

ПРОЕКТ

ИТОГИ ЖИЛИЩНОГО СТРОИТЕЛЬСТВА

На заседании президиума правительственной комиссии по региональному развитию заместитель Председателя Правительства России Марат Хуснуллин подвел ключевые итоги работы строительного комплекса в 2025 году.

Так, ввод жилья прогнозируется на уровне 107 млн кв. метров (0,73 кв. метра на человека). Улучшены жилищные условия 3,8 млн российских семей, в том числе благодаря системным мерам поддержки и льготной ипотеке.

Утверждены программы развития 2 160 опорных населенных пунктов, в которых проживает более 70% населения страны. Реализация этих программ повысит качество жизни в таких населенных пунктах на 30% к 2030 году и на 60% — к 2036 году.

«Завершается первый год реализации нового национального проекта «Инфраструктура для жизни»,

ни». В ходе его реализации в Элисте возведены четыре новых многоквартирных дома, проложено 490,5 метра сетей водоснабжения и водоотведения, а также построено 4,2 тыс. квадратных метров внутриквартальных проездов и тротуаров. Территория была благоустроена с учетом современных требований к комфорту и безопасности городской среды.

Общий объем введенного жилья превысил плановые показатели и составил 5,4 тыс. квадратных метров. Благодаря этому свои жилищные условия смогли улучшить 100 жителей города. Как отметил врио министра по строительству, транспорту и дорожному хозяйству Калмыкии Андрей Шаханов, проект был реализован по инициативе и при поддержке Главы региона Бату Хасикова. «В столице Калмыкии появился новый современный жилой квартал. Этот



Работа идет в рамках федерального проекта «Формирование комфортной городской среды».

КЛЮЧИ ОТ КВАРТИР

Собственное жилье — это остров надежности для каждого человека. В этом точно убеждены молодые элистинцы, которым министром Калмыкии вручил ключи от квартир из спецфонда республики.

Глава Калмыкии и правительство региона планомерно реализуют социальную политику, обеспечивая жильем льготную категорию граждан — детей-сирот, оставшихся без попечения родителей.

«Я сама помню те чувства, когда в руках держала ключи от своей первой квартиры, — поделилась опекун Элина. — Это новые эмоции, новые планы. Это волнующая страница в жизни».

«Пусть она будет наполнена уютом, комфортом и благополучием», — пожелал новоселам руководитель регионального минстроя Андрей Шаханов.

«Я мечтала о собственном жилье. Спасибо большое Главе Калмыкии Бату Сергеевичу Хасикову, правительству республики за долгожданную квартиру!» — сказала новосел Гиляна.

«Это очень большая помощь, ведь сейчас купить квартиру очень тяжело. Я очень рад!» — поделился другой новосел Валерий.

ПОЛОЖЕН ИМУЩЕСТВЕННЫЙ ВЫЧЕТ

При покупке квартиры или дома можно получить имущественный на-

логовый вычет, если вы официально работаете и платите НДФЛ. Но есть случаи, когда сделать это не получится.

Вычет не предоставляется, если: вы унаследовали или получили квартиру в дар; жилье куплено у родителей, детей, супругов, братьев и сестер, усыновителей, опекунов и подопечных; для покупки использовали деньги от государственных субсидий, маткапитала или из средств работодателя — эта часть суммы не учитывается при расчете вычета; право собственности оформлено до 1 января 2014 года и вы уже получили вычет, вы уже получили максимальную сумму вычета за покупку или строительство жилья и снова его оформить нельзя, даже если приобретете новый дом или новую квартиру.

Максимальная сумма вычета за 2022, 2023 и 2024 годы: за покупку квартиры — до 260 тыс. рублей (с расходов до 2 млн рублей), за погашение процентов по ипотеке — до 390 тыс. рублей (с расходов до 3 млн рублей).

С 2025 года действует прогрессивная ставка НДФЛ: чем выше процент, который вы платите, тем больше сумма вычета: 15% — 300 тыс. рублей за покупку или строительство жилья, 450 тыс. рублей за выплату ипотеки, 18% — 360 тыс. и 540 тыс. рублей соответственно, 20% — 400 тыс. и 600 тыс. рублей и 22% — 440 тыс. и 660 тыс. рублей.

Борис БАСАНГОВ



который стал главным вектором нашей работы на ближайшие 6 лет. В первую очередь, он направлен на то, чтобы у людей в регионах появилось все необходимое для комфортной жизни», — отметил Марат Хуснуллин.

В столице Калмыкии завершено комплексное развитие территории жилой застройки по улице Ленина, 333А. Работы проведены в рамках федерального проекта «Жилье», реализуемого в рамках национального проекта «Инфраструктура для жизни».

проект — наглядный пример того, как комплексный подход и федеральная поддержка меняют к лучшему облик наших городов и качество жизни людей», — подчеркнул он.

Мордовия, Калмыкия и Кировская область получат дополнительные средства для создания комфортной городской среды.

Суммарно трем регионам выделено более 300 млн рублей. На что пойдут средства? В Элисте на улице Ленина благоустроят парковую зону на участке от улицы Пушкина до улицы Пюрбеева.

СОВЕТЫ ВРАЧА

Как укрепить здоровье

С 26 января по 1 февраля в России объявлена неделя профилактики хронических неинфекционных заболеваний, которые являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения.

К основным типам хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ) относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет. Эти болезни характеризуются продолжительным течением и являются результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов. На долю смертей от хронических неинфекционных заболеваний приходится около 70% всех случаев — от них ежегодно умирает 41 миллион человек, при этом более 40% смертей — преждевременные.

Нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточное потребление алкоголя, курение, повышенный уровень артериального давления и холестерина в крови, ожирение являются основными факторами риска заболеваний.

Сейчас ответственное отношение к своему здоровью в тренде. В рамках недели профилактики

неинфекционных заболеваний врачи предлагают пациентам обратить внимание на следующие аспекты своего образа жизни: здоровое питание, регулярные занятия спортом, отказ от вредных привычек, контроль уровня стресса, сон и режим дня.

Рацион должен быть сбалансированным и включать большое количество овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов. Также специалисты рекомендуют минимизировать потребление сахара, соли и насыщенных жиров. Умеренное питание помогает снизить риск ожирения и связанных с ним заболеваний. Для поддержания здоровья рекомендуется уделять не менее 150 минут в неделю физической активности средней интенсивности либо совершать 10 тыс. шагов в день. Также в качестве физической активности специалисты рекомендуют прогулки, занятия гимнастикой, плавание или любые другие доступные упражнения. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие.

Курение и злоупотребление алкоголем являются основными факторами риска для развития многих неинфекционных заболеваний. Отказ от них — важный шаг к укреплению здоровья. Важ-

но уделять внимание своему эмоциональному состоянию: использовать методы релаксации и медитации, дыхательные упражнения, поддерживать баланс между работой и отдыхом.

В ходе диспансеризации и профилактических осмотров можно выявить факторы риска развития ХНИЗ и своевременно скорректировать образ жизни человека во избежание негативных последствий. Необходимо измерять уровень артериального давления, уровень сахара и холестерина в крови, проходить флюорографию. Заболевание, выявленное на ранней стадии, успешно поддается лечению при неукоснительном выполнении всех назначенных рекомендаций.

Качественный сон не меньше 7-8 часов в сутки также залог хорошего здоровья.

Если относиться внимательнее к своему здоровью, стараться укреплять иммунитет, вести здоровый образ жизни и регулярно проходить диспансеризацию, то развитие хронических неинфекционных заболеваний можно предотвратить. Больше советов по вопросам укрепления здоровья и профилактики вы найдете на сайте takzdorovo.ru.

Кармен УЛЮМЖАНОВА,
врач по профилактике