



ХИСЛАВИЧСКИЕ ИЗВЕСТИЯ

12+

◆ Издаётся с апреля 1932 года ◆ Выходит по пятницам
◆ № 35 (7477) 28 августа 2026 года ◆ Цена свободная

Погода



Пн. 31 августа - ночь +14°, день +22°, ☁
Вт. 1 сентября - ночь +14°, день +23°, ☁
Ср. 2 сентября - ночь +14°, день +20°, ☁
Чт. 3 сентября - ночь +12°, день +20°, ☁
Пт. 4 сентября - ночь +12°, день +18°, ☁
Сб. 5 сентября - ночь +13°, день +18°, ☁
Вс. 6 сентября - ночь +12°, день +18°, ☁

Выборы-2026

Обучающий семинар для наблюдателей



Марина Проскурнина - руководитель регионального
Общественного штаба по наблюдению за выборами.



В Смоленской области продолжается системная работа по подготовке общественных наблюдателей к предстоящим выборам в Государственную Думу, которые пройдут в сентябре этого года. На обучении особое внимание уделяется детальному разбору правовых норм, отработке практических навыков и формированию у наблюдателей чёткого алгоритма действий в любых ситуациях.

24 августа в актовом зале Администрации Хиславичского округа прошёл обучающий семинар для кандидатов в общественные наблюдатели. В мероприятии приняли участие жители округа, выразившие готовность внести свой вклад в обеспечение прозрачности и легитимности избирательного процесса.

Обучение проводила Марина Проскурнина - руководитель регионального Общественного штаба по наблюдению за выборами. Её опыт и глубокое знание избирательного законодательства позволили участникам не только

получить теоретические знания, но и увидеть, как эти нормы работают на практике.

Программа обучения состояла из семи содержательных блоков. В ходе занятий участники детально разобрали широкий спектр вопросов, актуальных для работы на избирательном участке. Так, отдельное внимание было уделено целям и задачам общественного наблюдения: слушатели обсудили, почему присутствие независимых наблюдателей критически важно для укрепления доверия граждан к результатам выборов и как их работа помогает обеспечить соблюдение прав всех участников избирательного процесса.

Не менее важной темой стало изучение состава участников избирательного процесса. Присутствующие узнали, кто ещё, помимо наблюдателей, присутствует на участке - от членов участковой избирательной комиссии до представителей СМИ, - и каковы полномочия и зоны ответственности каждой из сторон.

Существенная часть программы была посвящена изменениям в избирательном законодательстве. Марина Георгиевна разъяснила ключевые нововведения, которые будут применяться на предстоящих выборах, и объяснила, как они влияют на процедуру голосования и контроля. Такой подход позволяет наблюдателям своевременно выявлять возможные нарушения и грамотно фиксировать их в соответствии с актуальными правовыми нормами.

Отдельный блок был посвящён домашнему голосованию, процедуре, требующей особого внимания и строгого соблюдения регламента. Важным инструментом в работе современных наблюдателей стало мобильное приложение НОМ (Национальный общественный мониторинг). На обучении подробно разобрали функционал приложения: как с его помощью фиксировать нарушения и оперативно передавать информацию в штаб.

Правила фото- и видеосъёмки на избирательном участке также стали

предметом детального разбора. Участники узнали, какие виды съёмки разрешены, как правильно фиксировать нарушения с помощью фото- и видеоматериалов, чтобы эти доказательства имели юридическую силу, и какие ограничения необходимо учитывать, чтобы не нарушить права избирателей и не помешать работе комиссии.

Завершающим и одним из самых важных этапов обучения стали практические занятия, на которых отрабатывались внештатные ситуации. По итогам обучения подготовленные наблюдатели будут задействованы на всех избирательных участках Хиславичского округа в дни голосования с 18 по 20 сентября 2026 года.

Проведённое обучение позволит наблюдателям уверенно и грамотно выполнять свои обязанности, обеспечивая соблюдение избирательных прав граждан и легитимность предстоящих выборов.

Марина ЗАЙЦЕВА.
Фото автора.

1 сентября - День знаний

**Уважаемые педагоги,
студенты, учащиеся!
Дорогие смоляне!**

От всей души поздравляю вас с Днем знаний!

Этот праздник открывает новый учебный год, а вместе с ним и новую страницу на жизненном пути десятков тысяч юных и молодых смолян, их педагогов и родителей. Особенно запомнится он первоклассникам, для которых прозвучит первый школьный звонок. Но это будет и особый период для выпускников - им предстоит определиться с выбором профессии и приложить максимум усилий, чтобы добиться намеченных целей и высоких результатов.

Всем, кто продолжает учебу, желаю бодрого и решительного настроя на серьезный и деловой ритм занятий в школьных классах и студенческих аудиториях, уверенности в своих силах и стремления только вперед.

Пусть для всех учащихся, наставников и родителей новый год будет интересным, удачливым и счастливым!

**Губернатор Смоленской области
В.Н. Анохин.**

Уважаемые жители Смоленской области!

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

Этот особенный праздник пронизан радостью, волнением, воспоминаниями и надеждами. Для школьников и студентов он служит стартом учебного года, наполненного открытиями и достижениями. Для учителей - началом нового этапа в благородном труде, направленном на обучение и воспитание подрастающего поколения. Для родителей - поводом для гордости за своих детей.

Желаю всем учащимся усердия, любознательности, верных друзей и вдохновения на пути к знаниям. Отдельные слова поддержки адресую ребятам, которые в этом году впервые переступят порог школы, а также выпускникам, находящимся перед выбором будущего пути. Педагогам и родителям - неиссякаемой энергии, мудрости и терпения.

Пусть для всех этот учебный год пройдет успешно и плодотворно, станет временем ярких свершений и личных побед. Благополучия и мирного неба над головой!

**Председатель Смоленской областной Думы
И.В. Ляхов.**

Дорогие школьники и студенты!

Уважаемые педагоги и родители!

Примите самые искренние поздравления с Днем знаний!

Первое сентября - праздник близкий каждому, в этот день все учебные заведения вновь открывают двери классов и аудиторий.

Особых поздравлений заслуживают первоклассники. Для них прозвонит первый школьный звонок и с этого дня начинается дорога в школьный мир открытий и познаний.

От всей души желаем всем учащимся высоких достижений в учёбе, интересных и ярких страниц школьной жизни.

Выражаем особую признательность педагогам за блестящие результаты и победы наших детей, а родителям - за заботу о воспитании детей, за то, что вы всегда рядом с ними.

От всей души желаем всем крепкого здоровья, плодотворной работы, счастья и благополучия.

Пусть учебный год станет успешным для всех! С новым учебным годом!

**Глава муниципального образования
"Хиславичский муниципальный округ"
Смоленской области С.А. Шапкин.
Председатель Хиславичского окружного
Совета депутатов С.Н. Костюкова.**

Региональные новости

Смоленская область: ключевые векторы развития региона

Новые грани бриллиантовой столицы России.

Губернатор Василий Анохин на рабочей встрече с заместителем министра финансов России Алексеем Моисеевым и генеральным директором группы алмазодобывающих предприятий АПРОСА Павлом Маринычевым обсудил реализацию проекта по запуску ограночного кластера, который создаётся в соответствии с Указом президента страны Владимира Путина. Проект объединяет производство, подготовку кадров и меры государственной поддержки, ядром кластера становится смоленский завод "Кристалл", уверенно сохраняющий статус ключевого игрока в гранильной отрасли. На базе предприятия уже подготовлены несколько технологических площадок для будущих участников кластера. Они оснащены гранильными станками и другим необходимым оборудованием. Подобрены партнеры для юридического и цифрового сопровождения потенциальных резидентов.

Как, подчеркнул губернатор, важным направлением является подготовка кадров: "В Смоленской областной технологической академии уже реализуется программа по профессии "Огранщик алмазов в бриллианты". Сегодня по программе подготовки мастеров по обработке алмазов обучаются 70 студентов-целевиков, а с сентября обучение начнут еще 75 человек. При этом "Кристалл" заключает со студентами целевые договоры и гарантирует им трудоустройство после выпуска". Для комфортного проживания обучающихся в следующем году планируется провести ремонт общежития академии.

Инспекционная поездка по областному центру.

Глава региона проинспектировал ход ремонтно-строительных работ на объектах транспортной инфраструктуры Заднепровского района Смоленска. На Колхозной площади и примыкающих улицах идёт масштабное обновление асфальтового покрытия, ливневой канализации, пешеходных тротуаров, замена трамвайных путей, системы освещения. Также идёт подготовка к капитальному ремонту Петропавловского моста через Днепр, рядом с автовокзалом - планируется привести в порядок покрытие, ограждение, освещение и тротуары. Кроме этого Василий Анохин осмотрел, как проводится ремонт Заднепровского рынка, который начался в апреле. В настоящее время подрядчик обновляет конструкции здания, фасада, кровли и внутренних помещений. Ведутся работы по монтажу систем вентиляции и кондиционирования, коммунальных систем. Благоустраивается прилегающая территория. Особое внимание уделяется сохранению элементов,



Рабочая встреча с заместителем министра финансов России Алексеем Моисеевым и генеральным директором группы алмазодобывающих предприятий АПРОСА Павлом Маринычевым.



Ремонт Заднепровского рынка.

которые формируют узнаваемый исторический облик здания. При этом создаются современные условия для покупателей и предпринимателей.

Новые горизонты просвещения.

Василий Анохин принял участие в первом заседании Наблюдательного совета регионального отделения Российского общества "Знание". Пять лет назад президент России Владимир Путин задал новый вектор развития крупнейшей в стране просветительской организации, призвав превратить её в высокотехнологичную современную платформу. Смоленская область активно следует этому курсу и сегодня смоленское отделение входит в топ-15 рейтинга среди всех отделений страны. Лекторами являются эксперты из разных сфер: ученые, преподаватели вузов, популяризаторы науки, общественные деятели, представители культуры, спорта и бизнеса.

"Проекты Общества направлены на просвещение молодежи, их патриотическое и духовное воспитание, вопросы информационной безопасности, сохранение историко-культурного наследия. В этом году, когда Смоленск выступает в статусе Молодежной сто-

лицы России, работа с молодежью значительно активизировалась, - отметил губернатор. - Так же важной частью работы является помощь и адаптация ветеранов СВО к мирной жизни, развитие у них новых профессиональных навыков и получение достоверной информации".

В числе стратегических приоритетов и направлений развития, которые были определены Наблюдательным советом - информационная безопасность, работа с родительским сообществом, поддержка педагогов и учащихся.

Также губернатор Василий Анохин провёл встречу с заместителем генерального директора по региональному развитию и международному сотрудничеству Российского общества "Знание" Георгием Будным, который посетил в эти дни Смоленскую область. Речь шла о создании лекториев Общества в вузах Смоленской области, а также в административных центрах муниципальных образований.

Финансовые ресурсы должны быть доступны для бизнеса.

Вопросы взаимодействия финансовых организаций с предпринимателями региона и дальнейшие шаги по

повышению доступности финансовых ресурсов для бизнеса губернатор обсудил на совещании с руководителями филиалов банков, работающих в Смоленской области. "Наша задача - обеспечить полное понимание доступных инструментов финансирования и поддержки. Это и оперативные консультации, и сопровождение проектов на этапах от подготовки до его реализации, и многое другое, - заявил Василий Анохин. - Для этого нужно усилить прямое взаимодействие банков с бизнесом". Обсудив предложения по его совершенствованию, участники встречи договорились активизировать работу над повышением доступности инструментов финансирования и поддержки, чтобы предприниматели могли получать необходимые финансовые услуги удобно и быстро.

Инвестиции в прогресс.

В Москве глава региона провёл рабочую встречу с руководителем Федерального агентства железнодорожного транспорта России Александром Сахаровым, которую посвятили вопросам развития Рославльского вагоно-ремонтного завода, реализации инвестиционных проектов, а также планам по укреплению производственного и кадрового потенциала предприятия.

В последние годы на РВРЗ проведена масштабная работа по модернизации производства. Предприятие получило поддержку Фонда развития промышленности и реализовало крупные инвестиционные проекты. Сегодня завод выпускает полувагоны, платформы для перевозки крупнотоннажных контейнеров и лесоматериалов, универсальные платформы, вагоны-цистерны для перевозки нефтепродуктов и растительных масел. Развивается и производство комплектующих для грузового подвижного состава. Более 80% оборудования, используемого в производстве, - российское, что позволяет выполнять задачи по импортозамещению, которые поставил перед отечественной промышленностью президент страны Владимир Путин.

"Стабильное развитие завода - это сохранение профессиональных компетенций и дальнейшее укрепление промышленного потенциала Рославльского муниципального округа и региона, - уверен Василий Анохин. - Поэтому будем продолжать совместную работу с федеральным центром, чтобы реализованные инвестиции получили дальнейшее развитие, а производственные мощности РВРЗ были максимально востребованы".

Кстати, продукция завода востребована не только на российском рынке. Предприятие развивает поставки в дружественные государства - Казахстан, Беларусь и Узбекистан.

Татьяна НАПРЕЕВА.

Официально

Александр Бабаков: «Атомная энергетика - это фундамент технологического суверенитета России»

На площадке сооружения объектов строительного монтажа базы Смоленской АЭС-2 завершены работы по вводу в эксплуатацию первой линии электропередачи. Знаковое событие обеспечит стабильное энергоснабжение и круглосуточное освещение стройки, что позволит вести строительные работы без привязки к световому дню.

Для электроснабжения стройплощадки выполнено технологическое присоединение к сетям 10 кВ по временной схеме - до ввода постоянной трансформаторной подстанции 110/10 кВ. Несмотря на сложные погодные условия, подрядчики смонтировали более трёх километров кабеля и установили свыше 60 опор ЛЭП.

Подача электроэнергии на площадку - ещё один шаг в графике строительства, приближающий ввод новых энергоблоков Смоленской АЭС-2 с реакторами ВВЭР-1200 поколения "3+".

"Атомная энергетика - это не просто одна из отраслей экономики. Это фундамент технологическо-



го суверенитета России. Именно надёжная энергетическая база позволяет развивать промышленность, внедрять современные технологии и обеспечивать долгосрочный экономический рост. Сегодня государство делает серьёзную ставку на развитие атомной генерации. Впереди строительство новых энер-

гоблоков, в том числе на Смоленской земле. Это означает новые рабочие места, развитие производственной кооперации, модернизацию инфраструктуры и дополнительные возможности для всего региона", - ранее прокомментировал масштабную программу развития атомной энергетики России зампред Госдумы Александр Бабаков, посетив САЭС в рамках рабочей поездки в Десногорск.

Напомним, что ранее президент России Владимир Путин дал поручение Росатому довести долю атомной генерации в общем энергобалансе до 25% к 2045 году, а это ввод 38 энергоблоков, в составе которых два энергоблока ВВЭР-1200 поколения III+ Смоленской АЭС-2, отвечающие самым высоким стандартам безопасности. Также глава государства отметил, что в долгосрочной перспективе в России планируется ввести около 30 ГВт новых атомных мощностей, включая малые АЭС, расширив географию размещения энергоблоков.

Фото: пресс-служба САЭС.

Выборы-2026



КПРФ

20 ГОЛОСОВ
СЕНТЯБРЯ ЗА КПРФ!

ВЕРНЕМ РОССИИ БУДУЩЕЕ

№ 8

«Выбери ЛДПР - спаси Россию!»

Работая постоянно по всей Смоленщине, всё больше убеждаемся: людям надоели дикие цены, низкие зарплаты, которых с каждым месяцем хватает всё меньше, бесконечные запреты, штрафы и пошлины. Надоела и прогнившая система ЖКХ. Тарифы повышаются, а качество услуг всё хуже. Трубы в городах по всей стране рвутся каждую зиму, а управляющие организации зачастую бездействуют. Достали очереди в больницы, куда записываешься за месяц. Кадров в медицине не хватает, а за некоторыми лекарствами надо бегать.

Почему в самой большой и богатой ресурсами Великой России человек чувствует себя всё менее защищённым и всё более бедным? Мы все хотим правды, порядка и преобразований.

ЛДПР в Государственной Думе восьмого созыва работала, опираясь на мнения людей. Как отметили эксперты, мы - самая эффективная оппозиционная фракция. Мы лидеры среди оппозиции по принятым законам, а наши депутаты, такие как **Сергей Леонов**, получают положительную оценку на самом высоком уровне.

Однако нужно действовать масштабнее, наша фракция должна стать больше. Нет времени ждать. Уровень жизни падает день ото дня. Нужны решительные изменения, и у ЛДПР есть план - "100 дней преобразования России".

20 сентября 2026 года - выбери ЛДПР, спаси Россию!

СМОЛЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ - ЕСТЬ РЕЗУЛЬТАТ!

Народная программа «Единой России» в действии

В 2021 году "Единая Россия" представила Народную программу - результат совместной работы миллионов россиян, в том числе жителей Смоленской области. Подводим итоги, как за пять лет предложения граждан воплотились в реальные проекты и законы.

Построена поликлиника с педиатрическим приёмом и корпус онкодиспансера, отремонтировано 161 здание ЦРБ и поликлиник. В регионе действует 58 мер поддержки участников СВО и их семей.

Построены детсад на 150 мест и две школы (на 1 000 и 1 100 мест), идут стройки новых детсадов и "Техношколы ФЕНИКС". Отремонтированы 8 детсадов, 41 школа и 10 объектов СПО. Построено 9 ФОКов, 19 площадок ГТО. Открыто 9 агроклассов. Капитально отремонтировано 79 домов культуры.

В рамках проекта "Единой России" "Историческая память" на Смоленщине отремонтировано 280 воинских захоронений, установлено 25 памятников.

Отремонтировано 1,4 тыс. км автодорог, ещё 1,7 тыс. км приведены в нормативное состояние. Благоустроено 510 общественных территорий, установлено 75 игровых площадок.

В сфере ЖКХ построены объекты водоснабжения, водозаборы, станции водоподготовки, котельные; отремонтировано свыше 350 км сетей и 769 объектов инфраструктуры, 14 общественных бань. Построено 1,8 тыс. км газовых сетей, газифицировано порядка 25 тыс. домовладений.

«ЕДИНАЯ РОССИЯ» – №1 в бюллетене! ✓

Предвыборные агитационные материалы политических партий, зарегистрированных федеральных списки кандидатов, опубликованы на безвозмездной основе в соответствии с Федеральным законом "О выборах депутатов Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации" №20-ФЗ от 22.02.2014.

Студенческие годы — это время создания семьи

С апреля 2026 года — единовременная выплата для студенческих семей, ожидающих ребёнка.
С 1 августа 2026 года размер выплаты — 250 000 рублей.

Кому предоставляется:
студенткам вузов и ссузов очной или очно-заочной формы, вставшим на учёт по беременности.

Куда обращаться:
Центр реализации государственных гарантий социальной защиты или любой МФЦ.

Дополнительно:
• 100 000 рублей — единовременно при рождении ребёнка;
• 728 000 рублей — федеральный материнский капитал (при рождении первого ребёнка);
• 3 000 рублей ежемесячно — региональная выплата для студенток, воспитывающих детей до 3 лет.

Итого — более 1 000 000 рублей поддержки.



Единый контакт-центр: 8 800 100-00-01
(звонок бесплатный с любых телефонов).

” Люди — это
главная ценность
России.

Их нужно беречь

(с)Алексей Нечаев

ПАРТИЯ
НОВЫЕ ЛЮДИ

С любовью
к Родине,
с заботой о людях!

Сергей МИРОНОВ

СПРАВЕДЛИВАЯ
РОССИЯ №6

Предвыборные агитационные материалы политических партий, зарегистрированных федеральных списки кандидатов, опубликованы на безвозмездной основе в соответствии с Федеральным законом "О выборах депутатов Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации" №20-ФЗ от 22.02.2014.

Будущее страны — в наших руках



Снытко Екатерина Васильевна (29 лет), общественный наблюдатель:

- В сентябре состоится важное для нашей страны событие - выборы в Государственную Думу. Выбирая представителей законодательной власти, мы определяем не только будущее нашего государства, но и будущее нас и наших детей.

Я уже не первый раз выступаю на выборах в роли общественного наблюдателя. Буду с гордостью выполнять эту важную общественную миссию и в этот раз.

В преддверии выборов я прошла курс обучения, который позволит мне эффективно выполнять свою задачу - следить за тем, чтобы голосование проходило в полном соответствии с установленными правилами.

Уверена, что работа каждого наблюдателя станет серьезным вкладом в легитимность и чистоту проведения предстоящих выборов в Госдуму.

Диалог поколений

С верой в страну и заботой о близких



Стальмакова Ольга Владимировна (53 года), начальник отдела записи актов гражданского состояния:

- Уважаемые земляки! Как и вы, я живу в нашей большой стране. Я горжусь ее достижениями. Как и вас, меня беспокоит мое будущее, будущее моих детей и внуков. Каким оно будет - это зависит от нас!

Совсем скоро состоятся выборы депутатов Государственной Думы. Это те люди, которые будут выражать наше мнение и определять путь развития нашей страны. От них будет зависеть и будущее наших детей и внуков.

Уважаемые земляки! Я прошу выполнить свой гражданский долг и прийти на выборы.

Официально

Александр Бабаков: «Каждый муниципалитет должен иметь свою программу развития»

Зампред Госдумы в рамках рабочей поездки принял участие в работе XXII съезда Ассоциации "Совет муниципальных образований Смоленской области".

В Смоленске прошёл XXII съезд Ассоциации "Совет муниципальных образований Смоленской области". В работе форума по приглашению организаторов принял участие заместитель Председателя Государственной Думы Александр Бабаков.

Центральным событием форума стало пленарное заседание, где рассмотрели уставные вопросы деятельности Ассоциации - они определяют вектор её дальнейшей работы. Заседание открыли приветственными словами председатель Совета Юрий Ивашкин, ми-

нистр по внутренней политике Пётр Мухин и председатель комитета Смоленской областной Думы Николай Деметьев. В своих выступлениях они подчеркнули важность местного самоуправления и роль Совета как площадки для диалога между муниципалитетами.

Отдельное внимание участники уделили ключевым аспектам экономического развития территорий.

Также к участникам обратился Александр Бабаков. "Развитие территорий не должно складываться из отдельных решений. Стране необходима современная система макропланирования, которая позволит увязать развитие регионов, промышленности, транспортной инфраструктуры, кадровой по-

литики и социальной сферы в единый долгосрочный новый Госплан. Именно такой подход поможет эффективнее распределять ресурсы, определять приоритеты и создавать условия, при которых каждый муниципалитет сможет реализовывать собственную программу развития", - подчеркнул вице-спикер Госдумы.

Вторая часть съезда носила практический характер. На базе многофункционального стрелкового комплекса "ЛЕГИОН" для руководителей провели занятие "Безопасная среда". Участники отработали алгоритмы действий при вооружённой угрозе и освоили основы огневой подготовки.

Фото: пресс-служба Правительства Смоленской области.



Праздник единства и гордости

22 августа Россия отметила День Государственного флага - праздник, подчёркивающий богатое историческое наследие страны и сплочённость её народа. Российский триколор - не просто официальный символ государства, а зримое воплощение национальной силы, достоинства и неразрывной связи поколений.

В посёлке Хиславичи в рамках акции "Вьётся над Россией флаг её судьбы" работники Районного центра культуры вышли на улицы, чтобы вместе с жителями прочувствовать значимость этого дня. Участникам акции вручили информационные брошюры. В них история главного символа страны, значения цветов триколора, а также интересные факты о российском флаге.

Особую атмосферу праздника создала фотоакция "Я своим флагом горжусь". Все желающие смогли сделать памятные снимки, таким образом сохранив

свои эмоции и выразив уважительное отношение к государственному символу. Кроме того, каждому участнику вручили ленточку в цветах триколора - небольшой, но важный знак причастности к общему торжеству.

Ещё одним ярким событием дня стала творческая мастерская "Цветок дружбы" в Районном центре культуры. Под руководством руководителя клубного формирования Ольги Леонидовны Шапотовой участники создали символический цветок, олицетворяющий дружбу и единство народов России.

Такие мероприятия помогают сохранять связь с традициями, воспитывать уважительное отношение к государственным символам и передавать эти ценности следующим поколениям.

По материалам сайта МБУК "Хиславичский РЦ КДР и НТ".

Культурная жизнь

Вечер, соединивший музыку и историю Хиславичей

14 августа в Хиславичской детской школе искусств состоялся вечер-посвящение родному поселку под названием "Песни над Сожем". В программе органично соединились музыка и история, что придало вечеру особую атмосферу и сделало его значимым и запоминающимся событием.

Александр Качалов и группа "Качалов и компания" подарили зрителям авторские песни - пронзительные, тёплые, настоящие. Каждая композиция будто рассказывала свою маленькую историю, отзываясь в сердцах слушателей знакомыми мотивами и искренними словами. В песнях звучала любовь к малой родине, воспоминания о детстве, размышления о времени и о том, что остаётся с нами навсегда. Зрители не просто слушали - они проживали каждую строчку, а в паузах между номерами в зале стояла особая тишина, наполненная чувством сопричастности.

Музыкальные номера гармонично дополнил экскурс в прошлое: ар-



Александр Качалов и группа «Качалов и компания».

хивные фотографии, карты и документы словно оживили ключевые вехи истории нашего посёлка. На экране сменялись друг друга чёрно-белые и цветные снимки, по которым можно было проследить, как менялся облик Хиславичей на протяжении десятилетий. Карты показывали старинные маршруты и

расположение давно исчезнувших построек, а документы приоткрывали страницы повседневной жизни прошлых поколений. Словно был пройден путь от древнего городища на Ржецкой горе и Борисоглебской церкви до шумной ярмарочной площади и судьбы Салтыковых.

Перед глазами возни-

кали картины минувших эпох: неспешная жизнь у реки, праздничные гуляния, будничные заботы и большие события, которые оставили след в судьбе посёлка. Истории о людях, живших здесь когда-то, делали прошлое не просто набором дат и фактов, а чем-то близким и понятным.

От лица зрителей хотелось бы выразить огромную благодарность Александру Качалову и его ансамблю за проникновенную музыку, искренность и умение говорить с людьми на одном языке; ведущим и организаторам вечера за кропотливую работу с архивами и за то, что сумели так бережно и

увлекательно рассказать историю посёлка.

Пока звучат песни и жива наша память - жив и наш посёлок! Пусть такие встречи становятся доброй традицией и помогают нам ещё крепче любить и ценить место, где мы родились и выросли.

Марина ФРОЛОВА.

Сергей Макаров: «Мы отмечаем интерес избирателей к выборам»

Через месяц смоляне наряду с гражданами всей страны примут участие в выборах депутатов Государственной Думы. О предстоящем важном политическом событии мы поговорили с профессором СмолГУ, доктором социологических наук, членом избирательной комиссии региона Сергеем Николаевичем Макаровым.

- Сергей Николаевич, как проводятся выборы в Государственную Думу, и какое значение они имеют для граждан?

- Выборы в Госдуму - одни из главных выборов в стране. Государственная Дума - это тот институт власти, который осуществляет широкий спектр важных полномочий. Именно депутаты Госдумы утверждают премьер-министра, работают над законами и участвуют в формировании и контроле бюджетной политики. А парламентарии, избираемые по одномандатному округу, активно участвуют в жизни того региона, интересы избирателей которого они представляют в Госдуме.

Выборы в нижнюю палату парламента проходят путем прямого волеизъявления граждан, что соответствует главному конституционному принципу, а именно: источник власти в России - это ее многонациональный народ.

Избирательная система в нашей стране представляет собой сбалансированный и точный инструмент, который позволяет гражданам выразить свое мнение, и это мнение учитывается при формировании в данном случае такого органа власти, как Государственная Дума.

- Насколько значим ДЭГ на предстоящих выборах?

- Наша избирательная система устроена таким образом, чтобы каждый гражданин смог сделать свой выбор в удобном для него формате. И это очень важно.

Традиционные способы голосования - это голосование на избирательном участке (можно прийти лично и воспользоваться бумажным бюллетенем), также это возможность голосования на

дому и по месту нахождения.

Несколько лет в нашей стране и в нашем регионе применяется дистанционное электронное голосование, которое устойчиво набирает популярность. Все больше людей отдают ему предпочтение - процедура легка, проста и доступна - проголосовать можно, авторизовавшись через портал "Госуслуги". Это особенно нравится молодежи - для них электронный формат удобен и привычен. Предпочитая ДЭГ, граждане, по сути, голосуют за то, как им голосовать.

- Насколько велик интерес избирателей к выборам?

- В демократическом государстве важна сама избирательная культура, когда процесс выборов становится для гражданина элементом ценностной установки, привычной моделью поведения. При этом участие в выборах воспринимается как неотъемлемая часть реализации гражданских прав и обязанностей, а также как способ участия в формировании власти.

В нашей стране много делается для повышения уровня электоральной культуры. К примеру, ЦИК России проводит Всероссийский конкурс на лучшую работу по вопросам избирательного права "Атмосфера", региональный этап которого проходит под патронатом избирательных комиссий субъектов Российской Федерации. В рамках конкурса ребята не просто готовят научные исследования, но и активно включаются в практическую работу. Стали традиционными поездки в ЦИК России, Совет Федерации и Государственную Думу.

Мы как социологи фиксируем интерес избирателей к выборам, и он немного растет, что особенно ярко проявляется на выборах федерального уровня - в Госдуму и президента.

Сегодня можно говорить о том, что две трети избирателей готовы, хотят и будут голосовать на предстоящих выборах. Это существенный показатель. Среди ведущих мотивов - чувство долга, интерес к процессу выборов и осознание того, что личное мнение каждого гражданина учитывается

государством. Все эти слагаемые являются частью избирательной культуры.

- Насколько конкурентны предстоящие выборы?

- Предстоящие выборы можно считать довольно конкурентными. У нас есть два фокуса выборов - выбор партии и выбор кандидата. В ходе голосования будет разыграно 450 мест в парламенте. Половина депутатов (225) будет избрана по федеральному избирательному округу пропорционально числу голосов, поданных за партийные списки кандидатов, а другая половина (225) - по одномандатным избирательным округам.

Если мы обратим внимание на политические силы, которые прошли регистрацию и изъявили желание участвовать в избирательной гонке, то мы увидим большой спектр различных точек зрения, который в целом учитывает общественный запрос.

Поэтому такое широкое представительство вместе с прозрачной и понятной законодательной базой избирательной системы как раз обеспечивает здоровую конкуренцию.

Проведя социально-политический анализ зарегистрированных от региона кандидатов, можно сказать, что это люди опытные и обладающие высоким уровнем знаний в разных сферах. Из восьми пятеро являются нашими земляками, трое - выпускниками Смоленского госуниверситета. Среди кандидатов есть представители образовательной сферы, журналисты и самозанятые. То есть спектр профессионального представительства достаточно широк.

Мы наблюдаем и серьезный уровень политической компетенции кандидатов. Среди них есть и действующий депутат горсовета, и представители регионального парламента, и профессиональные политики с серьезным федеральным опытом.

Это также говорит в пользу высокой конкурентности. А конкурентность среди партий и кандидатов дает избирателям широкое поле для оценки того, что они предлагают, чтобы в ито-



ге сделать свой взвешенный выбор.

- Выбор большой и вариантов много, что на ваш взгляд станет главным для избирателей при принятии решения на выборах?

- То, как они будут это решение принимать. Думаю, что наш избиратель достаточно профессионален. То есть мы можем говорить о культуре избирателя. Это не только система норм и ценностей, но и знание того, как оценивать программы партий и политические взгляды кандидатов, и насколько они соответствуют их ожиданиям и планам.

Большую роль сыграет и то, какую информацию избиратель получит в ходе агитационного периода, который стартовал в СМИ за 28 дней до дня голосования - 22 августа. В рамках агитации всех нас ждет такой интересный формат как дебаты. Наблюдая за ними, избиратель сможет оценить кандидатов и ознакомиться с их мнениями, чтобы отдать свой голос за того, чья позиция ему наиболее близка.

То есть мы имеем с одной стороны - широкий диапазон возможностей для голосования, а с другой - наблюдаем высокую конкурентность среди партий и кандидатов, что подогревает интерес к предстоящим выборам. Это осязаемо и измеряемо социологически.

Вся страна и Смоленщина могут принять участие в значимом политическом событии - выборах депутатов Государственной Думы и повлиять своим голосом на то, каким курсом будет развиваться наше государство в ближайшие пять лет. Для этого у избирателей созданы все необходимые условия, а участие в голосовании максимально доступно и удобно для каждого.

День деревни

Праздник, который согрел сердца жителей Фролово



15 августа посёлок Фролово стал центром настоящего народного гулянья - здесь с размахом прошёл праздник "Летняя разгуляночка". Тёплая, по-домашнему уютная атмосфера объединила жителей: казалось, весь посёлок собрался вместе, чтобы порадоваться погожему дню и пообщаться друг с другом. Яркое солнце, лёгкий ветерок, ароматы свежей выпечки и дыма от мангалов - всё это создавало неповторимое настроение всеобщего веселья.

Особую нотку душевности празднику придали угощения, приготовленные местными хозяйками. На прилавках красовались синабоны, аппетитные кексы, корзиночки, пироги с ка-

пустой и беляши. Каждое блюдо было сделано с любовью и несло в себе частичку домашнего тепла. Гости с удовольствием пробовали разные лакомства.

Приятным сюрпризом для всех стала беспроигрышная лотерея. Каждый участник унёс с собой небольшой, но очень душевный подарок. А для любителей активного отдыха работали батуты. Прыжки, попытки сделать сальто и просто ощущение полёта дарили заряд бодрости и веселья.

Ярким украшением праздника стала концертная программа. С тёплыми словами приветствия и добрыми пожеланиями открыла вечер председатель Хиславичского окружного Совета депутатов Светлана Николаевна



Костюкова. На сцене выступили творческие коллективы и солисты Хиславичского округа. В репертуаре были и народные песни, и современные хиты. Зрители с удовольствием подпевали артистам, а под некоторые мелодии даже пускались в пляс. Тёплые аплодисменты и крики "браво" не смолкали весь вечер.

Не менее оживлённой была и игровая программа. Ведущие заряжали публику энергией, предлагая эстафеты, викторины и забавные состязания. И какой же праздник без ароматного шашлыка! Сочное мясо, приготовленное по особым рецептам местных мастеров, притягивало гостей.

Отдельную благодарность организаторы и жители посёлка выразили Сер-

гею Владимировичу Качанову. Его поддержка и деятельное участие стали залогом успеха мероприятия. Внимание к деталям, готовность помочь в любой ситуации и искреннее желание сделать этот день особенным для жителей посёлка создали ту самую атмосферу, которая сделала "Летнюю разгуляночку" не просто мероприятием, а настоящим событием.

Праздник завершился тёплыми разговорами у импровизированной сцены и обещаниями встретиться снова в следующем году. И, кажется, ни у кого не осталось сомнений: "Летняя разгуляночка" обязательно вернётся ещё более весёлая, шумная и такая же по-домашнему уютная!

Марина ЖАКОВА.

Смоляне смогут прикоснуться к мощам святителя Спиридона

По благословению Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла 17 августа с острова Корфу в Россию для поклонения и духовной поддержки верующих прибыла величайшая христианская святыня - десница святителя Спиридона Тримифунтского. С 20 августа по 20 сентября поклониться святыне смогут жители 12 регионов России, в числе которых и Смоленская область.

В Смоленск ковчег со святыми мощами святителя Спиридона Тримифунтского придет поздно вечером 2 сентября. Святыня будет пребывать в Свято-Успенском кафедральном соборе города до вечера 4 сентября. Точное время будет размещено на сайте Смоленской митрополии.

Святитель Спиридон известен как чудотворец и помощник во многих житейских нуждах. Святителя почитает весь христианский мир. Святой родился примерно в 270 году н. э. на острове Кипр. Тримифунтским его назвали в честь родного селения - Тримифунт. С детства Спиридон отличался кротким нравом и непрестанной памятью о Господе. По преданиям, святой имел дар прозорливости, умел исцелять больных молитвами и творить чудеса.

Господь явил множество чудес через святителя Спиридона. По молитвам святого народ избавлялся от засухи, больные выздоравливали, сокрушались языческие идола. В 325 году в истории христианства произошло важное событие - Первый Вселенский



2 - 4 сентября
Святитель
Спиридон
Тримифунтский
в Смоленске

spiridon2026.ru | vk.ru/spiridon2026



собор. Согласно церковным летописям, святитель Спиридон продемонстрировал участникам собора чудо, которое наглядно подтвердило учение о Святой Троице. Он взял глиняную черепицу, осенил ее крестным знаменем правой рукой и произнес: "Во имя Отца!" В этот момент из черепицы вырвалось пламя, которое не обжигало святого. Затем он продолжил: "И Сына!" И тут же из черепицы потекла вода. "И Святого Духа!" - завершил свою молитву святитель, раскрыв ладонь, на которой осталась сухая земля, из которой была сделана черепица. "Се три стихии, а плинфа (кирпич) одна, - сказал святитель Спиридон, - так и в Пресвятой Троице - Три Лица, а Божество Едино".

После смерти в возрасте 80 лет чудотворец был погребен в церкви Святых Апостолов в Тримифунте. Тело свя-

тителя по сей день не поддается гниению, а температура его равна 36,6 градусам. В Покровском храме Московского Данилова монастыря хранится святыня - башмачок Спиридона Тримифунтского. Этот башмачок изнашивается, будто чудотворец до сих пор ходит и творит святыне чудеса, помогая людям.

"Святитель и чудотворец Спиридон один из наиболее чтимых нашим народом святых. Покровитель нуждающихся и обездоленных, скорый помощник страждущих и всех в бедах сущих, сей угодник Божий с неизменной готовностью откликается на всякую печаль и скорбь, обнимая своей любовью и заботой каждого обращающегося за поддержкой и заступлением. Душевная простота и чуткость, дерзновение в молитве и ревность о Евангельской правде привле-

кают сердца миллионов людей к епископу Тримифунта - и никтоже отходит от него неутешен. Убежден, что принесение этой великой святыни и возможность прикоснуться к частице цельбоносных мощей дивного угодника Христова духовно укрепит наш народ, утвердит его в вере и благочестии", - сказал в своём обращении Святейший Патриарх Московский и всея Руси Кирилл.

Принесение мощей великого святого организовано Комиссией Русской Православной Церкви по развитию паломничества и принесению святынь и благодаря поддержке ООО "Региональная Энергетическая Компания", ГТЛК.РФ, ВРНС, Фонда имени Иннокентия Сибирякова, при информационном партнёрстве журнала "Фома".

Детальный график и время доступа паломников в регионах также размещается на официальном сайте "Принесение мощей святителя Спиридона и сообществе ВКонтакте "Святитель Спиридон Тримифунтский в России|2026".

qr-коды



Ссылки

<https://spiridon2026.ru>

<https://vk.ru/spiridon2026>

Наркомания: от мифов к суровой реальности

Мифы о наркотиках.

Миф 1. Попробуй - попробуй все. Это не так: 80% подростков никогда не пробовали наркотиков.

Миф 2. Существуют "безвредные" наркотики. Это не так. Все наркотики ядовиты для организма. Все наркотики вызывают привыкание.

Миф 3. От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться. Это не так. Даже однократное потребление наркотика приводит к зависимости.

Миф 4. Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия. Это не так. Эйфория может длиться от 3-х до 5-ти минут. А остальные 1-3 часа нередко сопровождаются бредом, тревогой, тошнотой, головокружением и т.д.

Миф 5. Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет. Это не так. Любой способ потребления наркотиков приводит к зависимости.

Миф 6. Лучше бросать постепенно. Это не так. Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь.



**ЖИЗНЬ
без наркотиков**

Влияние на организм.

- Наркотики воздействуют на дыхательный центр и вызывают кислородное голодание организма, что приводит к бронхиту, легочной недостаточности.

- Ухудшаются функции сердечно-сосудистой системы, функции всех клеток слабеют, и весь организм дряхлеет, как в старости.

- Наркотики угнетают механизмы регуляции пищеварения, поэтому наркоманов слабеют и худеют до полного истощения, теряют зубы и волосы.

- Атрофируются и отмирают нервные клетки, что приводит к психическим расстройствам (депрессия, галлюцинации и др.)

- Наркомания приводит к повышению риска заболеваний онкологическими заболеваниями, повреждению головного мозга.

- Иммунитет ослабляется, употребление наркотиков повышает риск заражения гепатитов и СПИДом.

Антинаркотическая комиссия при Администрации МО "Хиславичский муниципальный округ" Смоленской области.

Роспотребнадзор информирует

Автоштрафы

С 1 сентября 2026 года вводится механизм автоматического привлечения к административной ответственности - "автоштрафы" - на основании данных государственной информационной системы маркировки товаров ГИС МТ "Честный знак". Постановление об административном правонарушении будет формироваться в электронном виде, без составления протокола и участия нарушителя (это предусмотрено Федеральным законом от 02.05.2026 № 120-ФЗ "О внесении изменений в Кодекс РФ об административных правонарушениях").

Юридических лиц (далее - ЮЛ) и индивидуальных предпринимателей (далее - ИП), которым были направлены предостережения о недопустимости нарушения обязательных требований, зафиксированных в модуле ГИС МТ "Честный знак", и по которым сформировались "автоштрафы" в пилотном проекте в июле и августе текущего года, просим обратить особое внимание.

Предостережения направлены в личные кабинеты ЮЛ и ИП в ЕИАС (Госуслуги).

Штрафы предусмотрены за:

1. Продажу товаров с истекшим сроком годности. Если система "Честный знак" уведомляет продавца о том, что срок годности товара истек, он обязан отказаться от его продажи. Штраф составит:

- ИП - 10 тысяч рублей за каждую единицу проданного товара,
- ЮЛ - 20 тысяч рублей за каждую единицу проданного товара.

2. Несоблюдение запрета продажи табачной или никотинсодержащей продукции по цене ниже минимальной или выше максимальной розничной цены. Размер штрафа зависит от объема реализации такой продукции в одном объекте розничной торговли в течение одного дня:

- до 100 единиц - 5 тыс. руб.;
- от 101 до 1000 единиц - 50 тыс. руб.;
- более 1000 единиц - 500 тыс. руб.

3. Продаж табачной (или) никотинсодержащей продукции либо устройств для ее потребления лицом, не зарегистрированным в системе "Честный знак". Штраф составит 50 тыс. руб., если через одну кассу в течение месяца продано более 10 единиц такой продукции.

По всем интересующим вас вопросам можно обратиться в ООО "Оператор-ЦРПТ", где создан центр консультирования для малого и среднего предпринимательства по вопросам маркировки товаров средствами идентификации, или в Центр поддержки предпринимательства Смоленской области ("Мой Бизнес"): 214014, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 15, этаж 8.

С.Г. Белобратова,
начальник Рославльского территориального отдела.

Управление Росреестра по Смоленской области напоминает

Как правильно выбрать кадастрового инженера и избежать ошибок

Для проведения межевания, раздела, объединения земельных участков или перепланировки требуется участие специалиста, который выполняет измерения и готовит документы для Росреестра. Управление Росреестра по Смоленской области напоминает жителям региона о том, что от квалификации кадастрового инженера зависит, поставят ли ваш объект недвижимости на кадастровый учет или нет.

*Чтобы не столкнуться с отказом в государственном кадастровом учёте, Управление рекомендует проверять инженера до заключения договора.

Как проверить инженера?

Есть 4 основных пункта проверки:

1. Необходимо проверить статус кадастрового ин-

женера в официальном реестре на сайте Росреестра <https://rosreestr.gov.ru/> (раздел "Услуги и сервисы" - "Сервисы" - "Реестр кадастровых инженеров"). Там указаны сведения о регистрации, членстве в СРО, дисциплинарных взысканиях и результатах работы.

2. Необходимо ознакомиться с рейтингом кадастровых инженеров, который Управление Росреестра по Смоленской области публикует ежеквартально на основе качества подготовленных документов. Актуальные данные за 2 квартал 2026 года доступны в разделе "Открытая служба" - "Статистика и аналитика" - "Рейтинг кадастровых инженеров". Не забудьте выбрать в фильтрах Смоленскую область.

3. Необходимо воспользоваться сервисом на портале Госуслуг. Оставьте заявку с параметрами вашего

участка, и в течение пяти дней в личный кабинет поступит список подходящих специалистов.

4. Необходимо заключить письменный договор подряда, в котором должны быть четко прописаны предмет работ, обязательства сторон, сроки и стоимость услуг. Также проверяйте, включён ли пункт о праве инженера подавать документы в Росреестр - это позволит получить услугу "под ключ" и сэкономить время.

"Уважаемые жители Смоленской области, подходите к выбору специалиста ответственно и внимательно. От вашего выбора зависит, будут ли границы земельного участка установлены корректно, а сделка зарегистрирована без "сюрпризов", - отметила заместитель руководителя Управления по Смоленской области Анна Зюмочкина.

Поздравляем!

Сердечно поздравляем нашего дорогого и любимого мужа, отца, дедушку

РОМАНЕНКОВА Виктора Федоровича!

Семьдесят? Да это ерунда!

Ты выглядишь на сорок без труда.

Седина - не возраст, а особый стиль,

Ты у нас и мудрый, и крутой, и сильный.

Пусть давление не скачет никогда,

А настроение будет - высший класс.

Пусть сбываются любые мечты всегда,

Ведь ты достоин счастья у нас.

**Жена Люба, сын Александр,
невестка Валентина,
дочь Виктория, зять Александр,
внучка Аришечка.**



**ЕСТЬ ТАКАЯ ПРОФЕССИЯ -
РОДИНУ ЗАЩИЩАТЬ**

от 5 000 000 Р
годовое денежное довольствие
в зоне СВО в первый год контракта

2 500 000 Р
ЕДИНОВРЕМЕННО

от 210 000 Р
ежемесячно

+7 (4812)
68-71-45, 22-15-22
г. Смоленск, ул. Маршала Жукова, д. 12/2
contract.smolensk.ru

ВЫПОЛНИМ работы по валке деревьев любой сложности: вблизи построек, заборов, а также на кладбище. Сохранность имущества гарантируем.

ДРОБЛЕНИЕ ВЕТОК.

Работаем с физическими и юридическими лицами.

**Телефон:
8-964-616-44-00.**

Реклама

БУРЕНИЕ скважин

«под ключ».

ГАРАНТИЯ.

РАССРОЧКА.

**Телефон:
8-915-645-74-73.**

Реклама

Утерянный аттестат о среднем образовании, выданный Хиславичской средней школой в 1993 году на имя Исаченкова Руслана Владимировича, считать недействительным.

Вниманию пчеловодов: обработка полей!

В период со 2 мая по 30 сентября 2026 года будет проводиться обработка полей сельскохозяйственных культур пестицидами и агрохимикатами.

Границы запланированных к обработке земельных участков: Смоленская область, Хиславичский муниципальный округ, п. Хиславичи; Владимирское СП вблизи населенных пунктов д. Владимировка; Корзовское СП вблизи населенных пунктов д. Корзово, д. Малинник, д. Большие Лызки, д. Красный Посёлок, д. Слобода; Череповское СП вблизи населенных пунктов д. Шишки, д. Суборовка, д. Водотока, д. Никулино, д. Черепово, д. Муравьево, д. Слобода.

Культура: пшеница, ячмень.

Способ проведения работ: наземное опрыскивание.

Наименование запланированных к применению пестицидов и агрохимикатов, относящихся к 1 классу опасности для пчел: Борея, СК 0,1 л/га, Лассо, КЭ 0,2 л/га для обработки культур пшеница и ячмень. Также будут использоваться препараты, относящиеся ко 2 и 3 классу опасности для пчел. Рекомендуемые сроки изоляции пчел в ульях: 5 суток.

Все применяемые пестициды и агрохимикаты включены в перечень разрешенных в 2026 году к применению на территории Российской Федерации.

Жителям, имеющим пчел, во избежание их гибели, просьба учитывать места размещения пчел вдали от полей ЗАО "Тропарево". При перевозе пчел в безопасную зону пасеки рекомендуется перевезти на расстояние 7 км от места применения пестицидов.

Более точная дата обработки конкретного участка будет предоставлена в Администрацию поселения для информирования жителей заблаговременно, не позднее 3 дней до обработки.

Ответственное лицо для получения дополнительной информации: А.Е. Киреев, телефон: +7-930-302-67-50.

ООО «Славянский продукт»

приглашает на постоянную работу:

- рабочих по уходу за животными - з/п от 75 000 руб. на руки;

- ветеринарного врача — з/п от 110 000 руб. (на руки);

- водитель кат. Е — 60 000 руб. (на руки).

Официальное трудоустройство, медосмотр за счет работодателя, своевременная выплата заработной платы 2 раза в месяц. Бесплатное питание, доставка до работы и обратно транспортом организации, предоставление корпоративного жилья.

Телефоны: 8(48149) 5-64-37; 8-920-320-10-17.

Здоровье

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Сердечно-сосудистые заболевания остаются главной причиной смертности в мире, унося миллионы жизней ежегодно. Среди них - ишемическая болезнь сердца, на которую приходится 16% от общего числа смертей в мире.

По данным Росстата и Минздрава РФ в структуре причин смертности в РФ сердечно-сосудистые заболевания составляют 46% (против 57% в 2007-2008гг). Ишемическая болезнь сердца (инфаркты) - главная причина предотвратимых смертей. Цереброваскулярные болезни (инсульты) - на втором месте.

Но более 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить! И для этого не нужны сверхъестественные усилия - нужны простые, но регулярные шаги.

Сократить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний возможно при выполнении простых рекомендаций.

Фактор риска - это индивидуальные характеристики, ассоциированные с повышенной вероятностью развития, прогрессирования и неблагоприятного исхода сер-

дечно-сосудистых заболеваний. К ним относятся: курение, артериальная гипертензия, повышение уровня липидов, гипергликемия, ожирение, употребление алкоголя в опасных для здоровья количествах, недостаточная физическая активность, неправильное питание, психоэмоциональное напряжение.

Защитить свое сердце каждый из нас может с помощью простых правил:

- Уберите солонку со стола и ограничьте соль до 6 г в сутки, старайтесь не подсаливать пищу.

- Употребление табака и электронных средств доставки никотина должно быть исключено. Никотин, попавший в кровеносную систему, вызывает резкий выброс адреналина - "гормона стресса", из-за которого стенки сосудов сокращаются, повышается артериальное давление, а частота сердечных сокращений увеличивается на 20-25%.

- Исключите алкоголь или не употребляйте его в опасных для здоровья количествах. Безопасным считается количество не более 30 г чистого этанола для мужчин и не более 20 г для женщин.

- Поддерживайте нормальный вес и окружность талии (94 см у мужчин и 80 см у женщин), следите за весом. Лишний вес - влияет не только на уровень сахара и холестерина в крови, но и способствует повышению давления и нарушению работы сердца. В норме индекс массы тела от 18,5 до 24,9 единиц.

- Двигайтесь. Нужно стремиться по крайней мере к 150-300 мин аэробной ФА умеренной интенсивности в неделю, или 75-150 мин интенсивных нагрузок, или эквиваленту из их сочетания.

- 10000 шагов в сутки или 30-40 мин аэробной физической активности в день (плавание, коньки, теннис и др.) - это минимальный уровень, необходимый для поддержания сердца и сосудов. При этом укрепляется мышца сердца, улучшается циркуляция крови.

- Питайтесь правильно. Откажитесь от высокожирных продуктов. Рекомендовано заме-

нять насыщенные жиры (жирное мясо, сливочное масло, жирная сметана) на ненасыщенные (содержатся в продуктах растительного происхождения и рыбе).

- Потребляйте не менее 500 г овощей и фруктов в день. Что касается сахара, то его лучше получать из натуральных источников - фруктов, сухофруктов, ягод, меда, орехов. Лучше предпочесть средиземноморскую систему питания.

- Очень важно регулярно проходить медицинский осмотр, контролировать такие показатели как артериальное давление, уровень холестерина, глюкозы крови.

- Норма холестерина - 5,2 ммоль/л, сахара натощак - 5,5 ммоль/л.

Помните: небольшие изменения, внесенные в вашу жизнь сегодня, - это инвестиция в ваше здоровье и долгое будущее. Давайте не будем пропускать сигналы нашего организма и начнем заботиться о сердце уже сейчас!

ФЕРМЕРСКОЕ ХОЗЯЙСТВО Самусев Е.П.
предлагает: овес - 10 руб./кг; пшеница, ячмень - 12 руб./кг.

Затаренное в мешки зерно на 1 руб./кг дороже.
Телефоны: 8-960-582-48-90, 8-951-705-13-65.

Реклама

ГАРАЖИ

7 размеров, от 39 тыс. рублей.

Телефон: 8-960-549-97-77.

Реклама

ПРОДАЁМ кур-несушек от 100 дней.

Бесплатная доставка от 5 шт.

Телефон: 8-958-100-27-48.

Сайт: nesushki.ru

Реклама

www.cp-phoenix.ru

ЛЕТНЯЯ ВЫГОДА!

ЕСЛИ **ОКНА** ТО С КОМФОРТОМ
ЕСЛИ **ДВЕРИ** ТО ПО ГОСТУ

ОКНА ПРЕМИУМ-КЛАССА ПО ЦЕНЕ ОБЫЧНЫХ
ДВЕРИ РОССИЙСКОГО ПРОИЗВОДСТВА

РАБОТАЕМ ПО ОБЛАСТИ
Выезд на замер в любой район области - БЕСПЛАТНО!

ВЫВОЗ МУСОРА!
на изделия и монтаж

ГАРАНТИЯ 5 лет

АКЦИЯ! При покупке от 4 изделий **ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА**

АКЦИЯ! При покупке от 6 изделий **МЕТАЛЛИЧЕСКАЯ ДВЕРЬ**

В ПОДАРОК!
установка в течение недели!

РАССРОЧКА
на 6 месяцев без участия банков

ВОЗМОЖНА ОПЛАТА КАРТОЙ ЧЕРЕЗ БАНКОВСКИЙ ТЕРМИНАЛ

Рассрочку предоставляет ИП Шляков А.В. Условия акций действительны на момент публикации. Не является офертой. РЕКЛАМА

(4812) 67-07-09
8-910-785-07-09

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

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.

Главный редактор Н.А. Говорушкина

Дата выхода газеты в свет - 28.08.2026 г. Подписной индекс 53958.
E-mail: hisizvest@rambler.ru
<http://hisizvest.ru/>

Способ печати офсетный. Тираж 750. Заказ № 452.
Отпечатана в типографии ООО «Газета Авоось-ка».

Адрес: 216400, Смоленская обл., г. Десногорск, 2 мкр., Дом быта. ИНН 6723008884

12+