



# Муниципальный вестник Озеро Долгое

№ 26 (393), Специальный выпуск, 26.06.2026

## МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

*Здоровье есть высочайшее богатство человека.  
Гиппократ*

*Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Также можно сказать, что здоровый образ жизни — это распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья.*

*Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока ещё не определено. Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.*

*В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума.*

*Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни.*

*Недавно возникшее мировое спортивное направление Street Workout и ставит своей основной целью достижение здорового образа жизни (борьба с табакокурением, алкоголем, наркотиками, игровой зависимостью и др.).*

*Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.*

*На нашем сайте, в разделе «Афиша», вы можете ознакомиться с ближайшими мероприятиями.*

*Полезную информацию Вы можете найти Телефоны доверия:*

*Для приема сообщений граждан о фактах незаконного оборота и потребления наркотиков.*

*Управление ФСКН России по г. Санкт-Петербургу и Ленинградской области - (8-812)495-52-64 доп. телефон (8-812)412-34-33.*

*Выборгский район - 1-й межрайонный отдел УФСКН России по г. Санкт-Петербургу и Ленобласти (г. Выборе) - (8-813-78) 3-13-90;*

*Для помощи лицам с кризисными состояниями и суицидальным поведением: 8 800 200-47-03 (круглосуточно).*

**ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ 8-800-2000-122.**

*Горячие линии и телефоны доверия Ленобласти:*

*Горячая линия Комитета по здравоохранению Ленобласти:*

*телефон 8(812)715-00-40 (пн.–пт., с 9 до 17 часов).*

**СКАЖИ НАРКОТИКАМ: «НЕТ!»**

*Наркомания – одна из главных проблем всего мирового сообщества и одно из страшнейших явлений нашей современности. По оценкам специалистов, за последние пять лет количество наркопотребителей в мире выросло почти на треть и сегодня составляет свыше 320 миллионов человек. Каждый год наркотики убивают 200 тысяч человек. Большинству из них нет и 35 лет.*

*Чаще всего человек начинает употреблять наркотики в компании. Спровоцировать первое употребление может многое: чувство одиночества, желание не показываться остальным «белой вороной», неумение сказать «Нет», присутствие в жизни серьёзных проблем, как попытка повлиять на другого человека, плохое настроение или обыкновенная скука.*

*По незнанию человек уверен в том, что попробовать один раз – не страшно. К сожалению, весь наркобизнес построен на том, что первый раз никогда не бывает последним. Пробуя наркотик, человек одновременно переступает через все барьеры. Каждый впервые употребляющий уверен в том, что «со мной всё иначе, всё под контролем». Эта уверенность от неопытности.*

*Последствия от употребления наркотиков самые плачевные:*

- самое главное – невозможность в дальнейшем жить без наркотика;
- появляется зависимость на уровне биологии и психики;
- человек не контролирует себя как раньше;
- разрушаются внутренние органы, срок жизни активного наркомана составляет 5-7 лет;
- приём наркотиков инъекционно сопровождают неизлечимые болезни: СПИД, гепатиты;
- человек, употребляющий наркотики, неизбежно уходит в криминал;
- растут требуемое количество наркотиков и расходы на их потребление;
- исчезают друзья, портятся отношения с родственниками, так как наркозависимый приносит близким людям только страдания;
- исчезают жизненные перспективы: хорошая работа, учёба, карьера, собственная семья;
- депрессия исчезает только после принятия очередной дозы наркотика;
- среди наркозависимых высок процент самоубийств. Не редки случаи, когда даже во время первой пробы человек погибает от остановки дыхания или сердца, может развиваться паралич, нарушается способность говорить.

*Для того, чтобы обезопасить себя от проблем с наркотиками, необходимо:*

- сделать для себя недопустимой саму мысль о возможности когда-либо «попробовать»;
- нужно научиться говорить «НЕТ!» и себе и другим, когда речь идёт о наркотиках;
- избегать компании и места, где употребляют наркотики.

*Помните, равнодушное отношение к происходящему рядом может спасти чью-то жизнь.*

## ПРОКУРАТУРА ПРИМОРСКОГО РАЙОНА ИНФОРМИРУЕТ

### Единый регистр беременных.

С 1 марта 2026 года запускается система, в которой будут собираться данные о женщинах, вставших на учет до 12 недель, сведения о критических акушерских состояниях, исходах беременности и выявленных врожденных аномалий у детей. В систему также войдут данные о пациентах с различными заболеваниями.

### Изменения в авиаперевозках.

Электронный посадочный талон приравнен к бумажному. В нем обязательно должны быть указаны инициалы и фамилия пассажира, номер рейса, дата отправления, время окончания посадки и номер места на борту. Пассажир сможет вернуть деньги за невозвратный билет, если рейс задержали более чем на 30 минут или в случае болезни близкого родственника.

### Микрозаймы.

Микрофинансовые компании обязаны идентифицировать заемщиков с помощью биометрических данных, если те хотят получить средства онлайн. Если на момент подачи заявки на оформление займа у потенциального клиента не будет сдана биометрия определенного вида, МФК не сможет выдать ему денежные средства. При оформлении офлайн биометрия не потребуется.

### Запрет на рекламу онлайн-продажи табачных изделий.

Сайты, предлагающие купить онлайн сигареты, кальяны, вейпы или электронные сигареты, будут включаться в реестр запрещенной информации и блокироваться в течение суток без решения суда.

### Изменения в сфере кредитования и рассрочки.

С 1 апреля 2026 года начинает действовать Федеральный закон от 31 июля 2025 года № 284-ФЗ, который регулирует деятельность по предоставлению рассрочки.

- Запрещено устанавливать разные цены на товары, работы или услуги одного вида в зависимости от того, платит покупатель сразу или в рассрочку
- Цена товара при покупке в рассрочку должна быть такой же как при полной оплате. Запрещены скрытые переплаты, комиссии за оформление рассрочки и внесение платежей.
- Максимальный срок рассрочки – 6 месяцев. С 1 апреля 2028 года он сократится до 4 месяцев.
- Неустойка за просрочку платежа ограничена 20% годовых от суммы просроченного долга.
- Предоставить рассрочку вправе только компании, включенные в реестр операторов сервисов рассрочки, который ведет Банк России.

### Изменения в сфере недвижимости.

С 1 апреля 2026 года отчетность по новым правилам обязательного контроля сделок с недвижимостью начнут направлять в Росфинмониторинг. С 10 марта 2026 года вступил в силу приказ Росфинмониторинга, который установил пороги обязательного контроля за операциями с недвижимостью. Компании-посредники (риелторы, агентства недвижимости и т.п.) обязаны сообщать в ведомство о сделках на сумму свыше 5 млн рублей (или эквивалент в валюте). Для кредитных организаций и филиалов иностранных банков этот порог выше – 75 млн рублей.

### Социальные изменения.

С 1 апреля 2026 года социальные пенсии проиндексируют на 6,8%. Такую прибавку получают более 4 млн человек, включая людей с ограничениями по здоровью, потерявших кормильца, детей сирот и тех, у кого нет трудового стажа или его недостаточно для назначения страховой пенсии.

### Заселение в гостиницы.

С апреля 2026 года россияне смогут заселяться в отели, используя приложение «Госуслуги» для идентификации личности. Вместо бумажного паспорта (при наличии технической возможности у отеля) достаточно показать администратору цифровой: фото и QR-код из приложения.

### Запрет на изъятие земли у многодетных.

С 3 апреля у многодетных семей нельзя будет забрать землю за долги. Речь идет об участках, которые им выдало государство. Изменения затронули статью 466 ГК РФ, где содержится список имущества, которое запрещено взыскивать за долги. Этот перечень дополнен новым пунктом: земельным участком, предоставленным гражданину-должнику с тремя и более детьми бесплатно в качестве меры социальной поддержки.

### Оформление гражданства ребёнку онлайн.

С 26 апреля 2026 года заявление на оформление гражданства РФ по рождению разрешено подавать в МВД в электронной форме через «Госуслуги». Уведомление о решении придет в личный кабинет, оно будет подписано электронной подписью ответственного сотрудника.

### Прибавка к пенсии для некоторых категорий пенсионеров.

С мая 2026 года удвоенную фиксированную выплату начнут получать те, кому в апреле исполнилось 80 лет, а также пенсионеры, которым в апреле установили I группу инвалидности. Перерасчет делают автоматически, без заявления. В 2026 году двойная фиксированная выплата к страховой пенсии составляет 19 169,38 рубля.

### Ограничения на вывоз золота.

С 1 мая 2026 года Президент подписал указ, который ограничивает вывоз аффинированного золота из России. Частные лица и компании не смогут перевезти через границу слитки тяжелее 100 граммов. Исключение есть, но с условиями: вывезти золото можно только через 4 аэропорта (Внуково, Домодедово, Шереметьево в Москве и Кневичи во Владивостоке) при наличии специального разрешения Федеральной пограничной палаты.

### Списание безнадежных налоговых долгов.

С 1 мая ФНС вводит порядок списания долгов, которые уже не взыскать, например из-за истекшего срока давности. Раннее меха-

низм действовал только для федеральных налогов. Теперь его распространили на региональные и местные платежи. Однако в этих случаях потребуется решение властей субъекта или муниципалитета.

#### Выписка из квартир.

С 1 мая 2026 года снять человека с регистрационного учета стало проще. Если он давно не живет по месту прописки, не платит коммуналку и не появляется, собственник сможет выписать его быстрее. В качестве доказательств подойдут акты УК или ТСЖ, свидетельства соседей, квитанции об оплате. После одобрения суда выписать из жилья можно будет через МФЦ или районное отделение МВД.

#### Цифровой формат целевого обучения и трудоустройства подростков.

С 1 мая 2026 года данные о целевом обучении начнут передавать через портал «Работа в России». Через тот же сервис работодатели смогут подавать групповую заявку на временное трудоустройство подростков.

#### Обязательная письменная форма для всех трудовых договоров.

С 1 мая 2026 года любой трудовой договор, даже на короткий срок, должен оформляться с подписями обеих сторон (ст. 67 ТК РФ в новой редакции). Устные договоренности больше не имеют юридической силы.

#### Упрощение процедуры увольнения по соглашению сторон.

С 1 мая 2026 года соглашение об увольнении можно оформить в электронном виде с использованием усиленной квалифицированной электронной подписи (УКЭП) (новая ст. 78.1 ТК РФ).

---

## **СПРАВКА-ПАМЯТКА ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ СОВРЕМЕННЫМ ВИДАМ ДИСТАНЦИОННОГО МОШЕННИЧЕСТВА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНОЛОГИЙ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА (ДИПФЕЙКОВ) И СОЦИАЛЬНОЙ ИНЖЕНЕРИИ**

Самое опасное: Мошенничество с использованием дипфейков (*Deepfake*)

Это технологии, позволяющие подменить лицо и голос человека в режиме реального времени. Преступники создают виртуальную копию вашего знакомого, начальника или родственника.

Схема №1: «Звонок от руководителя».

#### Сценарий:

Сотрудник получает сообщение в Telegram/WhatsApp якобы от директора компании: «Сейчас тебе позвонят из МВД/ФСБ/Центробанка, окажи полное содействие, это важно для проверки». Следом идет видеозвонок.

#### Пример:

На экране появляется лицо вашего директора, его голос, мимика, интерьер его кабинета. «Директор» говорит: «Иван, переведи резервные средства на безопасный счет, который продиктует куратор. У нас внеплановая налоговая проверка, я не могу сейчас говорить официально, действуй неформально, отчет пришли позже. Главное — не распространяйся бухгалтерии, чтобы не создавать панику».

Как это работает: Преступники берут запись с публичного совещания или интервью руководителя и накладывают нужные слова на его голос и артикуляцию.

Схема №2: «Мама, я сбил человека»

#### Сценарий:

Звонок пожилому человеку с неизвестного номера. В трубке слышен плач и голос, неотличимый от голоса сына/дочери: «Мама, я попал в аварию, меня везут в участок».

#### Пример:

Голос (с характерными интонациями вашего ребенка): «Мамочка, прости, я сбил пешехода на переходе. Тут полицейский, он готов замять дело за 500 тысяч, иначе меня посадят. Дай ему трубку, он скажет куда везти деньги.

Только папе не звони, он меня убьет!».

Техническая деталь: Для создания клона голоса ребенку достаточно прислать в мессенджере короткое голосовое сообщение или записать диалог во время обычного звонка из колл-центра.

#### ПРАВИЛА ЗАЩИТЫ ОТ ДИПФЕЙКОВ:

1. **Стоп-слово.** Договоритесь с семьей о секретном слове или вопросе, на который знает ответ только живой человек (например, «Как звали хомяка, который жил у нас 3 года назад?»). Если звонящий ошибается или тянет паузу — это фейк.
2. **Искажение лица.** Во время видеозвонка попросите собеседника резко повернуть голову в профиль или провести рукой перед лицом. Алгоритмы дипфейков часто сбоят на резких движениях и перекрытии контуров лица (появляются артефакты, размытие).
3. **Перепроверка через второй канал.** Сразу же перезвоните человеку на его настоящий, старый номер или напишите в мессенджер дублирующий вопрос. Нельзя использовать кнопку «перезвонить» на входящем вызове.

#### 2. Схема «Безопасный счет» (с элементами запугивания)

Классика, которая эволюционировала. Теперь звонят не просто «из банка», а используют гибридные схемы с подделкой документов.

Разбор типичного звонка:

Вы: Алло.

Злоумышленник: (Спокойный, официальный тон) Иван Иванович? Беспокоит старший следователь Главного управления МВД май-ор Алексеев.

Ознакомьтесь: на вас только что оформили доверенность в отделении банка на проспекте Мира. Вы это делали?

Вы: Нет, я вообще в другом городе!

Злоумышленник: Я так и думал. Сейчас мы зафиксируем попытку хищения. Но проблема в том, что в банке утечка, и там сидят недобросовестные сотрудники. Чтобы спасти ваши деньги, мы временно переведем их на «защищенные ячейки Центробанка». Никому не сообщайте, это тайна следствия. Сейчас пришлем фото удостоверения.

(Присылает в WhatsApp фото поддельного удостоверения с фотографией реального полицейского, взятой из сети).

Индикаторы обмана:

- Срочность: «Сделайте это немедленно, иначе украдут всё».
- Секретность: «Никому не говорите о разговоре».
- Несуществующие сущности: В природе не существует «безопасного счета Центробанка» для физических лиц.

### 3. Схема «Взлом Госуслуг» (и продление сим-карты/полиса ОМС)

Сценарий:

Звонок от имени оператора связи: «Ваш договор на номер заканчивается завтра, продлим дистанционно, продиктуйте код из СМС». Пример развития атаки:

Как только вы диктуете код, аккаунт на Госуслугах перехвачен. Через 2 минуты вам звонит «Росфинмониторинг»: «Мы видим, что от вашего имени прямо сейчас запрашиваются кредиты в пяти банках. Чтобы отменить заявки, нам нужно идентифицировать вас через биометрию. Скажите под запись: «Я, ФИО, подтверждаю получение кредита на 300 тысяч»

Итог: Вы сами произносите фразу для биометрической системы банка, и кредит уходит мошенникам.

### 4. Инвестиционное мошенничество (Лжеброкеры и трейдинг)

Схема «Свинобойня» (Pig Butchering):

С вами неделями дружат в соцсетях, ведут романтическую переписку или просто общаются. Новый знакомый случайно проговаривается, что работает аналитиком и знает инсайд.

Пример:

«Друг»: «Слушай, есть инсайдерская информация по газу/крипте. Я сам в доле, но как друг дам тебе доступ к платформе. Закнь 50\$ ради интереса».

> \*Вы закидываете, видите на сайте рост графика, можете вывести даже 100\$ прибыли.\*

«Друг»: «Видишь, работает! Давай бери кредит, сейчас скачок акций Теслы, закроем сделку и купим тебе квартиру».

Ловушка: Сайт — поддельная платформа, где график рисуется вручную. Как только сумма вклада становится крупной (миллион рублей и более), кнопка вывода перестает работать, «брокер» испаряется.

## УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ ГИГИЕНЫ

1. Код — это пароль. Запомните: ни одна государственная служба (Госуслуги, банк, полиция) НИКОГДА не просит продиктовать код из СМС. Фраза «продиктуйте код» — стопроцентный признак афериста.
2. Правило нулевого доверия. Если разговор начался с финансов, недвижимости или безопасности — нажмите «Отбой». Невозможно понести ущерб от мошенника, если вы первым прервали диалог.
3. Анализ номера. Если звонок идет якобы из банка, но с мобильного номера +7-9XX-XXX-XX-XX — это обман. Реальные звонки из контакт-центров часто идут с коротких номеров или 8-800.
4. Биометрия. Никогда не произносите вслух фразу «Я подтверждаю» или «Да» в разговоре с неизвестными. Ваш голос могут записать и скормить системе голосовой идентификации банка.
5. Контакт-центр. Если вам сообщили о подозрительной операции, кладите трубку и перезванивайте по номеру, написанному на обороте вашей пластиковой карты.

Что делать, если вы уже стали жертвой:

1. Немедленно позвонить в свой банк и заморозить счета (сообщить о несанкционированной операции).
2. Подать заявление в ближайшее отделение полиции. Чем быстрее (минуты, а не дни), тем выше шанс заблокировать перевод на счете получателя.
3. Сменить пароли от Госуслуг и почты, привязанной к ним.

Помните: мошенники играют на эмоциях — страхе, жадности и любви. Эмоциональная пауза в 10 секунд перед любым финансовым решением спасает сбережения.