе и рассчитано не на год и не два, а на несколько лет.

Шахматы - это уникальный спорт со своими взлетами и падениями, победами и поражениями. Мы очень надеемся, что все ребята, которые сегодня занимаются в муниципальном шахматном клубе, успешно осваивают все приемы этой интеллектуальной игры, требующей стратегического мышления, концентрации внимания, терпения, умения принимать решения и в будущем не раз порадуяют своими победами на различных соревнованиях.

Елена СТАРОВОЙТОВА, фото автора

Чемпионат и первенство Смоленской области по вольной борьбе

Не успел начаться новый год, как сборная команда Хиславичского муниципального округа по вольной борьбе в очередной раз подтвердила свое звание сильнейшей, порадовав своих болельщиков новыми победами и достижениями.

17 января команда во главе с тренером Игорем Леоненковым и Артемом Фроловым приняла участие в чемпионате и первенстве Смоленской области среди мужчин и юношей, где семеро из тринадцати наших борцов не только показали отличную борьбу, но и заняли в своих весовых и возрастных категориях достойные места.

Всего же побороться за победу на чемпионате и первенстве области по вольной борьбе в этот день приехали более 100 участников из различных уголков региона: Смоленска, Вязьмы, Рославля, Катыни, Глинки и Хиславичей.

На соревнованиях хиславичские борцы в очередной раз продемонстрировали не только хорошую технику борьбы и физическую подготовку, но и серьезный настрой на победу. Отличным стимулом для того, чтобы одержать победу в схватках с соперниками, для них стал тот важный факт, что победители областного турнира смогут претендовать на участие в соревнованиях Центрального Федерального округа (ЦФО). Это довольно масштабные и престижные состязания, по итогам которых борцы, занявшие первые места, получают уникальный шанс сразиться с сильнейшими борцами из различных уголков нашей страны уже на первенстве России. Что и говорить, а попасть туда мечтает каждый юный



спортсмен, серьезно занимающийся этим олимпийским видом единоборств.

Хиславичские вольники проявили по-настоящему мужской характер и продемонстрировали высокий уровень спортивного мастерства, чтобы одолеть соперников в решающих схватках и выйти в финал чемпионата и первенства Смоленской области. Постоянные тренировки, упорство и тяга к победе сыграли в этом свое дело и копилку наград нашей команды пополнили 3 золотых, 2 серебряных и 2 бронзовых медали. Как отметил тренер хиславичской команды по вольной борьбе Игорь Леоненков, это отличный

результат для такого рода соревнований, где ребята могут не только проявить себя, но и получить дополнительный соревновательный опыт, который им не раз пригодится в будущем.

Наибольшего успеха в схватках с сильными и опытными смоленскими соперниками добился Никита Макаров (до 100 кг), который не дал ни единого шанса своим соперникам и одержал во всех схватках безоговорочную победу. Отлично проявили себя и два других наших вольника Алексей Переходцев (до 55 кг) и Артем Башмаков (до 45 кг), занявшие первые места на отборочных областных соревнованиях.

Неплохие результаты в своей возрастной и весовой категории до 48 кг показал Илья Семенов, ставший серебряным призером первенства области. Второе место среди мужчин занял и Иван Дольников (до 70 кг). Следует отметить, что Иван одержал победу практически во всех своих поединках, уступил он только более взрослому и опытному борцу, имеющему уже звание мастера спорта. Несмотря на это обстоятельство, наш борец, как и другие наши ребята, занявшие первые места на пьедестале первенства и чемпионата области, тоже будет представлять наш муниципальный округ на соревнованиях ЦФО, так как среди спортсменов своей возрастной категории оказался лучшим.

Достойную борьбу показали и другие наши юные спортсмены, которые завоевали на областном турнире бронзу. Это Даниил Качанов (до 52 кг) и Никита Бондарев (до 71 кг).

Следует отметить также Михаила Пятибратова (до 48 кг) и Александра Боровика (до 41 кг), которые пусть и не заняли призовых мест, но вошли в пятерку лучших. Ребята, не так давно занимаются вольной борьбой, но мы уверены, что в будущем они еще проявят себя как отличные борцы и не раз и не два приятно удивят своего тренера своими победами.

От всей души поздравляем хиславичских борцов и их наставников с блестящей победой на чемпионате и первенстве Смоленской области и желаем им успехов в предстоящих соревнованиях! Так держать, ребята!

Елена ГУЗОВА

Урок цифры

«Лаборатория Касперского» расскажет школьникам про кибербезопасность в области искусственного интеллекта

Компания разработала для всероссийского образовательного проекта "Урок цифры" соответствующие обучающие материалы и тренажеры. Школьники научатся азам безопасного применения нейросетей, получат представление о том, как технологии машинного обучения помогают специалистам по кибербезопасности в их работе, а также узнают, как используют возможности подобных решений кибермошенники. Проект "Урок цифры" ежегодно реализуется Минпросвещения России, Минцифры России и АНО "Цифровая экономика" в партнерстве с ведущими российскими технологическими компаниями в поддержку федерального проекта "Кадры для цифровой экономики" национального проекта "Цифровая экономика".

В этом учебном году "Урок цифры" от "Лаборатории Касперского" пройдет в российских школах с 13 января по 2 февраля 2025 года. Урок состоит из интерактивных заданий-тренажеров. Видеоселекция, методические материалы для проведения занятия и сам тренажер будут доступны на сайте urokцифры.рф.

По сюжету Урока герои оказываются в различных ситуациях, где их безопасности в интернете что-то угрожает. Задания различаются для учеников младших, средних и старших классов. Школьникам 1 - 4 классов предстоит научиться создавать простые запросы при работе с ИИ, ученики 5-9 классов узнают, как обучаются алгоритмы ИИ, а старшеклассники научатся работать с ИИ-ботами. Благодаря прохождению урока, у учеников будут развиваться навыки критического мышления, креативность и цифровая грамотность.

"Из года в год мы выбираем для "Урока цифры" наиболее актуальные и полезные аспекты цифрового мира, и в этот раз мы сосредоточились на теме "Кибербезопасность и искусственный интеллект". К ИИ учащиеся испытывают особенный интерес, поэтому мы решили подробно разобрать со школьниками алгоритмы работы таких сервисов и возможные угрозы. Мы не можем точно знать, что понадобится сегодняшним детям во взрослой жизни, но мы можем дать основы безопасного использования информаци-



онных технологий, чтобы с их помощью они могли создавать безопасное будущее", — рассказывает Андрей Сиденко, руководитель направления "Лаборатории Касперского" по детской онлайн-безопасности.

"Кибербезопасность и искусственный интеллект — это два ведущих технологических тренда в современном мире, где цифровизация проникает во все сферы жизни. Важно, чтобы школьники уже сегодня понимали принципы работы ИИ, а также знали, как защитить себя в киберпространстве. Проект "Урок цифры" помогает развивать у детей и молодежи критическое мыш-

ление, компетенции и навыки, необходимые для грамотного использования цифровых технологий, без которых трудно представить будущее успешного специалиста в любой отрасли", — подчеркнул генеральный директор АНО "Цифровая экономика" Сергей Плуготаренко.

Об «Уроке цифры»

Проект "Урок цифры" реализуется в поддержку федерального проекта "Кадры для цифровой экономики". Занятия на тематических тренажерах проекта проводятся в виде увлекательных онлайн-игр для трех возрастных групп: уча-

щихся младшей, средней и старшей школы. Методические материалы уроков остаются в доступе на сайте проекта и охватывают широкий круг тематик: алгоритмы, кодирование, командная разработка, безопасность в интернете, управление проектами, искусственный интеллект, машинное обучение, персональные помощники, сети и облачные технологии, большие данные, беспилотный транспорт, нейросети и коммуникации, приватность в цифровом мире.

Инициаторы "Урока цифры" — Министерство просвещения Российской Федерации, Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации и АНО "Цифровая экономика". Задачи проекта — развитие у школьников цифровых компетенций и ранняя профориентация: уроки помогают детям сориентироваться в мире профессий, связанных с компьютерными технологиями и программированием. Партнерами проекта в 2024/25 учебном году выступают "Лаборатория Касперского", Яндекс, Фирма "1С", госкорпорация "Росатом", VK, Благотворительный фонд "Вклад в будущее", Авито и "Группа Астра". С 2018 года уроки прошли более 100 млн раз.

Роспотребнадзор информирует

Осторожно грипп и ОРВИ

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) — это группа заболеваний дыхательных путей, которые вызывают вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, коронавирусы и риновирусы. В народе ОРВИ называют простудой.

Грипп — это одна из разновидностей ОРВИ. Грипп вызывают только вирусы гриппа нескольких типов (А, В и С), тогда как возбудителей ОРВИ гораздо больше.

Вирус гриппа и ОРВИ передается, как правило, воздушно-капельным путем от человека к человеку. Известно, что вирус попадает в воздух при кашле, чихании и попадает на окружающие предметы. При этом риск оседания вирусов на слизистую оболочку верхних дыхательных путей людей, находящихся рядом, очень велик.

Опасность заболевания кроется в риске возможных осложнений, которые включают: воспаление легких, менингит, миокардит, ИМВП, обострение хронических заболеваний, отек головного мозга. Токсическое действие гриппа — сильнейший удар по здоровью человека.

Именно поэтому особое внимание уделяйте мерам профилактики, цели которой — предупредить инфицирование, повысить защитные функции организма и сделать течение заболевания более легким.



Специфическая профилактика включает плановую вакцинацию для предотвращения массовой заболеваемости. Неспецифическая — это действия, направленные на повышение иммунного статуса человека.

При эпидемии гриппа необходимо избегать контакта с больными, не посещать многолюдные места (концерты, собрания, фестивали и т.д.)

При контакте с больным гриппом, необходимо:

- пользоваться специальной маской (маска не дает стопроцентную защиту, но при непродолжительном контакте может помочь);
 - обязательно мыть руки с мылом или обрабатывать антибактериальными растворами;
 - не касаться немытыми руками лица, глаз, носа, рта.
- Если гриппом болеете вы, необходимо:

- обязательно вызвать врача для того, чтобы он смог оценить тяжесть вашего состояния и назначить лечение;
 - соблюдать постельный режим;
 - никаких подвигов с выходом на работу (этого никто не оценит);
 - пить больше жидкостей (чай, молоко, минеральную воду);
 - строго соблюдать постельный режим;
 - ограничить контакт с членами семьи, особенно детьми и пожилыми.
- Важно! Самому пациенту при первых признаках заболевания ОРВИ безотлагательно обратиться за медицинской помощью.
- Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия и обратитесь за медицинской помощью.

Профилактика вирусного гепатита А и Е

Гепатиты А и Е представляют собой инфекционные болезни вирусной этиологии, проявляющиеся в типичных случаях общим недомоганием, повышенной утомляемостью, анорексией, тошнотой, рвотой, иногда желтухой (темная моча, обесцвеченный стул, пожелтение склер и кожных покровов).

Основным механизмом передачи возбудителей вирусных гепатитов А и Е является фекально-оральный, который реализуется водным, пищевым или контактно-бытовым путями, другие пути передачи встречаются редко.

Источником инфекции при гепатите А является только человек (антропонозная инфекция). Длительность инкубационного периода составляет 7-35 календарных дней, в редких случаях достигая 50 календарных дней.

Источниками инфекции при гепатите Е являются дикие и домашние животные, особенно свиньи, а также человек (зооантропонозная инфекция). Инкубационный период болезни у человека составляет 14-40 календарных дней, в редких случаях достигая 60 календарных дней.

Основными мерами профилактики гепатита А являются санитарно-гигиенические мероприятия, направленные на разрыв путей передачи возбудителя инфекции, и вакцинопрофилактика, обеспечивающая создание коллективного

иммунитета.

Основными мерами профилактики гепатита Е являются санитарно-гигиенические и ветеринарно-санитарные мероприятия, направленные на разрыв путей передачи возбудителя.

Самое эффективная из мер профилактики специфическая профилактика — вакцинация. Вакцинацию населения против ОГА проводят в соответствии с календарем профилактических прививок по эпидемическим показаниям, региональными календарями профилактических прививок и инструкциями по применению препаратов, разрешенных к использованию на территории РФ.

В рамках неспецифической профилактики:

- соблюдать правила личной гигиены: мыть руки перед приготовлением пищи и после посещения туалета, после прогулки;
- тщательно мыть овощи и фрукты перед употреблением;
- пить только кипяченую или бутилированную воду;
- отказаться от продуктов, реализуемых на улице и на предприятиях общественного питания сомнительного характера;
- плавать в разрешенных для этих целей водоемах, не заглатывать воду при купании;
- избавиться от вредной привычки грызть ногти и карандаши;
- соблюдать правила личной и общественной гигиены.

Материалы подготовлены на основе источников, расположенных в открытом доступе.
Начальник территориального отдела С.Г. Белобратова

Гороскоп на 2025 год для всех знаков зодиака

2025 год - в отличие от 2024 - весьма богат на интересные астрологические события и крутые виражи звезд на небосклоне. Основное действие будет разворачиваться именно в первой половине года - с января по июль. Давайте посмотрим, какие сюрпризы и веяния приготовили нам планеты.

Начало года будет, пожалуй, самым непростым: весь январь и февраль на небе петля Марса - планеты войны и разрушений. В этот период стоит ожидать обострения общемировой обстановки, множества провокаций и конфликтов - как в межгосударственных отношениях, так и внутри каждой отдельной страны.

А именно - в период ретроградности Марса не стоит: ввязываться в конфликты (любые), судиться, начинать бизнес, делать плановые хирургические операции, пытаться продвинуться в спорте или военной профессии, подвергать себя физическому риску (лучше поставить на паузу экстремальные хобби и скоростной стиль вождения). Особенно эти советы касаются Раков и Козерогов - они первые стоят у Марса "на прицеле".

А что принесет пользу? Переосмыслить свой способ действий, переделать какую-то старую работу, пересмотреть режим своих тренировок или другой физической активности.

Следом, почти без передышки наступит март с двумя затмениями, ретроградностью Венеры и Меркурия. Это будет сложная точка для всего человечества, и от каждого из нас зависит то, как мы ее пройдем. Важно сохранять внутреннее равновесие, не поддаваться воздействию разрушительных эмоций: страха, гнева, вины, стыда. В это время начнут трещать по швам отношения - как между странами, так и между людьми. Приготовьтесь к проверкам своих отношений на прочность, возможно - к необходимости что-то в них менять. Договориться о чем-то будет почти нереально, поэтому любые переговоры отложите до апреля. И ни в коем случае не регистрируйте брак в марте - если не хотите потом жить на пороховой бочке. Самое сильное влияние планет испытают на себе Овны и

Рыбы - именно им стоит быть предельно осторожными, не делать резких движений в своих союзах.

Некоторые отдельные счастливицы сумеют извлечь выгоду даже из угрожающей небесной конфигурации. Например, возобновят деловые или личные отношения из прошлого. Да так быстро, что окружающие будут в легком шоке. В основном эти счастливицы будут из числа Львов, Стрельцов и Скорпионов.

В апреле накал звездных страстей поутихнет, и мы, наконец, получим благоприятное окошко для воплощения своих идей, планов, инициатив. Но без происшествий этот месяц все равно не останется - здесь состоится переход Нептуна из знака Рыб в знак Овна. Это достаточно масштабное небесное событие, которое случается раз в 14 лет. А если взять еще шире, то Нептун в 2025 году начинает свой новый цикл по зодиаку, который длится 165 лет.

Какой главный совет на 2025 год могут дать звезды?

Развивайте решимость, самостоятельность, не бойтесь брать на себя роль лидера и первопроходца. Реформируйте свой круг общения, заводите новые знакомства и связи, учитесь новому, будьте проактивны, подвижны и любознательны. Именно этого требуют огненно-воздушные энергии года. В то же время важно не забывать о своем внутреннем мире, душе, чувствах - своих и чужих. Юпитер в Раке - хорошее время изучить себя, погрузиться в глубину. И возможно отыскать там новые смыслы, которые подтолкнут вас к неожиданным и чудесным свершениям.

Овен (21 марта - 20 апреля) - амбициозный, независимый, нетерпеливый.

Овны, в первой половине года у вас во многом продолжатся тенденции 2024, так как цикл затмений в знаке Овна еще не завершен. Вы будете наносить финальные штрихи на ту картину, которой занимались последний год-полтора. Будь это карьера, личная жизнь или вопросы здоровья - все точки над и будут поставлены самое позднее к маю. Главное - не сворачивайте назад и не отступайтесь от своего намерения, вы уже близки к завершению персонального шедевра!

Телец (21 апреля - 20 мая) - основательный, музыкальный, практичный.

Тельцы, маленькими, и пока еще робкими шажочками вы будете входить на территорию стабильности, размеренности и комфорта - туда, где вы не были уже несколько лет, поэтому практически позабыли дорогу. После всех перепетий ваша жизнь понемногу начнет

входить в привычное русло.

Это покажется вам необычным и даже странным - за последние два-три года вы уже привыкли к разному роду коллапсам и неожиданностям.

Близнецы (21 мая - 21 июня) - любопытный, нежный, добрый.

Близнецы, если вы умудрились пропустить подарочки от Юпитера в прошлом году, то уж сейчас хватайте свое без всяких реверансов. В первом полугодии планета счастья продолжает двигаться по вашему знаку и одаривать вас: удачными стечениями обстоятельств, ростом благосостояния и вашей популярности в окружении, новыми карьерными возможностями, перспективами создания собственной семьи. Всего и не перечислишь на самом деле.

Рак (22 июня - 22 июля) - интуитивный, эмоциональный, умный, страстный.

Раки, для вас пребывание в зоне комфорта, которое длилось практически весь прошлый год, подошло к концу. В 2025 нагрянут к вам и вызовы, и перемены, и страсти - даже если вы все это не заказывали небесной канцелярии. Начало года будет самым острым - из-за ретроградной петли Марса в вашем знаке. Марс - планета конфликтов, труда и спорта, поэтому всех этих вещей в вашей повседневности прибавится. А вы обычно не слишком-то любите ни одно, ни другое, ни третье.

Лев (23 июля - 22 августа) - горделивый и самоуверенный.

Львы, начало года пройдет для вас спокойно - в отличие от большинства других представителей зодиака вы окажетесь вдали от воинственного ретро Марса. Но вот окружающим будет несладко, и может понадобиться ваше горячее сердце и холодная голова. Помогайте, если вас об этом попросят - у вас на это сейчас достаточно ресурсов и сил.

Дева (23 августа - 23 сентября) - элегантный, организованный, добрый.

Девы, то, каким для вас будет 2025 год, сильно зависит от того, как вы прожили предыдущие два года. Потому что в эти 2 года на вас давил Сатурн - планета-начальник, судья, прокурор. Он проверял вас на трезвомыслие, самостоятельность, наличие крепкого стержня внутри, умение исполнять свой долг и брать на себя ответственность. Если вы успешно прошли эти проверки, то ближе к концу года получите заслуженную награду - связанную либо с повышением статуса в обществе, либо с недвижимостью. Например, для кого-то из вас



придумал (придумала)". Тогда есть шансы, что обойдется малой кровью в виде вашего легкого недовольства текущим положением дел.

Козерог (22 декабря - 20 января) - дотошный, умный, деятельный.

В новом году Козероги будут испытывать сильное влияние противоположного знака - Рака. С одной стороны, это говорит о высокой степени конфликтности, множестве разногласий и размолвок в близких отношениях на протяжении года. По принципу "ты противоположен мне - значит, мы не можем найти общий язык". С другой стороны, возрастая шансы встретить свою настоящую половинку в любви или в дружбе. Потому что противоположности, как вы помните, могут и притягиваться - именно за счет своей разности. Свой отрицательный принцип Рак проявит в основном в начале года: январь-февраль. А положительный - во втором полугодии, особенно в июне-июле.

Водолей (21 января - 18 февраля) - одаренный воображением и интуитивный.

Водолеи, для вас 2025 - переломный год, когда Уран - ваша планета-управитель - наконец перейдет из Тельца, в котором он был целых семь лет, в Близнецы. Что это значит? Что предыдущие семь лет Уран показывал вам свою худшую сторону: срывал планы и надежды, устраивал шоки в личной жизни и карьере, толкал на странные поступки, о которых вы жалели впоследствии. Потому что между Тельцом и Водолеем конфликт на астрологическом круге. А вот Близнецы - это родственник Водолею знак, и сейчас Уран наконец начнет поворачиваться к вам своей лучшей стороной.

Рыбы (19 февраля - 20 марта) - творческий, чувствительный, артистичный.

Рыбы, ваш год будет полон самых разных настроений, приключений и испытаний. В первом полугодии по вашему знаку продолжают идти: Сатурн - планета кармы, и Нептун - планета чудес. Так что и того и другого будет вдоволь. Сатурн преподносит вам уроки трезвости и взросления, возвращает наработанную карму, показывает вашу жизнь и вас самих как есть - без иллюзий и приукрашиваний. Этот процесс идет уже с 2023 года и закончится к концу 2025. Как правило, Сатурн заставляет от чего-то отказаться, ограничить себя в чем-то. Ведь способность к разумному самоограничению есть признак сложившейся личности. Особенно жестко эта планета настроена к разного рода зависимостям: будь это зависимость финансовая, эмоциональная или пищевая.





Поздравляем!

От всей души поздравляем с юбилеем уважаемую **ЩЕРБА Надежду Борисовну!**
Вас в юбилей

такой прекрасный и достойный
Слегка волнуясь,

поздравляем от души!

Желаем, чтобы все было спокойно,
И мир вокруг Вас

был стабилен, не спешил.

Пускай здоровье
будет только превосходным,
И солнце греет пусть, и ветер веселит,
Любой пусть выбор будет точным и свободным,
И будет пусть всегда такой цветущий вид!

З.А. Шелпакова, семья Макеевых



Сердечно поздравляем с днем рождения **БОРИСОВУ Светлану!**

Мчатся годы быстро, без оглядки.
Мы желаем на любом десятке

Оставаться вечно молодой.

Счастья мы желаем и здоровья

И чтобы на все хватило сил,

Чтобы каждый день с любовью

Только радость в жизни приносил!

С уважением семья Зайцевых



Дорогую, любимую дочь **БОРИСОВУ Татьяну** от всей души
поздравляем с днем рождения!

Пусть сбываются твои мечты,
Пусть на всех хватает сил

и доброты.

Дай Бог тебе здоровья,
И пусть будет ласкова судьба,

А жизнь приносит вдохновение

И ангел твой хранит тебя!

Любящие тебя родители



От всей души поздравляю **АРТЕМЕНКОВУ Марию Григорьевну**
с днем рождения!

Сегодня день рождения у тебя,
А сколько лет - значенья не имеет,
Так оставайся доброй, как всегда.
И сердце никогда пусть не стареет.
И дай, господь, коль это в его власти,
Здоровья, здоровья, счастья и добра!
Я тебя очень уважаю.

Анна Стефановна



Осторожно, тонкий лед!

Как только река покрывается льдом, многие дети стремятся выйти на него. Им хочется поиграть в хоккей, покататься на коньках. Однако следует понимать,

что безопасный для человека лед должен быть толщиной не менее чем 12-15 см. Если же выйти на первый лед, который очень хрупкий и тонкий, можно легко провалиться в ледяную воду. И родители должны не только следить за тем, где находится их ребенок, но и объяснить ему всю опасность тонкого

льда для детей.

- Ни в коем случае нельзя становиться на первый лед на реке.

- Возле кустов и деревьев лед самый тонкий, также опасен лед в районе сильного течения, бьющих подземных ключей, в устьях рек и притоков.

- Прочный лед на реке голубого либо зеленого оттенка, лед белого цвета менее прочный. Серый лед либо желтого оттенка самый хрупкий. Став на него, можно сразу же провалиться. Также следует знать, что

если температура воздуха на протяжении трех дней держится выше 0 градусов, то лед становится менее прочным на целых 25%.

- Нельзя отправляться к водоему одному, только с группой друзей или в сопровождении взрослых.

- Нельзя выходить на лед в темное время суток.

- Прочность льда нельзя проверять ногой, лучше сделать это, стоя на берегу, с помощью палки. Если по льду пошли трещины, на такой

лед выходить нельзя ни в коем случае.

Часто даже взрослые мужчины допускают досадные ошибки при движении по тонкому льду, вследствие чего проваливаются под него. Иногда такая неосторожность может обернуться и летальным исходом. Следует соблюдать все правила безопасности, рекомендованные для ловли на льду, для того, чтобы избежать трагедии.

**При чрезвычайных ситуациях звонить - 01; с сот. - 112, тел. доверия ГИМС 34-99-99
Госинспектор ГПС №2 М.В. Шорохов**

Борьба с антимикробной резистентностью

Антимикробная резистентность - глобальная проблема и угроза для населения. Все дело в том, что устойчивость к антибиотикам - одна из ведущих причин смертности в мире, каждый год из-за антимикробной резистентности умирает больше людей, чем от ВИЧ или малярии.

Одним из путей ее решения является контроль в области оборота антибиотиков и сниже-

ния их нерационального использования. Правительство России утвердило план мероприятий на 2025-2030 гг по реализации Стратегии предупреждения распространения антимикробной резистентности в России. В него вошло 20 мероприятий, направленных на предупреждение и ограничение распространения антимикробной резистентности на территории России.

Эффективный способ предотвращения распространения антибактериальной резистентности - динамический мониторинг устойчивости возбудителей различных инфекций к антибиотикам. В Смоленске на базе Научно-исследовательского института антимикробной химиотерапии ФГБОУ ВО "Смоленский государственный медицинский университет" Минздрава России регулярно проводятся подобные

эпидемиологические исследования.

Антибиотики - жизненно необходимые препараты, но приниматься они должны строго по показаниям и только в случае установленных бактериальных инфекций. Не занимайтесь самолечением без консультации специалиста. При возникновении любого заболевания в первую очередь обратитесь за помощью к профильному врачу!

Как сохранить душевный комфорт

Душевный комфорт - это состояние, позволяющее жить с удовольствием, радоваться каждому дню, преодолевать трудности, не смотря на постоянное присутствие в той или иной степени тревоги, как неотъемлемой части нашей жизни.

У каждого человека бывают моменты и ситуации, вызывающие беспокойство. Тревога - эмоция, связанная с предвосхищением чего-либо. Это состояние негативного ожидания. Некоторое количество тревоги естественно и продуктивно, подготавливает человека к обнаружению угроз и имеет цель привлечь внимание и побудить к изменениям, чтобы защитить себя, близких. Но когда она становится интенсивной и тревожные мысли занимают максимальное количество времени, то происходит ухудшение качества жизни: запускаются механизмы, которые вызывают неприятные симптомы от гипертонической болезни, сахарного диабета, язвенной болезни до депрессии, тревожного расстройства и панических атак.

В настоящее время тревога является ведущей

проблемой психического здоровья во всем мире, особенно среди молодежи. Увеличивается число диагностируемых тревожных расстройств у детей и подростков.

Несколько советов, как сохранить душевный комфорт:

- Обратит внимание на физическое состояние. Регулярные упражнения не только улучшают физическую форму, но и снижают уровень стресса.

- Заботиться о сне. Недостаток сна может усиливать тревожность, снижать продуктивность и ухудшать настроение. Стоит спать не менее 7-8 часов в сутки.

- Управлять временем и планировать. Важно правильно расставлять приоритеты и делать регулярные перерывы каждые 1-2 часа.

- Общаться и получать поддержку. Регулярное взаимодействие с близкими помогает сбросить напряжение и получить необходимую поддержку.

Если проблемы с душевным комфортом серьезные, рекомендуется обратиться к специалисту.

ВАКАНСИИ:



ОПЕРАТОР 1С - от 43 000Р
ОБВАЛЩИК МЯСА - от 60 000Р
КОМПЛЕКТОВЩИК - от 60 000Р
КЛАДОВЩИК - от 55 000Р
ЖИЛОВЩИК - от 60 000Р
АППАРАТЧИК ТЕРМИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ - от 5 000Р смена
ВОДИТЕЛЬ-ЭКСПЕДИТОР (КАТЕГОРИЯ В) - от 60 000Р

КОРПОРАТИВНЫЙ ТРАНСПОРТ для иногородних. ОБЕДЫ ЗА СЧЕТ КОМПАНИИ

ДЛЯ КАНДИДАТОВ БЕЗ ОПЫТА, НА НЕКОТОРЫЕ ВАКАНСИИ, ИМЕЕТСЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ЗА СЧЕТ КОМПАНИИ.

ОФОРМЛЕНИЕ ПО ТК РФ

г. Починок, ул. Строителей, 7А

СТАНЬ ЧАСТЬЮ НАШЕЙ КОМАНДЫ!

Реклама

ЗАО «Свободный труд» д. Упино Хиславичского района реализует:

- сено в рулонах - цена 2500 руб. /рулон;
- селому в рулонах - цена 750 руб. /рулон.

Хранение рулонов в помещении. Рулоны большие, итальянский пресс.

Доставка осуществляется в пределах района, цена договорная.

Телефоны: 8-910-724-55-35, 8 (48140) 2-27-50.

Реклама

Благодарность

Выражаю сердечную благодарность жителям п. Фролово, всем кто разделил вместе со мной боль утраты в связи со смертью матери **Носковой Веры Павловны.**

От всего сердца выражаю глубокую признательность за внимание, сочувствие и поддержку в тяжелое для меня время, за то, что в эти дни не оставили наедине с горем. Мир вашим домам, здоровья вам и вашим близким.

Н.И. Шапортова

Уважаемые читатели!

Если вы не успели подписаться на районную газету "Хиславичские известия" на первое полугодие 2025 г., то подписку вы можете оформить в почтовом отделении связи или в редакции газеты (без доставки).

Оставайтесь с нами!

Памяти товарища

Глубоко скорбим по поводу смерти всеми уважаемого **КОЗЛОВА Анатолия Емельяновича.**

Анатолий Емельянович прожил достойную жизнь, достиг в ней успехов и уважения. Он был любящим мужем, заботливым отцом и дедушкой. В нашей памяти он навсегда останется добрым и отзывчивым соседом.

Выражаем искреннее соболезнования сыну Игорю, родным и близким. Пусть слова сочувствия поддержат вас в трудную минуту, память о нем навсегда останется в наших сердцах. Пусть земля ему будет пухом.

Семья Болматенковых

Учредители: Министерство Смоленской области по внутренней политике, муниципальное образование "Хиславичский муниципальный округ" Смоленской области, Автономная некоммерческая организация «Юго-Восточная объединенная редакция средств массовой информации»

<http://hisizvest.ru/>

Издатель: АНО «Юго-Восточная объединенная редакция СМИ»
216450, Смоленская обл., Починковский район, г. Починок, ул. Твардовского, дом 18.

Мнение авторов публикаций не обязательно отражает точку зрения редакции. За достоверность объявлений всю ответственность несет рекламодатель.

Газета «Хиславичские известия» зарегистрирована
Управлением Роскомнадзора Смоленской области.
Запись в реестре зарегистрированных СМИ
серия ПИ №ТУ 67-00298
от 6 августа 2019 г.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
216620, Смоленская обл., Хиславичский район,
пгт. Хиславичи, ул. Красная площадь, дом 8
Телефоны: редактор - 8 (48140) 2-23-93,
общий отдел тел/факс - 8 (48140) 2-13-84,
бухгалтерия - 8 (48140) 2-13-78.
Врио главного редактора Н.А. Говорушкина

Газета «Хиславичские известия»
выходит по пятницам.
Дата выхода в свет - 24.01.2025 г.
В розницу цена свободная.
Подписной индекс 53958
E-mail: hisizvest@rambler.ru

Способ печати офсетный.
Тираж 800. Заказ № 50.
Отпечатана в типографии
ООО «Газета Авокс-ка»
ИНН 6723008884
216400, Смоленская обл.,
г. Десногорск, 2 мкр., Дом быта

12+