

«Дорога – 2024»

Делегация Томской области приняла участие в панельной дискуссии шестой международной специализированной выставки «Дорога 2024», где обсудили предварительные итоги президентского нацпроекта «Безопасные качественные дороги» и этапы формирования его преемника - «Инфраструктура для жизни».

Как было отмечено на заседании, всего за 6 лет реализации дорожного нацпроекта в 84-х субъектах страны отремонтировано и построено 100 тыс. км дорожной сети. Кроме того, обновлено более 10-ти тыс. участков к образовательным и медицинским учреждениям, а также к туристическим объектам.

Томская область по национальному проекту «Безопасные качественные дороги» привела в нормативное состояние свыше 1 тыс. км улично-дорожной сети. В Томске и Северске обновляются основные городские магистрали, а на региональных трассах - опорный транспортный каркас региона и подъезды к малым населённым пунктам.

Третий год регион принимает участие в программе нацпроекта по ремонту и строительству искусственных сооружений. Например, в Зырянском районе построен мост через реку Яя. В программу 2024-2025 годов вошли ещё три сооружения: в Томском районе, в Зырянском и Александровском районе.

Также благодаря реализации нацпроекта в этом году регион приобрёл 35 транспортных средств: 24 автобуса большого класса марки «НЕФАЗ», 6 автобусов малого и среднего класса марки «ПАЗ» и 5 трамваев.

Завершающийся в 2024 году нацпроект «Безопасные качественные дороги» получит преемственность в новом национальном проекте - «Инфраструктура для жизни». В части транспортной составляющей в структуру нацпроекта войдут шесть федеральных проектов: «Развитие федеральной сети», «Региональная и местная дорожная сеть», «Общесистемные меры развития дорожного хозяйства», «Развитие общественного транспорта», «Развитие инфраструктуры Центрального транспортного узла» и «Безопасность дорожного движения».

Коротко

■ **На темы дня.** На еженедельной расширенной планёрке в администрации района, состоявшейся 28 октября, был обсуждён ряд вопросов текущей повестки дня. Первый заместитель главы района С.Ф. Панов проинформировал о региональных итогах, свидетельствующих о ситуации на дорогах за 9 месяцев текущего года, а также о том, каким был нынешний летний пожароопасный сезон. И если обстановка с лесными пожарами в этом году была относительно спокойной, то о ситуации на региональных дорогах этого сказать нельзя: за 9 месяцев погиб 51 человек; на 7 % увеличился рост аварийности в целом; на 80 % выросло число ДТП из-за состояния дорог; на 40 % - возросло число ДТП по вине пьяных водителей; зафиксирован 91 наезд на пешеходов, 16 из которых погибли. Как было сказано, данная статистика - серьёзный повод для принятия решений, способных повлиять на сложившуюся обстановку.

■ **30 октября в День памяти жертв политических репрессий у Камня скорби состоится памятный митинг. Начало в 11.00.**

■ **«Содействие занятости».** Больше 100 жителей Томской области, прошедшие переобучения по направлению кадрового центра «Работа России» в 2024 году, получили предложение о трудоустройстве; всего новую профессию в этом году получили 343 жителя региона, сообщает 28 октября на сайте обладминистрации. С 2021 года в России реализуется федеральная программа «Содействие занятости», входящая в нацпроект «Демография». Жители регионов могут подать заявку на бесплатную профессиональную переподготовку по самым различным профилям. По данным на начало 2024 года, в Томской области новую профессию по нацпроекту получили около 6 тысяч томичей.

По направлению томского кадрового центра «Работа России» бесплатно повысить свои компетенции могут безработные граждане, неработающие или военные пенсионеры, женщины в декретном отпуске по уходу за ребёнком до трёх лет, а также члены семей участников СВО. С января 2024 года такой возможностью (переобучения) воспользовались 343 жителя региона, в том числе 206 томичей, остальные жители муниципалитетов региона. Среди самых востребованных специальностей: воспитатели, специалисты по закупкам, логисты, делопроизводители, токари, фрезеровщики, сварщики, операторы станков с ЧПУ, машинисты тяжёлой техники, кондитеры, повара и пекари. Сразу после завершения обучения часть соискателей получила предложение о трудоустройстве (106 человек), остальные смогут подобрать подходящую работу на ярмарке вакансий.

■ **Социальной важности.** ЦСПН информирует о возможности предоставления помощи социальных работников. Социальное обслуживание на дому предоставляется гражданам, нуждающимся в постоянном или временном социальном уходе в связи с полной или частичной утратой способности самостоятельно передвигаться, обеспечивать основные жизненные потребности в силу заболевания, травмы, возраста или наличия инвалидности.

Услуги могут предоставляться бесплатно, за полную или частичную плату. Чтобы оформить социальное обслуживание нужно позвонить по телефону 8 (38 255) 4-41-19 в Центр социальной поддержки населения Александровского района, рассказать о проблеме. Потом домой к обратившемуся человеку приедет комиссия, и уже на месте специалисты расскажут о видах помощи, о порядке предоставления социальных услуг, помогут оформить договор.

■ **Государственные услуги.** С 21 по 25 октября в ЦЗН обратились 4 человека, признаны безработными 3 человека, сняты с учёта 7 человек, из них, в связи с трудоустройством - 2 человека, с отказом от услуг службы занятости - 3 человека, с длительной (более месяца) неявкой гражданина в органы службы занятости без уважительных причин - 2 человека. В банке вакансий службы 86 предложений от 26 работодателей.

В МФЦ «Мои документы» в период с 21 по 27 октября принято в работу 113 пакетов документов, выдано - 98 пакетов готовых документов, оказано 16 консультаций.

■ **Уровень воды в главной водной артерии региона реке Обь,** по данным на утро 28 октября был равен 290 см, температура обской воды + 1,5 гр. Неделю назад, 21 октября, уровень обской воды составлял 304 см.

■ **На прошлой неделе в отделении скорой помощи районной больницы зарегистрировано 38 обращений,** среди них 12 в связи с заболеваниями детей; в 35-ти случаях помощь оказана на выезде, в трёх - амбулаторно. Госпитализированы 24 человека (в том числе трое детей): 9 в плановом порядке, 12 по экстренным показаниям, 3 в рамках оказания неотложной помощи. С травмами поступили 6 человек, в том числе два ребёнка: 5 бытовые, 1 уличная (взрослый, госпитализирован в хирургическое отделение районной больницы). ОРВИ диагностировали у шести человек, один из них ребёнок. Сотрудниками службы выполнено 2 сан. задания в Стрежевой.

На темы дня

Глава района предупреждает

В очередной раз обращаюсь к вам с важным предупреждением. В последнее время зафиксированы случаи мошенничества, связанные с рассылкой сообщений от моего имени. Хочу проинформировать вас о том, что я не скрываю свой номер телефона, и он известен всем: 8-913-848-95-04.

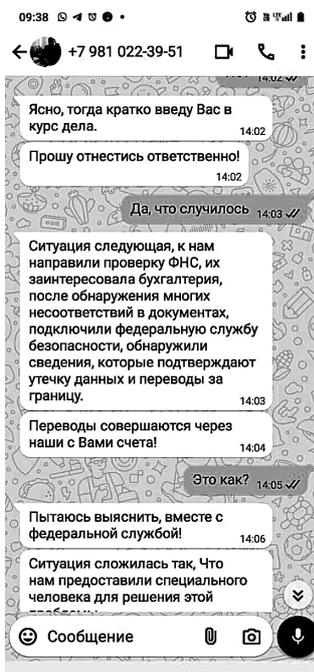
Если вам поступило сообщение от меня, но с другого, неизвестного номера, прошу вас быть бдительными и воздержаться от ответа. Возможно, это действия злоумышленников.

В случае получения подозрительных сообщений, прошу вас немедленно заблокировать отправителя и сообщить об этом соответствующим службам, на крайний случай мне лично.

Поделитесь этой информацией с вашими близкими и друзьями, чтобы вместе быть на чеку и предотвратить возможные попытки мошенничества.

Спасибо за внимание и осторожность! Берегите себя и своих близких.

В.П. Мумбер, глава Александровского района



Простились с оружием за вознаграждение

В регионе продолжается акция по добровольной сдаче незаконно хранящегося оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ и взрывных устройств на возмездной основе, проводимой областной администрацией и Управлением Росгвардии по Томской области.



С начала 2024 года жители региона сдали 76 единиц незаконно хранящегося оружия, 950 патронов к стрелковому боевому, служебному и гражданскому оружию, а также 283 грамма пороха - всего на сумму 753 735 рублей.

Жители региона могут получить консультацию специалистов в сфере законодательства по обороту оружия по телефону 8 (38 22) 589-069.

В соответствии с действующим законодательством за незаконное хранение оружия, его основных частей и боеприпасов предусмотрено наказание в виде лишения свободы на срок до четырех лет, однако лица, добровольно сдавшие эти предметы, освобождаются от административной и уголовной ответственности.

Все ближе срок уплаты налогов

2 декабря заканчивается срок уплаты земельного, имущественного и транспортного налогов.

Жителям Томской области, владеющим в 2023 году недвижимостью, землей и транспортом, сформированы 364,3 тыс. налоговых уведомлений. Более 70% из них выгружены в электронном виде пользователям «Личных кабинетов» на сайте ФНС России или портале «Госуслуги». Остальные направлены на бумаге по почте.

В случае получения электронного налогового уведомления его можно также оплатить через «Личный кабинет». Бумажное - в почтовых отделениях, через операторов или терминалы банков, воспользовавшись QR- или штрих-кодом, уникальным идентификатором начислений (УИН).

С переходом на единый налоговый счёт уплатить налоги можно в любое время, не дожидаясь 2 декабря, пояснила заместитель начальника отдела оказания госуслуг №2 УФНС России по Томской области И.М. Шульц. Для этого достаточно внести необходимую сумму на этот счёт. Налог с него спишется автоматически на необходимые коды бюджетной классификации.

Ирина Михайловна уточнила, с этого года в сводное налоговое уведомление входят проценты по вкладам. Если вклад больше одного миллиона рублей, от полученного дохода необходимо уплатить налог 13%. При этом сумма полученных процентов до 150 тыс. рублей налогом не облагается.

Есть льготы по имущественным налогам. К льготникам в любом регионе страны относятся пенсионеры и предпенсионеры, инвалиды первой и второй групп, ветераны боевых действий и другие категории.

Льготники могут не платить налог на один объект недвижимости. Причём льгота действует на один

объект каждого вида (льготник, имеющий квартиру, дом и гараж, не будет платить ни за один из этих объектов). Если же, допустим, пенсионер является владельцем двух квартир, то за вторую налог придётся уплатить.

Важно, льготник, владеющий несколькими объектами, должен выбрать, на какую именно недвижимость оформить льготу. Сообщить о своём выборе (он делается один раз с момента владения) в налоговую службу нужно в течение года, за который уплачивается налог.

Направить уведомление о выборе можно несколькими способами: лично придя в налоговую службу или МФЦ; через «Личный кабинет» на сайте ФНС; отправив письмом по обычной почте.

Если уведомление не подано, налоговая служба сама определит, на какой объект распространить льготу - обычно это та недвижимость, налог за которую больше.

Льготники, в том числе пенсионеры, семьи многодетные и с детьми-инвалидами не должны уплачивать земельный налог с шести соток. Его начислят только с превышения этой площади.

Если владелец объекта освобождён от уплаты налогов из-за налоговой льготы или налогового вычета, а также если общая сумма налогов не превышает 300 рублей, сводное налоговое уведомление не формируется. Исключением являются случаи направления налогового уведомления в календарном году, по истечении которого утрачивается возможность направления налоговым органом налогового уведомления. На третий год эта сумма войдёт в сводное налоговое уведомление, - подчеркнула И.М. Шульц.

Направленное налоговое уведомление по желанию налогоплательщика можно дополнительно получить в МФЦ. Для этого понадобится паспорт,



потребуется заполнить заявление.

Земельный и имущественный налоги, - местные, полностью зачисляются в бюджет и направляются в том числе на содержание детских садов, школ и ремонт инфраструктуры.

В категорию льготников вошли жители Томской области из числа мобилизованных, добровольцев, военнослужащих по контракту, а также иных лиц, несущих службу в зоне СВО. Для них транспортный налог не начисляется с 1 января 2022-го. Льготный период продлится три года.

Преференция распространяется на один автомобиль по выбору налогоплательщика без ограничения мощности двигателя. Если у владельца не будет возможности самостоятельно сделать выбор, налоговая служба применит льготу в отношении автомобиля с наибольшей суммой налога.

Кроме этого, правительство утвердило отсрочку по уплате налогов и страховых взносов для граждан, призванных в рамках частичной мобилизации.

Рассчитывается отсрочка со дня демобилизации до 28-го числа третьего месяца после дня окончания службы.

Накопившуюся задолженность можно выплачивать в рассрочку. Размер первого платежа составит одну шестую всего долга, потом - ежемесячно равными частями.

Уплатить налоги нужно не позднее 2 декабря. С 3 декабря уже будут начисляться пени.

Записала Анна ИВАНОВА

Общество

Поддерживаем СВОих

На прошлой неделе глава района В.П. Мумбер провёл заседание районного штаба для решения организационных вопросов, связанных с оказанием поддержки военнослужащим, участвующим в СВО и их семьям.

В актуальной повестке дня - вопросы о расходовании средств, собранных жителями района и отправке гуманитарной помощи в зону СВО; о технической подготовке к отправке в зону боевых действий автомобиля УАЗ-Патриот; о выделении средств для приобретения новогодних подарков детям участников СВО.

В этом году александровцы отправили 13 гуманитарных посылок, адресованных нашим землякам. Вес каждого гуманитарного груза - от 120 до 300 кг. Состав - с ориентацией на просьбы бойцов. Кроме продуктов

питания, медикаментов, средств гигиены, в каждой отправке тёплые нательные вещи, балаклавы и др. И, конечно, маскировочные сети - важнейший и ожидаемый компонент в составе каждого гумгруза.

Немаловажно, что волонтерский центр «Мы вместе» - на постоянной связи с нашими воинами, и все отправки - адресные. На днях от бойцов поступила заявка на блиндажные свечи - наступил сезон их использования.

Автомобиль, который в настоящее время ремонтируется, будет отправлен на Луганское направление. По договорённости между администрацией района и руководством Александровским ЛПУМГ, восстановлением автомобиля занимаются газовики.

Новогодние подарки, как и в предыдущие два года, получают дети участников СВО в возрасте до 17 лет включительно. На данный момент это 119 детей. Подарков будет два - от области и района.

Начальник районного ОКСМП Е.В. Тимонова подробно проинформиро-



Обращаем внимание. В нашем районе приступил к работе социальный координатор фонда «Защитники Отечества» - Мальцева Алёна Анатольевна (рабочий кабинет находится в административном здании напротив администрации района на 2 этаже).

Фонд «Защитники Отечества» создан для организации комплексного персонального сопровождения ветеранов СВО и их семей. Фонд и его специалисты готовы оказать помощь в решении различных вопросов, связанных с социальной поддержкой, медицинским обслуживанием, трудоустройством и другими аспектами жизни. Если у вас есть вопросы или необходима помощь, обращайтесь к Алёне Анатольевне.

рвала о расходовании средств для нужд СВО, поступивших на официально открытый счёт, и сообщила о проведении 9 ноября благотворительного концерта, - все вырученные деньги от продажи билетов будут направлены на цели, связанные с оказанием помощи нашим военнослужащим. ■



ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К СВОИМ

СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РФ

ЗАКЛУЧИ КОНТРАКТ И ПОЛУЧИ ОТ
1 000 000 руб.

ЕДИНОВРЕМЕННАЯ ВЫПЛАТА
при заключении контракта от 1 года

400 000 руб.

РЕГИОНАЛЬНАЯ ВЫПЛАТА

400 000 руб.

ДЕНЕЖНОЕ ДОВОЛЬСТВИЕ
В ЗОНЕ СВО

от **210 000 руб.**

ПОДЪЕМНОЕ ПОСОБИЕ

от **15 000 руб.**

МАТЕРИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

от **15 000 руб.**

ВЫПЛАТА СЕМЬЯМ

от **42 000 руб.**



Бесплатная горячая линия **117**

Телефоны в Томске

+7 (3822) 530-338

+7 (913) 116-73-48

**ПЯТНИЦА, 1 НОЯБРЯ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

05.00 Доброе утро. (0+)
09.00, 13.00, 16.00, 03.00
Новости. (12+)
09.05 Модный приговор. (0+)
09.55 Жить здорово! (16+)
10.45, 13.30, 18.20
Информационный канал. (16+)
16.15 Давай поженимся! (16+)
17.05 Мужское / Женское. (16+)
18.00 Вечерние новости. (12+)
19.30 АнтиФейк. (16+)
20.00 Т/с «Ищейка». (16+)
21.00 Время. (12+)
21.45 Сегодня вечером. (16+)
23.55 Концерт
«Как молодые мы были». (16+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. (12+)
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00
Вести. (12+)
09.30, 14.30, 21.10 Местное время.
Вести-Томск. (12+)
09.55 О самом главном. (12+)
11.30, 18.30 60 минут. (12+)
13.00 Наши. (12+)
14.55 Т/с «Тайны следствия». (16+)
17.30 Прямой эфир. (16+)
21.30 Ну-ка, все вместе! (12+)
23.55 Истории Большой Страны. (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 Пешком... (16+)
07.00 Оттепель. (16+)
07.20, 18.40 Т/с «Настоящая
война престолов». (16+)
08.05 Жизнь и судьба. (16+)
08.25 Х/ф «Инспектор Гулл». (12+)
09.30 Д/ф «Новые ковчег»
Степана Исаакяна. (16+)
10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 23.05
Новости культуры. (16+)
10.15 Наблюдатель. (16+)
11.10 ХХ Век. (16+)
12.45 Д/ф «Красноярск.
Усадьба Веры Гаддаловой». (16+)
13.15 Власть факта. (16+)
13.55 Крутые дороги
Дмитрия Лихачёва. (16+)
14.25 Х/ф «Крах
инженера Гарина». (0+)
15.35 Энигма. (16+)
16.45 Письма из провинции. (16+)
17.20 Жизнь
замечательных идей. (16+)
17.50 Х/ф «Спящая красавица». (0+)
19.45 Главная роль. (16+)
20.00 Линия жизни. (16+)
20.55 Х/ф «День и вся жизнь». (12+)
22.15 2 Верник 2. (16+)
23.20 Х/ф «Великая красота». (18+)

НТВ

04.50 Т/с «Улицы
разбитых фонарей». (16+)
06.30 Утро. Самое лучшее. (16+)
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00
Сегодня. (12+)
08.25 Мои университеты.
Будущее за настоящим. (6+)
09.25, 10.35 Т/с «Пёс». (16+)
13.25 Чрезвычайное
происшествие. (16+)
14.00 Место встречи. (16+)
16.45 ДНК. (16+)
17.55 Жди меня. (12+)
20.00 Х/ф «Пальцы». (16+)
22.15 Т/с «Скорая помощь». (16+)
00.20 Своя правда. (16+)

ОТР

06.00, 08.30, 18.30 Новости. (16+)
06.30 Однажды утром. (6+)
09.00, 19.00 ОТР. (16+)
18.00 Православный взгляд. (16+)
18.45 Информационный блок. (16+)

ТВ-ПРОГРАММА**ДОМАШНИЙ**

06.30 По делам
несовершеннолетних. (16+)
07.25, 04.55 Давай разведёмся! (16+)
08.25, 03.15 Тест на отцовство. (16+)
10.40, 23.50 Д/с «Понять.
Простить». (16+)
11.45, 00.55 Д/с «Порча». (16+)
12.55, 01.55 Д/с «Знахарка». (16+)
13.30, 02.20 Д/с «Верну
любимого». (16+)
14.05, 02.50 Д/с «Голоса
ушедших душ». (16+)
14.40 Д/с «Кризисный центр». (16+)
19.00 Х/ф «Переворот». (16+)
23.20 Уютное утро. (16+)

ТВ ЦЕНТР

06.00 Настроение. (12+)
08.10, 11.50 Х/ф «Три
истории любви». (12+)
11.30, 14.30, 17.50 События. (16+)
12.40, 15.05 Х/ф «Взгляд
русалки». (16+)
14.50 Город новостей. (16+)
17.00 Д/ф «Актёрские драмы.
Мама против». (16+)
18.15 Х/ф «Одна ночь». (16+)
20.05 Х/ф «Встреча
на встрече». (16+)
22.00 В центре событий. (16+)
23.05 Хорошие песни. (12+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00
Известия. (16+)
05.25, 06.30, 07.55, 09.30, 10.15, 11.30,
02.30, 03.35 Т/с «Вечный зов». (12+)
08.30 Ваше здоровье. (12+)
12.55 Знание-сила. (0+)
13.30, 14.20, 15.15, 16.05, 17.30, 18.20,
19.05, 20.00, 20.45, 21.35, 22.20 Т/с
«След». (16+)
23.10 Светская хроника. (16+)

ЗВЕЗДА

06.45 Т/с «Тульский-Токарев». (16+)
09.00, 13.00 Новости дня. (16+)
09.20 Ищу своих. (12+)
10.15 По горячим следам. (16+)
10.55, 13.25 Х/ф «Александр
Невский». (12+)
14.10 Т/с «Каменская». (16+)
19.00 Военные новости. (16+)
19.40 Д/ф «Загадки века
с Сергеем Медведевым». (12+)
20.30 Д/ф «Война миров». (16+)
21.20 Специальный репортаж.
Что русскому смешно... (16+)
22.00 Здравствуйте, товарищи! (16+)
23.30 Музыка+. (12+)

ТВ 3

06.00 Смешное видео
из Интернета. (16+)
06.30, 05.30 Мультфильмы. (0+)
08.00 М/ф «Леди Баг
и Супер-кот». (6+)
08.30, 15.00, 18.00, 22.15
Новости. (16+)
08.40, 09.15, 09.45, 10.15, 10.45, 11.15,
12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30
Т/с «Порча». (16+)
15.10, 15.45, 16.20, 17.00, 17.30 Т/с
«Слепая». (16+)
18.10, 19.15, 20.15, 21.15, 22.25, 22.30
Т/с «Глухарь. Возвращение». (16+)
23.45 Х/ф «Академия магиров». (16+)

СТС

06.00, 05.50 Ералаш. (0+)
06.10 Шоу Уральские пельмени. (16+)
08.35, 10.05 Семейные игры.
Битва за Олимп. (16+)
11.40 Т/с «Политех». (16+)
18.05 Т/с «Наследники.
Дар крови». (16+)
19.00, 19.30 Т/с «Бедные
Абрамовичи». (16+)
20.00 Х/ф «Аксель». (12+)
21.55 Х/ф «Матрица времени». (16+)
23.55 Х/ф «Радиовышка». (16+)

СПАС

07.00, 14.00, 04.20 День
Патриарха. (0+)
07.10 Х/ф «Сердца четырех». (0+)
08.50 Мультфильмы на СПАСе. (0+)
09.00, 11.00 Утро на СПАСе. (0+)
13.00 Паломница.
Остров Корфу. (12+)
14.10, 21.30 Прямая линия.
Ответ священника. (12+)
15.05, 15.35 Монастырская кухня. (0+)
16.00 Моя большая семья. (6+)
17.00 Х/ф «Аллегро с огнём». (6+)
18.50 Х/ф «Прощание славянки». (0+)
20.30 Вечер на СПАСе. (0+)
22.30, 04.30 Д/ф «Свидетели
Христа. Мученики первых веков». (6+)
23.45 Следы империи. (12+)

МАТЧ ТВ

10.00 Игра миллионов. (12+)
10.30 Большой Хоккей. (12+)
11.00, 14.00, 16.55, 19.25
Новости. (12+)
11.05, 01.45, 04.30 Все на Матч! (12+)
14.05 Небесная грация. (0+)
14.25 Непобедимый. (12+)
15.25 Профессиональный бокс.
Дмитрий Бивол против
Феликса Валеры. (16+)
16.35 Специальный репортаж. (12+)
17.00 Есть тема! (12+)
18.25, 05.25 Ты в бане! (12+)
18.55 Формула-1. Гаснут огни. (12+)
19.30 Смешанные единоборства.
Оне FC. (16+)
23.25 Хоккей. Фонбет Чемпионат
КХЛ. «Ак Барс»-«Локомотив». (12+)

**СУББОТА, 2 НОЯБРЯ
ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

05.00 Доброе утро. (0+)
09.00, 13.00, 16.00 Новости. (12+)
09.05 Модный приговор. (0+)
09.55 Жить здорово! (16+)
10.45, 13.30, 15.00
Информационный канал. (16+)
14.30 АнтиФейк. (16+)
16.15 Давай поженимся! (16+)
17.05 Мужское / Женское. (16+)
18.00 Вечерние новости. (12+)
18.40 Человек и закон. (16+)
19.45 Поле чудес. (16+)
21.00 Время. (12+)
21.45 Голос. Дети. Новый сезон. (0+)
23.25 Передвинем
передвижников. (12+)

РОССИЯ 1

05.00 Утро России. (12+)
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00
Вести. (12+)
09.20 Пятеро на одного. (12+)
10.10 Сто к одному. (12+)
11.50 Доктор Мясников. (12+)
12.55 Судьба человека
с Борисом Корчевниковым. (12+)
14.30, 20.50 Местное время.
Вести-Томск. (12+)
14.50 Юмор! Юмор! Юмор!!! (16+)
17.50 Привет, Андрей! (12+)
21.00 Х/ф «Очень
плохая невеста». (12+)
00.45 Х/ф «Завтра
будет новый день». (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 Пешком... (16+)
07.00 Оттепель. (16+)
07.20 Д/ф «Пётр Великий. История
с французским акцентом». (16+)
08.05 Жизнь и судьба. (16+)
08.25 Х/ф «Инспектор Гулл». (12+)
09.40 Д/ф «Первые в мире». (16+)
10.00, 12.30, 16.30, 19.30, 23.20
Новости культуры. (16+)
10.15 Х/ф «День и вся жизнь». (12+)
11.35 Д/ф «Играет и рассказывает
Михаил Рожков». (16+)

12.10 Д/ф «Забытое ремесло. (16+)
12.45 Открытая книга. (16+)
13.25 Х/ф «На всякого мудреца
довольно простоты». (0+)
16.45 Моя любовь-Россия! (16+)
17.10 Д/ф «Автопортрет
на полях партитуры». (16+)
17.50 П.И.Чайковский.
Симфония №6. (16+)
18.45 Х/ф «Гусарская баллада».
Корнет. Вы женщина?». (16+)
19.45, 02.00 Искатели. (16+)
20.35 Х/ф «Чужая родня». (0+)
22.15 Концерт
«Неюбилейный юбилей». (16+)
23.35 Кинескоп. (16+)

НТВ

04.50 Т/с «Улицы
разбитых фонарей». (16+)
06.25 Жди меня. (12+)
07.20 Смотр. (0+)
08.00, 10.00, 16.00, 19.00
Сегодня. (12+)
08.20 Поедем, поедим! (16+)
09.20 Едим дома. (0+)
10.20 Главная дорога. (16+)
11.00 Живая еда
с Сергеем Малозёмовым. (12+)
12.00 Квартирный вопрос. (0+)
13.00 Получки. (16+)
14.15, 16.20 Основано
на реальных событиях. (16+)
18.00 Следствие вели... (16+)
20.00 Х/ф «Пальцы». (16+)
22.15 Секрет на миллион.
Сергей Барышев. (16+)
00.10 Международная пирамида. (18+)

ОТР

08.00 Лично знаком. (16+)
09.00, 19.00 ОТР. (16+)
18.00 Итоги недели. (16+)

ДОМАШНИЙ

06.30 Х/ф «Долгая дорога
к счастью». (16+)
09.35 Уютное утро. (16+)
10.05 Х/ф «Рыбка
по имени Люба». (16+)
14.35 Х/ф «На двоих
не делится». (16+)
19.00 Т/с «Великолепный век». (16+)
23.05, 06.20 Х/ф «Нелюбовь». (16+)

ТВ ЦЕНТР

05.20 Х/ф «Одна ночь». (16+)
06.50 Православная
энциклопедия. (6+)
07.15 Х/ф «Встреча
на встрече». (16+)
09.00 Х/ф «Голубая стрела». (0+)
11.00, 11.45 Х/ф «Шерлок Холмс
и доктор Watson». (0+)
11.30, 14.30, 22.00 События. (16+)
14.00, 14.45 Х/ф «Приключения
Шерлока Холмса
и доктора Watson». (0+)
18.15 Х/ф «Судьба
по книге перемен». (12+)
22.15 Право знать! (16+)
23.45 Д/ф «Жёны
дряхлах правителей». (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 09.00, 13.00, 17.00
Известия. (16+)
05.25, 06.30, 07.40, 09.30, 11.15 Т/с
«Вечный зов». (12+)
13.30, 14.20, 15.15, 16.05, 17.30, 18.20,
19.05, 19.55, 20.45, 21.35, 22.20, 23.10
Т/с «След». (16+)
00.00 Известия. Главное. (16+)

ЗВЕЗДА

05.00 Х/ф «Юнга
со шхуны «Колумб». (6+)
06.15, 02.45 Х/ф «После
дождика, в четверг...». (6+)
07.55 Морской бой. (6+)
09.00, 13.00, 19.00 Новости дня. (16+)
09.15 Второе мнение. (12+)

09.45 «Родная». Вероника Сорокина. (16+)
10.15 Легенды музыки. (12+)
10.45 Легенды кино. (12+)
11.35 СССР. Знак качества. (12+)
12.30 Не факт. (12+)
13.20 Д/ф «Новороссия». (16+)
17.00, 19.20 Т/с «Операция «Неман». (16+)
22.45 Т/с «Каменская». (16+)
04.05 Х/ф «Внимание! Всем постам...». (12+)

ТВ 3

06.00 Смешное видео из Интернета. (16+)
06.30 Мультфильмы. (0+)
08.00 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)
08.30, 15.00, 18.00, 22.15 Новости. (16+)
08.40, 09.15, 09.45, 10.45, 11.15, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30 Т/с «Понять. Простить». (16+)
10.15 Новый день. (16+)
14.00, 15.10 Вернувшиеся. (16+)
16.20, 17.00, 17.30 Т/с «Слепая». (16+)
18.10, 19.15, 20.15, 21.15, 22.25, 22.30 Т/с «Глухарь. Возвращение». (16+)
23.45 Х/ф «Он-дракон». (16+)

СТС

06.00 Ералаш. (6+)
07.00 М/ф «Три кота». (0+)
07.15 Уральские пельмени. Смехbook. (16+)
07.30, 09.00 Просто кухня. (12+)
08.30 Просто завтрак. (16+)
10.00 100 мест, где поесть. (16+)
11.00 Битва стартапов. (16+)
12.05 Т/с «Наследники. Дар крови». (16+)
15.35, 21.00 Шоу Уральские пельмени. (16+)
19.30 Шоу Уральские пельмени. География пельменей. (16+)
01.00 Кино в деталях с Фёдором Бондарчуком. (18+)

СПАС

07.00 День Патриарха. (0+)
07.10 Д/ф «Старец». (0+)
08.35 Д/ф «Старец Гавриил (Ургебадзе). Цикл Старцы». (0+)
09.05, 10.45 Мультфильмы на СПАСе. (0+)
10.30 Тайны сказок с Анной Ковальчук. (0+)
11.00, 23.00, 06.05 Простые чудеса. (12+)
12.00 Пилигрим.
Святыни Волжских берегов. (6+)
12.35 Святыни России. (6+)
13.40 Моя большая семья. (6+)
14.40, 15.05, 15.35 Монастырская кухня. (0+)
16.00 В поисках Бога. (12+)
16.30, 04.35 Профессор Осипов. (0+)
17.05 Х/ф «Ожидание полковника Шалыгина». (6+)
18.50 Х/ф «Во бору брусника. Незамужняя жена». (12+)
20.25 Х/ф «Во бору брусника. Часть вторая. Егоровы». (12+)
22.00, 03.40 Паломница.
Остров Корфу. (12+)
00.00, 05.05 Русский мир. (12+)

МАТЧ ТВ

10.00 Рецептура. (6+)
10.30 Центральный круг. (12+)
11.00, 14.00, 16.55, 20.30 Новости. (12+)
11.05, 05.00 Все на Матч! (12+)
14.05 Специальный репортаж. (12+)
14.25 Непобедимый. (12+)
15.25 Смешанные единоборства. UFC. Роуз Намаюнас против Вейли Жанг. (16+)
16.35 Лица страны. (12+)
17.00 Есть тема! (12+)

18.25 Бокс. Международная матчевая встреча. Сборная команда «Динамо»-Сборная мира. (16+)
20.40 Дзюдо. Континентальная лига. Финал. (16+)
21.30 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. «Зенит»-«Динамо». (12+)
00.00 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. ЦСКА-«Спартак». (12+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 3 НОЯБРЯ**ПЕРВЫЙ КАНАЛ**

06.00, 10.00, 12.00 Новости. (12+)
06.10, 00.10 Подкаст.Лаб. (16+)
06.50 Играй, гармонь любимая! (12+)
07.35 Часовой. (12+)
08.05 Здоровье. (16+)
09.10 Непутёвые заметки. (12+)
09.30 Мечталлион. Национальная Лотерея. (12+)
10.15 Передвином передвижников. (12+)
11.05 Играем свадьбу! (12+)
12.15 Ген высоты-2. Гора всех гор. (16+)
13.25 Видели видео? (0+)
14.45 Горячий лёд. Фигурное катание. Гран-при России 2024 г. Этап II. (0+)
16.55 К 75-летию со дня рождения Александра Градского. «Ничто на Земле не проходит бесследно...». (12+)
18.00 Вечерние новости. (12+)
19.00 Точь-в-Точь. (16+)
21.00 Время. (12+)
23.00 Что? Где? Когда? (16+)

РОССИЯ 1

06.00 Смотрим любимые мультфильмы. (16+)
07.20 В кругу друзей. (12+)
08.00 Вести. Местное время. Воскресенье. (12+)
08.35 Когда все дома. (12+)
09.25 Утренняя почта. (12+)
10.10 Сто к одному. (12+)
11.00, 14.00, 17.00 Вести. (12+)
11.30 Большие перемены. (12+)
12.30 Истории Большой Страны. (12+)
13.30 Т/с «Фантазер». (12+)
14.30 Местное время. Вести-Томск. (12+)
15.00 Юморина-2024. (16+)
17.50 Песни от всей души. (12+)
20.00 Вести недели. (12+)
22.30 Москва. Кремль. Путин. (12+)
23.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)

КУЛЬТУРА

06.30 М/ф «Так сойдёт!». «Два богатыря». «Варежка». «Волк и телёнок». (16+)
07.20 Х/ф «Весна». (0+)
09.05, 01.45 Диалоги о животных. (16+)
09.45 Острова. (16+)
10.25 Х/ф «Чужая родня». (0+)
12.00 Старейшие музыкальные коллективы России. (16+)
12.30 Неизвестные маршруты России. (16+)
13.15 Рассказы из русской истории. (16+)
14.40 100 лет со дня рождения Леонида Зорина. (16+)
15.20, 00.35 Х/ф «Мужчина и женщины». (16+)
16.30 Картина мира с Михаилом Ковальчуком. (16+)
17.15 Д/ф «Митина кузья». (16+)
18.20 Концерт «Ты помнишь, я сажал сады...». (16+)
19.00 Мой Суриков. (16+)
19.30 Новости культуры. (16+)
20.00 Х/ф «Большая семья». (0+)

21.45 Телеверсия оперного спектакля «Мадам Баттерфляй». (16+)
02.30 М/ф «Фильм, фильм, фильм». «Тяп, ляп-маляры!». (16+)

НТВ

04.30 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня. (12+)
08.20 У нас выигрывают! (12+)
10.20 Первая передача. (16+)
11.00 Чудо техники. (12+)
12.00 Дачный ответ. (0+)
13.00 Наш ПотребНадзор. (16+)
14.00 Своя игра. (0+)
16.20 ЧП. Расследование. (16+)
17.00 Следствие вели... (16+)
19.00 Итоги недели. (12+)
20.20 Шоу Аватар. Новый сезон. (12+)
23.25 Звёзды сошлись. (16+)

ОТР

08.00 Итоги недели. (16+)
09.00, 19.00 ОТР. (16+)
18.00 Лично знаком. (16+)

ДОМАШНИЙ

06.30 Х/ф «Нелюбовь». (16+)
09.45 Пять ужинов. (16+)
10.00 Х/ф «Чужие люди». (16+)
14.40 Х/ф «Жена моего сына». (16+)
19.00 Т/с «Великолепный век». (16+)
23.05 Х/ф «Долгая дорога к счастью». (16+)

ТВ ЦЕНТР

06.25 Х/ф «Шерлок Холмс и доктор Ватсон». (0+)
09.00 Здоровый смысл. (16+)
09.30 Смех, дрожь и видео. (16+)
10.05 Мифы о еде. (16+)
10.55 Просто & вкусно. (6+)
11.30, 22.00 События. (16+)
11.45 Х/ф «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Собака Баскервилей». (0+)
14.50 Наша смешная жизнь. (12+)
15.35 Д/с «Назад в СССР». (16+)
16.30 Д/ф «Легенды эстрады. ВИА 70-х». (16+)
17.20 Д/ф «90-е. Уроки пластики». (16+)
18.10 Х/ф «Роковой подарок». (16+)
22.15 Х/ф «Цвет липы». (12+)
01.35 Петровка, 38. (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

05.00, 05.25, 06.10, 02.55, 03.35, 04.20 Т/с «Последний мент». (16+)
06.50, 07.40, 08.30, 09.25, 10.20, 11.15, 12.05, 13.05, 14.00, 14.55, 15.45, 16.40, 17.40, 18.35, 19.25, 20.20 Т/с «Настоящий». (16+)
21.15, 22.20, 23.20 Т/с «Спецназ». (16+)
00.20, 01.20, 02.15 Х/ф «Каникулы строгого режима». (12+)

ЗВЕЗДА

05.25 Т/с «Операция «Горгона». (16+)
09.00 Новости недели. (16+)
09.25 Служу России. (12+)
09.55 Военная приёмка. (12+)
10.40 Легенды армии с Александром Маршалом. (12+)
11.30 Д/ф «Легенды госбезопасности». «Феликс Дзержинский. Слово чекиста». (16+)
12.20 Д/ф «Война миров». (16+)
13.10 Код доступа. (12+)
14.00 Улика из прошлого. (16+)
14.50 Скрытые угрозы. (16+)
15.40 Д/ф «Секретные материалы». (16+)
16.30 Д/ф «Загадки века с Сергеем Медведевым». (12+)
17.20 Специальный репортаж. Что русскому смешно... (16+)
18.00 Главное. (16+)

19.40 Д/ф «Легенды советского сыска». (16+)
23.00 Фетисов. Ток-шоу. (12+)
23.55 Х/ф «Александр Невский». (12+)

ТВ 3

06.00 Смешное видео из Интернета. (16+)
06.30 Мультфильмы. (0+)
07.30 Вкусно с Анфисой Чеховой. (16+)
08.00 Новый день. (16+)
08.30, 18.00 Новости. (16+)
08.40, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30 М/ф «Леди Баг и Супер-кот». (6+)
11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.45, 14.15, 14.45, 15.15, 15.45, 16.20, 17.00, 17.30, 18.10, 18.45 Т/с «Слепая». (16+)
19.15, 20.15, 21.00, 22.00 Т/с «Феникс». (16+)
23.00 Итоги с Малькевичем. (16+)

СТС

06.00, 05.50 Ералаш. (0+)
07.00 М/ф «Отель у овечек». (0+)
07.15 Уральские пельмени. Смехbook. (16+)
07.25 Просто завтрак. (16+)
08.00 100 мест, где поесть. (16+)
09.00 Кто круче всех? (16+)
10.05 Шоу Уральские пельмени. География пельменей. (16+)
11.35 М/ф «Монстры на каникулах». (6+)
13.20 М/ф «Монстры на каникулах-2». (6+)
15.05 М/ф «Монстры на каникулах-3. Море зовёт». (6+)
17.00 Супериндзя. (16+)
20.30 Остров сокровищ. Знаки судьбы. (16+)
22.55 Х/ф «Вершина страха». (16+)
01.15 Х/ф «Бывшие. Happy end». (18+)

СПАС

07.00 Новый завет вслух. (0+)
07.35 В поисках Бога. (12+)
08.05 Профессор Осипов. (0+)
08.40 Святыни России. (6+)
09.45 Д/ф «Свидетели Христа. Мученики первых веков». (6+)
11.00 Моя большая семья. (6+)
12.00 Простые чудеса. (12+)
13.00 Паломница.
Остров Корфу. (12+)
14.00 Божественная литургия. Прямая трансляция. (0+)
16.45 Русский мир. (12+)
17.50 Х/ф «Двадцать дней без войны». (0+)
20.00, 03.45 Главное. С Анной Шаfran. Новости на СПАСе. (16+)
21.30 Щипков. (12+)
21.40 Х/ф «Прощание славянки». (0+)
23.20 Д/ф «Казанская икона Божией Матери. Цикл Лики Богородицы». (0+)
00.00, 05.10 Парсуна.
С Владимиром Лейгой. (6+)

МАТЧ ТВ

10.00 Что за спорт? (12+)
10.30 Ты в бане! (12+)
11.00, 14.00, 16.50 Новости. (12+)
11.05, 18.35, 21.00, 23.30, 05.00 Все на Матч! (12+)
14.05 М/ф «Команда МатЧ». (0+)
14.25 Д/ф «Шумахер и Шумахер». (12+)
15.10 Смешанные единоборства. АСА. Григор Матвеев против Эльмара Гасанова. (16+)
16.55 Гандбол. Чемпионат России. OLIMPBET Суперлига. Мужчины. «Чеховские медведи»-ЦСКА. (12+)
18.55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Локомотив-Кубань»-«Зенит». (12+)
21.15 Футбол. МИР Российской Премьер-Лига. «Факел»-«Химки». (12+)
23.55 Футбол. Чемпионат Италии. «Верона»-«Рома». (12+)

Здоровье

29 октября – Всемирный день борьбы с инсультом

Почему так важно знать о профилактике инсульта? Чем он так опасен? Дело в том, что инсульт – это вторая по частоте причина смертности среди населения земного шара.

50 % всех инсультов связано с повышенным артериальным давлением (или по-другому артериальной гипертонией).

Артериальная гипертония – это периодические или стойкое повышение артериального давления выше 140/90 мм рт. ст.

Обязательно измеряйте артериальное давление (АД), даже если ранее у Вас никогда не было зарегистрировано его повышения. Если у Вас уже выставлен диагноз «Артериальная гипертония», обязательно:

1) ведите дневник артериального давления (ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник), следите, чтобы уровень АД не превышал 139/89 мм рт. ст.;
2) если Вам назначено медикаментозное лечение, регулярно принимайте все медикаменты. Лечение артериальной гипертонии не может быть временным и беспорядочным. Дозировки и схемы подбирает врач.

Более 30 % всех инсультов происходит с людьми, которые физически малоактивны.

Любая аэробная физическая активность (ФА), вовлекающая большие группы мышц, полезна для здоровья. К ней относятся ходьба, плавание, танцы, ходьба на лыжах, езда на велосипеде. Но если вы новичок в этом деле и никогда раньше не тренировались, прежде чем приступить к занятиям, рекомендуется узнать, какая интенсивность физической нагрузки вам подходит.

Интенсивность ФА можно определить по пульсу:

- Умеренная физическая активность будет достигнута при частоте пульса от 105 до 133 ударов в минуту или от 26 до 33 ударов за 15 секунд.

- Интенсивная ФА будет достигнута при частоте пульса от 133 до 162 ударов в минуту или от 33 до 41 ударов за 15 секунд.

Удобный способ управлять интенсивностью с помощью «разговорного теста»: если скорость разговорной позволяет участникам комфортно беседовать, то такая нагрузка является умеренной.

Соревновательный вид физической активности обычно рассматривается как уровень интенсивной нагрузки.

25% всех инсультов связано с неправильным питанием.

Помните об основных принципах рационального питания:

1. Питание должно быть энергетически сбалансированным, то есть энергетическая ценность суточного рациона (ккал) не должна превышать ваши энерготраты (ккал) за день. Следить за соблюдением энергетического баланса можно с помощью бесплатных приложений в смартфоне.

2. Пищевой рацион должен быть:
• разнообразным по составу (использование около 20 видов продуктов наиболее полно снабжает организм необходимыми веществами);
• содержать достаточное количество белка (~1г. на кг. Вашего нормального веса);

• содержать мало жира (~1г. на кг. Вашего нормального веса), при оптимальном соотношении животных и растительных жиров. Животные жиры богаты насыщенными жирными кислотами (НЖК), которые при избыточном потреблении могут привести к повышению уровня холестерина в крови. Растительные масла богаты мононенасыщенными жирными кислотами (их много в подсолнечном и льняном маслах) и полиненасыщенными жирными кислотами (много в подсолнечном и льняном маслах), которые препятствуют развитию атеросклероза в сосудах.

• содержать мало простых и достаточное количество сложных углеводов;
• содержать достаточное количество овощей и фруктов (ежедневное нормальное потребление овощей и фруктов – не менее 5 порций - 400 г., картофель не в счет);
• содержать малое количество поваренной соли не более 5 грамм в день (чайная ложка без верха).

3. Режим питания должен быть оптимальным: дробным (3-5 раз в сутки), регулярным (в одно и то же время), равномерным, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

1 из 4 инсультов связан с высоким уровнем «плохого» холестерина. Избыток «плохого» холестерина приводит к развитию атеросклероза – одной из главных причин инсульта.

Ограничьте потребление животных жиров, избегайте продуктов с трансжирами и увеличьте физическую нагрузку – эти меры помогут снизить уровень холестерина. К продуктам, которые не рекомендуется употреблять при повышенном холестерине крови, относят: сало, сливочное масло, маргарин, молочные продукты с высоким содержанием жира, а также готовые продукты НЕдомашнего происхождения – например, покупные пирожки, кексы, сэндвичи, фаст-фуд и т.д.

Контролируйте свой уровень холестерина под наблюдением врача. В норме у здоровых людей уровень общего холестерина не должен превышать 5 ммоль/л, уровень «плохого холестерина» не более 3 ммоль/л.

1 из 5 инсультов связан с избыточным весом или ожирением.

Стабильный нормальный вес (масса) тела – важнейший показатель здоровья и благополучия организма. В то время как избыточная масса тела и ожирение представляют опасность для здоровья.

Ожирение – это хроническое заболевание, обусловленное избыточным накоплением жировой ткани, вследствие расстройства энергетического обмена (энергетическая ценность рациона питания превышает энерготраты человека).

Поддерживайте нормальный вес. Индекс массы тела (ИМТ) должен быть менее 25. Окружность талии в норме у мужчин должна быть менее 94 см, у женщин менее 80 см.

1 из 10 инсультов связан с курением. Кроме зависимости, курение вызывает ухудшение кровоснабжения органов и тканей и особенно способствует прогрессированию атеросклероза. Отказ от курения уменьшит риск развития инсульта у Вас и живущих рядом с Вами людей.

Ежегодно в России инсульт случается примерно у 450 тыс. человек.

В 30% случаев – это молодые люди в возрасте до 40 лет.

Только **8% людей** из числа лиц, перенесших инсульт, восстанавливаются и могут жить полноценной жизнью, что свидетельствует о высоком риске инвалидизации пациентов, перенесших инсульт.

Если Вы испытываете трудности с отказом от курения, обратитесь за помощью к врачу.

Более 1 миллиона инсультов ежегодно связано с чрезмерным употреблением алкоголя. Чрезмерное потребление алкоголя приводит не только к болезням печени и поджелудочной железы, но и также способствует развитию атеросклероза и повышению артериального давления.

Ограничьте употребление алкоголя. Но помните, безопасных доз алкоголя не бывает, поэтому лучше отказаться от употребления алкогольных напитков.

У людей с фибрилляцией предсердий (ФП) в 5 раз чаще развивается инсульт. ФП – это разновидность аритмии, при которой сердце не может сокращаться полноценно, делая это хаотично. Такое состояние опасно повышенным риском образования тромбов. Если Ваш возраст 50 лет и старше – регулярно проходите медицинское обследование, включая ЭКГ. Это поможет выявить это опасное состояние, а назначенное вашим врачом лечение ФП уменьшит риск развития инсульта. **В настоящее время граждане РФ лет имеют возможность проходить профилактический медицинский осмотр (ежегодно) или диспансеризацию (с 18 до 39 лет раз в три года, с 40 лет ежегодно), в рамках которых проводится в том числе и ЭКГ-исследование. Не пренебрегайте своим здоровьем! Проходите регулярно профилактический медицинский осмотр или диспансеризацию!**

У людей с диабетом намного выше риск развития инсульта. Практически все серьезные осложнения сахарного диабета связаны с повреждением кровеносных сосудов. Неудовлетворительная компенсация диабета (то есть состояние, при котором уровень глюкозы крови большую часть времени остается повышенным) также ассоциирована с развитием и прогрессированием атеросклероза.

Не допускайте развитие такого заболевания, как сахарный диабет 2 типа, правильно питаясь и достаточно двигаясь. Контролируйте уровень сахара в крови. В норме он должен быть натощак менее 5,6 ммоль/л (капиллярная кровь) или 6,1 ммоль/л (венозная кровь). Если у вас диабет, **поговорите со своим врачом о том, как снизить риск развития инсульта.**

1 из 6 инсультов связан с психологическим состоянием. Умение правильно справляться со стрессом, тревогой, гневом и депрессией снижает риск развития инсульта.

У каждого четвертого жителя планеты может случиться ИНСУЛЬТ. НЕ БУДЬТЕ ЭТИМ ЧЕТВЕРТЫМ – ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ!

Информация ОГАУЗ «Александровская РБ»

С юбилеем, уважаемая коллега!

28 октября отметила свой 75-летний юбилей учитель немецкого языка Шангина Татьяна Фёдоровна.

Сложно представить, какую большую роль Татьяна Фёдоровна сыграла в жизни многих детей, повстречавшихся на её долгом профессиональном пути, и которая с первых дней своей педагогической деятельности с головой окунулась в работу с детьми, - сначала в качестве пионервожатой, далее воспитателя детского сада и уже в дальнейшем учителя иностранных языков в МАОУ СОШ №1 с. Александровское.

Долгие годы, начиная с 1973 года, Татьяна Фёдоровна отдавала знания и опыт своим воспитанникам, искренне желающим изучить немецкий язык. На её счету много выпусков. Учителя всегда отличали прекрасные душевные качества - любовь к детям, честность, принципиальность, готовность в любую минуту прийти на помощь. Она щедро дарила тепло и свет подрастающему поколению, умело вела их по тропинкам любви и доброты, зажигая в их трепетных сердцах огонёк любознательности, веры в справедливость, веры в себя. Высказывание швейцарского педагога Песталоцци, как нельзя лучше характеризует отношение Татьяны Фёдоровны к

любимой работе с детьми всех возрастов: «С утра до вечера я был среди них. Всё хорошее для тела и духа шло к ним из моих рук. Моя рука лежала в их руке, мои глаза смотрели в их глаза. Мои слёзы текли вместе с их слезами, и моя улыбка следовала за их улыбкой».

Сил хватало на всё: на семью, на работу, на общественную деятельность. Эта милая женщина никогда не боялась и не боялся трудностей, всегда верит в лучшее. Ей многое пришлось преодолеть и пережить, но друзья, коллеги и знакомые никогда не видели её отчаявшейся или сломленной судьбой.

Говорят, что те, кто отдал жизнь школе, остаются учителями навсегда. Татьяна Фёдоровна доказала это всей своей жизнью. Сейчас она находится на заслуженном отдыхе, занимается внуком, домашним хозяйством и, несмотря на свой почтительный возраст, она всё ещё учит немецкому языку своего внука, который очень ей за это благодарен.

Уважаемая Татьяна Фёдоровна! От всей души поздравляем Вас с Юбилеем! Ваш секрет долголетия заключается в вашей доброй и светлой натуре. Немало хорошего за плечами, но мы верим, что многое ещё впереди. Живи-



те долго, не болейте и не подпускайте к себе уныние и грусть. Пусть будут рядом близкие, окружая Вас теплом и заботой. Улыбайтесь чаще, не теряйте интереса к жизни, и жизнь ответит взаимностью. Верим, что отпразднуем с Вами ещё не один юбилей!

Администрация МАОУ СОШ №1

Квоты для КМНС вернули

Для представителей коренных малочисленных народов Севера (КМНС) Томской области вернули лимиты и квоты на добычу водных биологических ресурсов.

По инициативе президента Томской региональной общественной организации «Ассоциация коренных малочисленных народов Севера Томской области «Колта куп» (обской человек) Т.Х. Усатовой и в соответствии с поручением губернатора В.В. Мазура внесены изменения в постановление администрации региона от 15.07.2008 №146а в части возвращения квоты на стерлядь для представителей коренных малочисленных народов Севера Томской области.

Данный вопрос предварительно был согласован в Федеральном агентстве по рыболовству (Росрыболовстве).

В зависимости от района квота на стерлядь установлена в размере от 15 до 30 кг на одного человека в год.

Так, для КМНС Стрежевого и Александровского района квоты на добычу стерляди и пеляди на одного человека в год составят 15 кг, лимиты на добычу щуки, язя, леща и налима - 600 кг, на судака - 100 кг, на плотву, ельца, карася, окуня и ерша - 140 кг.

Подать заявление в Департамент охотничьего и рыбного хозяйства Томской области на предоставление водных биоресурсов в пользование в целях осуществления традиционного рыболовства, в соответствии с новыми лимитами и квотами, можно с 1 января по 1 сентября 2025 года.

Фото из сети Интернет



Пострадали от укуса клещей

Более 15 тысяч жителей Томской области в 2024 году пострадали от присасывания клещей, у 78 из них выявлена болезнь Лайма, а у 25 - клещевой энцефалит; в общей статистике выявлен один случай заражения энцефалитом через потребление сырого козьего молока, сообщила 25 октября пресс-служба регионального управления Роспотребнадзора.



«В этом сезоне исследовано 10 475 клещей, снятых с людей... 2,8% паукообразных оказались заражены клещевым энцефалитом и 44,86% - боррелиями (болезнь Лайма). В Томской области лабораторно подтверждено 25 случаев клещевой энцефалита. У 78 человек выявлен иксодовый клещевой боррелиоз... В одном случае заболевание связано с употреблением зараженного козьего молока», - говорится в сообщении.

Среди заболевших преобладала возрастная группа 50 лет и старше (40,8%), среди детей - возрастная группа от 7 до 14 лет (50%).

По предварительным данным, всего в 2024 году с присасываниями клещей к медикам обратились 15 475 человек, в том числе 3 015 детей.

Из них только 21% был привит от клещевого энцефалита - всего 3256 человек, из них 782 ребенка. Больше всего обращений в пункты серопрфилактики поступило в Томске - 9 594.

Как энцефалит попадает в молоко?

Поясняется, что энцефалит может передаваться при употреблении сырого молока, наиболее опасным является козье. Зараженный клещ, присасываясь к животному, передает ему вирус. При этом коза может выглядеть абсолютно здоровой. Через кровь вирус попадает в молоко и сохраняется продолжительное время (у коз - до двух месяцев).

«Заразным является не только сырое молоко, но и продукты, приготовленные из него без соответствующей температурной обработки: творог, сметана, сыр и так далее. Вирус в молоке погибает при нагревании: при температуре 60 градусов через 20 минут, при кипячении - через 2 минуты», - говорится в сообщении пресс-службы.

Информация. Реклама. Объявления

В регионе продолжается вакцинация от гриппа

В регионе вакцинировались от гриппа 223 547 человек, из которых 64 065 - дети.

Прививочная кампания в Томской области стартовала 19 августа.

В 37 медицинских учреждениях открыты прививочные пункты, сформировано 498 прививочных бригад (137 из них выездные).

Всего в этом году планируется привить от гриппа 556 048 человек: 426 848 взрослых и 129 200 детей. На данный момент выполнено 40 % от плана.

Особенно активно прививаются пациенты Стрежевской горбольницы, Светленской и Колпашевской районных больниц. В Томске лидерами по охвату вакцинацией являются поликлиника № 10, детская городская больница № 2 и медико-санитарная часть № 2.

По данным на понедельник 28 октября, в Александровском районе прививку от гриппа поставили 2085 жителей: 740 детей - это 60,5% от плана, и 1345 взрослых, что составляет 47,1 % от плана. Средний показатель - на уровне областного. (Информация предоставлена ОГАУЗ «Александровская РБ»).

«Вакцинация существенно повышает шансы на защиту от гриппа и защищает от тяжёлого течения заболевания. В арсенале медучреждений региона четырёхвалентная вакцина «Ультрикс Квадри» для детей и беременных женщин, трёхвалентная вакцина «Совигрипп», «Флю-М» для взрослых», - рассказал начальник департамента здравоохранения Роберт Фидаров.



Бесплатная вакцинация доступна в поликлиниках по месту жительства.

Заявки на коллективную вакцинацию работников предприятий принимаются по телефонам 8 (38 22) 516-616 или 8-800-350-88-50.

По этим же номерам работает горячая линия департамента здравоохранения по гриппу, ОРВИ и COVID-19. Звонки принимают операторы Центра медицинской и фармацевтической информации.

По сводкам полиции

В Александровском полицейские установили подозреваемую в краже денежных средств с банковского счёта.

В дежурную часть ОП «Александровское» МО МВД России «Стрежевской» поступило заявление от местного жителя о хищении денежных средств с банковского счёта.

Мужчина рассказал полицейским, что на его мобильный телефон пришло уведомление о задолженности по кредитной карте на сумму более 230 тысяч рублей. Полученная информация шокировала мужчину, так как он не совершал таких операций по кредитной карте.

Оперативники уголовного розыска изучили информацию о движении денежных средств по кредитному счёту стрежевчанина и вышли на след подозреваемой. Ей оказалась ранее не судимая 28-летняя знакомая потерпевшего.



Предварительно установлено, что мужчина попросил фигурантку оказать ему помощь в оплате коммунальных услуг через мобильное приложение банка. Девушка помогала потерпевшему, при этом тремя операциями перевела денежных лимит по кредитной карте на свой счёт.

Возбуждено уголовное дело по признакам преступления, предусмотренного частью 3 статьи 158 Уголовного кодекса Российской Федерации.

Уважаемые читатели!

Вы можете разместить своё объявление в нашей газете дистанционно.

Пришлите текст рекламного объявления, поздравления, соболезнования на электронную почту «Северянки»

severynka70@mail.ru,
gb-severanka@mail.ru

с указанием даты размещения.

В ответ вам направят информацию о стоимости услуги и форме оплаты.

Телефоны для справок и дополнительной информации:
2-43-57, 2-58-52.

ПРОДАМ

► квартиру (частично благоустроена, душевая кабина, небольшой участок, хоз. постройка, тёплая, пер. Лебедева, 4, 2 этаж). Т. +7-983-347-55-95 (Лида);
► холодильник «STINOL». Т. 8-913-800-21-96.

РАЗНОЕ

► Маникюр на дому. Т. 8-922-442-13-68.

График приёма граждан руководящим составом ОП «Александровское» на ноябрь 2024 года

Должность	Фамилия, имя, отчество	Дата, день недели	Время
Начальник отделения полиции «Александровское»	Калинина Алёна	09.11.2024	с 10.00 ч. до 13.00 ч.
	Анатольевна	20.11.2024	с 17.00 ч. до 20.00 ч.
Заместитель начальника отделения полиции	Абукаров Алфред	16.11.2024	с 10.00 ч. до 13.00 ч.
	Джаферович	26.11.2024	с 17.00 ч. до 20.00 ч.
Участковый уполномоченный	Данилова Елена Викторовна	по вторникам и четвергам	с 17.00 ч. до 19.00 ч.
		по субботам	с 14.00 ч. до 15.00 ч.

На 71-м году жизни в г. Томске скончался наш товарищ и коллега

Александр Кузьмич ТРИФОНОВ.

Вся его жизнь - бесконечная преданность выбранному делу. Он всегда был отзывчивым к чужим проблемам, очень энергичным человеком. Коллектив Александровского ЛПУМГ выражает глубокие соболезнования родным и близким А.К. Трифонова.

Выпускники АСШ 1984 года 106 класса выражают искреннее соболезнование родным и близким в связи с безвременной смертью

ИСТОМИНА Андрея Юрьевича.

Северянка

Главный редактор - И.В. ПАРФЕНОВА

(12+)

Адрес редакции, издателя, типографии: 636760, Томская область, с. Александровское, ул. Лебедева, 8.
Телефоны: редактора - 2-58-52 (факс), бухгалтерии - 2-43-57, корреспондентов газеты - 2-59-34.
E-mail: severynka70@mail.ru

Учредитель: Администрация Александровского района Томской области.
Газета «Северянка» зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Томской области, св-во от 01.12.2009 г. ПИ № ТУ 70 - 00114

Выходит по вторникам и пятницам. Распространяется по подписке и в розницу. Цена одного номера - 5 руб. 29 коп. (по подписке), в розницу - цена свободная. Индекс по каталогу - П5272. Способ печати - RISO. Объём 1 п.л. Заказ № 93. Номер подписан в печать 28.10.2024 г. Время подписания в печать: по графику - в 17.00, фактически - в 17.00. Дата выхода в свет - 29.10.2024 г. Тираж - 100.

Мнение авторов не всегда совпадает с позицией редакции. Авторы несут ответственность за достоверность публикуемых сведений. Ответственность за достоверность сведений, изложенных в объявлениях и рекламе, несёт рекламодатель. Редакция не вступает в переписку с читателями, рукописи не рецензируются и не возвращаются.