

## 1 октября - День людей старшего поколения



В.К. РОГОВА проработала на Сысольском почтамте почти 36 лет. Еще в далеком 1975 году она пришла на это предприятие после двухлетней работы на Елинской ферме, куда была направлена сразу после школы по комсомольской путевке.

Почти двадцать пять лет Валентина Константиновна была подменным почтальоном, заменяла своих коллег на участках по всей Визинге, на заслуженный отдых вышла в 2011 году. Один из ее знакомых при встрече нередко замечал, что она за эти годы столько прошагала, что уже два раза шар земной обогнула. За добросовестный труд В.К. Рогова была награждена медалями «Мастер связи» и «Ветеран труда», имеет множе-

ство почетных грамот и благодарностей.

Вот и ее дети, можно сказать, пошли по стопам мамы. Дочери Екатерина и Анна работают на Сысольском почтамте Коми филиала ФГУП «Почта России», сын Константин - водителем в Сысольском филиале ОАО «Ростелеком».

Подрастают шестеро внуков, самой младшенькой Злате всего полтора года. И дети, и внуки помогают по хозяйству, которое у Валентины Константиновны немаленькое по нынешним меркам - есть корова, свинья, был еще теленок, но его отдала на откорм в хозяйство сына. Занимает время и уход за огородными культурами, цветами.

Фото Е. КУРАТОВОЙ.

### УВАЖАЕМЫЕ ВЕТЕРАНЫ ВОЙНЫ И ТРУДА И ВСЕ ТЕ, КТО НАХОДИТСЯ НА ЗАСЛУЖЕННОМ ОТДЫХЕ!

От всей души поздравляем вас с добрым и сердечным праздником - Днем пожилых людей!

Эта дата - не напоминание людям старшего поколения об их возрасте, а прекрасная возможность сказать теплые слова благодарности вам - нашим отцам и матерям, ветеранам войны, труда, всем пенсионерам района за вклад в развитие Сысолы, за многолетний добросовестный труд, за ваш опыт, доброту и мудрость.

Вы, все ваше поколение, пронесли сквозь трудности жизни то, чего так не хватает вашим внукам и детям, - надежду на лучшее. Вы помогаете нам жить и радоваться жизни, учите нас оптимизму и упорству.

Каждая семья держится на любви и памяти старшего поколения. Эти люди передают своим внукам и правнукам бесценный житейский опыт, объединяя десятилетия истории в одну непрерывную цепь.

В этот праздничный день мы хотим пожелать вам, дорогие наши, счастливых лет, полных любви ваших детей и внуков. Пусть небо над вашей головой всегда будет мирным, а солнце ясным. Здоровья вам и радости! Будьте счастливы! С праздником!

Совет и администрация  
МР «Сысольский»,  
районный совет  
ветеранов.

## РАЙОН: ДЕНЬ ЗА ДНЁМ

### ● ВИЗИНГА

4 октября приглашаются сельхозтоваропроизводители, предприятия торговли, общественного питания и представители личных подсобных хозяйств на сельскохозяйственную ярмарку. Жители района смогут реализовать излишки овощей, дикоросы, цветы, саженцы плодовых и декоративных культур. Покупателям по выгодным ценам будут предложены мясная и молочная продукция, а также мед.

Начало ярмарки в 10 часов на центральной площади Визинги.

\*\*\*

Ежегодно в Визингской средней школе организовывается осенняя ярмарка, где жители села могут приобрести изделия народного творчества, выпечку и многое другое, подготовленные учащимися, родителями и их наставниками. На честно заработанные средства школьники организуют затем в классах чаепития, поездки в город и т.д.

Вот и в этом году в субботу, 3 октября, в школьной столовой (вход со двора) с 11 часов пройдет ярмарка-продажа «Осенний винегрет». Здесь будут представлены поделки и сувениры, вязаные крючком и спицами изделия, выпечка, заготовки, ягоды и многое другое. Найдите время и посетите осеннюю ярмарку.

\*\*\*

Коллектив МДОУ «Детский сад №5» выражает огромную благодарность своим шефам - ФГКУ «6 отряд Федеральной противопожарной службы по РК», в том числе начальнику В. Асанбаеву, его заместителю П. Головлёву, сотрудникам А. Смолеву, Д. Кичигину, В. Стефанишину, А. Беляеву.

Они оказали помощь в проведении необходимых работ: спилили сухое дерево, которое угрожало жизни и здоровью детей, отремонтировали забор возле здания ДОУ по улице Гагарина.

Кроме того, работники садика благодарят Ф. Ибрагимову за предоставленный пиломатериал.

### ● ЧУХЛЭМ

27 сентября в Крестовоздвиженской церкви состоялось большое событие: над алтарём был возведён деревянный православный крест. Перед установкой крест освятил протоиерей Владимир, благочинный по Сысольскому району. Потом жители села, присутствовавшие на службе, прошли крестным ходом вокруг церкви.

По словам старосты Н.В. Федькиной, работы по восстановлению храма продолжаются. Организует её, всегда безвозмездно использует свою технику А. Пешкин, не считается с личным временем и всегда готов помочь предприниматель Н. Сажин, активно принимают участие в работах Р. Сельков и И. Приезжев. Много и других помощников, так как только общими усилиями можно восстановить здание церкви.

Большую поддержку оказал по установке семи пластиковых окон директор ООО «АГРОресурс» С.Н. Гусятников. Благодаря этому в помещении храма стало светло и уютно.

В планах строительство крыльца и обшивка стен гипсокартоном. Правда, средств для этого пока недостаточно.

### ◆ В Госсовете республики

## Посыл на обновление

**СПИКЕРОМ** республиканского парламента избрана Надежда Дорофеева. За нее проголосовало 24 из 28 депутатов, присутствовавших на первом заседании Госсовета VI созыва.

Напомним, Н. Дорофееву на пост спикера выдвинули депутаты на заседании регионального отделения «Единой России» 27 сентября, ее кандидатуру поддержал и ге-

неральный совет партии.

Н.Б. Дорофеева родилась 8 июля 1960 года в Сыктывкаре. В 1983 году закончила Сыктывкарский университет по специальности «Преподаватель биологии и химии». В 1998 году окончила Северо-западную академию государственной службы России по специальности «Государственное муниципальное управление», в 2004 году - аспирантуру Санкт-Петербургского ин-

ститута профтехобразования. Кандидат педагогических наук. С 1999 года и по настоящее время - директор Сыктывкарского торгово-технологического техникума.

Избиралась депутатом совета Сыктывкара IV созыва, является членом Всероссийского совета местного самоуправления, заместителем председателя общественной организации «Женщины Сыктывкара», членом местного



политсовета партии «Единая Россия».

Замужем, воспитала двух сыновей.

КомиОнлайн.

◆ В общественных организациях

## Ветераны отличились на выборах

**ЛИДЕРЫ** ветеранских организаций, члены президиума и руководство совета ветеранов района провели на прошлой неделе семинар-совещание, в ходе которого рассматривались вопросы по подготовке к празднованию Дня пожилых людей, совместной работе ветеранских организаций с подшефными классами. Также были подведены итоги проведения единого дня голосования и конкурса «Дары осени».

В начале встречи председатель районного совета ветеранов М.С. Лушкова наградила члена президиума райсовета ветеранов В.В. Бергер и председателя первичной организации Визингского лесопункта Г.Б. Ламтешкину нагрудными знаками «Почетный ветеран Республики Коми» за большой вклад в ветеранское движение района.

Далее Манефа Семеновна заострила внимание собравшихся на одном из важных для людей пенсионного возраста событиях - предстоящем праздновании Дня пожилых людей.

В нынешнем году будет 25 лет со дня провозглашения 1 октября Международным

днем пожилых людей. Этот день призван, прежде всего, обратить внимание органов власти различных уровней к проблемам пенсионеров. Поэтому в преддверии праздника было запланировано на местах провести встречи с приглашением руководителей и представителей администраций района и сельских поселений.

К празднованию круглой даты было предложено провести тематические вечера, посвященные юбилеям, событиям в семьях пенсионеров (стали бабушками, прабабушками, отметили круглую дату совместной жизни и т.д.), посещение ветеранов на дому с сотрудниками или школьниками, проведение выставок-распродаж изделий, сделанных своими руками, чаепития с обсуждением текущих вопросов и поощрением активистов. Одна из поставленных целей - привлечь к участию большее число «молодых» пенсионеров.

Председатель совета ветеранов с. Межадор Г.А. Сажина подчеркнула, что практически все общественно-массовые мероприятия на селе проводятся в тесном взаимодействии пенсионеров, членов первичной организации с уча-



М.С. Лушкова вручает знак В.В. Бергер.

щимися школы. Организуются акции, спортивные состязания, внеклассные встречи, различные конкурсы.

Планом работы ветеранов образования и учащихся Визингской школы на учебный год поделилась председатель первичной организации Н.Я. Лобанова. В нынешнем году школе исполняется 165 лет. По этому случаю запущен проект «Я - талантлив», итоги которого будут подведены в апре-

ле. Планируется провести большой праздничный концерт, в том числе и с участием ветеранов образования. Наталья Яковлевна пригласила членов других ветеранских организаций принять участие в этом большом событии.

Следующим вопросом на повестке дня стало подведение итогов и награждение самых активных ветеранских организаций в агитационный период и во время проведения едино-

го дня голосования. Лучшим был признан совет ветеранов Межадора, а также первичные организации Бортома, Гагшора и Палауза. Им были переданы благодарности и денежные вознаграждения. Отмечены были и первичные организации Вотчи, Чухлэма, Заозерья, из Визинги: администрации района, ЖКХ, территориальная, школы, ЦРБ, ОВД, СДРСУ, лесопункта.

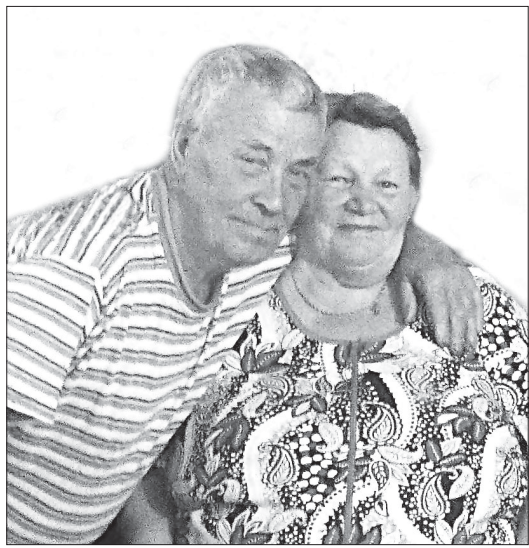
Не менее приятным стало и подведение итогов недавно прошедшего конкурса «Дары осени». Безграничность фантазии участников и мастерское ее воплощение в разного рода поделки, а то и в целые ансамбли, покорили практически всех, кто побывал на выставке. Об этом говорила член президиума райсовета В.В. Бергер. Она поблагодарила всех участников конкурса и вручила им грамоты. Единственное, на что посоветовала Валентина Витальевна, что подобные выставки не должны ограничиваться тремя часами. Их стоит продлевать хотя бы на день, чтобы запоздавшие посетители могли увидеть те огородные шедевры, которые пенсионеры с душой вырастили на своих участках.

О. ПЫСТИН.

◆ Наши юбиляры

## Золотая свадьба Тырбылевых

**50-ЛЕТНИЙ** юбилей супружества не зря золотили - именно этот великолепный металл прекрасно символизирует людей, которые прошли через все испытания. Золотая свадьба - это праздник, который приятно отмечать в тесном семейном кругу, вокруг счастливых юбиляров к этому времени собираются не только дети, но и внуки, и правнуки. Полвека Лидия Афанасьевна и Николай Витальевич Тырбылевы идут по жизни рука об руку.



Лидия Афанасьевна и Николай Витальевич Тырбылевы.

Николай Витальевич родился в селе Куниб. Окончил семь классов школы. С малых лет познал, что такое житейские невзгоды. После школы поехал в Сыктывкар и выучился в ПТУ на водителя. После окончания училища Николай Витальевич работал в совхозе «Межадорский». Немалую часть своей трудовой биографии он посвятил работе водителя.

Лидия Афанасьевна родилась в селе Вотча. Окончив восемь классов школы, в Сыктывкарском кооперативном техникуме получила специальность повара. После техникума Лидия Афанасьевна работала

в столовой деревни Пустошь. Именно тогда, летом 1964 года, и познакомилась Лидия Афанасьевна и Николай Витальевич. А 2 октября 1965 года молодые сыграли свадьбу. В ноябре этого же года Николая Витальевича забрали в армию на три года, служил он в Калининградской области. С теплом он вспоминает свои армейские будни.

Шли годы. Семья Тырбылевых переехала в поселок Первомайский. Большую часть своей жизни супруги посвятили работе на Сысольской УЖД. За добросовестный труд они награждены множеством благодарностей, грамот. Лидия Афа-

насьевна имеет звание «Ветеран труда».

Труд в семье Тырбылевых всегда в почете, никто не боится поработать. С начала совместной жизни держали живность: были и поросята, овцы, козы. На столе всегда были свое мясо, молоко и сметана. Лидия Афанасьевна всегда радуется своих детей блинами и оладьями.

В счастливой семье в 1966 году родилась дочь Ангелина. В 1971 году - сын Сергей. Оба, и дочь, и сын, живут в счастливом браке, у них по двое детей: у Ангелины - дочь и сын, у Сергея - два сына. Супруги Тырбылевы гордятся своими внуками: Любовью, Романом, Кириллом и Дмитрием. Старшая внучка даже жила четыре года с бабушкой и дедушкой, окончила Первомайскую среднюю школу. Они для нее как вторые мама и папа. Лидия Афанасьевна и Николай Витальевич стали уже прабабушкой и прадедушкой, их внучка растит двух малышей Дарину и Глеба.

2 октября супруги Тырбылевы соберут всех своих детей, внуков и правнуков за одним большим праздничным семейным столом. Эта пара, прожившая вместе полвека, доказала друг другу взаимную любовь и уважение.

Совет вам да любовь, дорогие Лидия Афанасьевна и Николай Витальевич!

Л. КОТИК.  
Фото автора.

◆ Общественное самоуправление

## Для реализации проектов

**ДВАДЦАТЬ** три социально ориентированные некоммерческие организации Республики Коми получат субсидию из республиканского бюджета на реализацию своих проектов в 2015 году.

Недавно состоялось заседание межведомственной комиссии по отбору проектов социально ориентированных некоммерческих организаций на получение субсидии из республиканского бюджета Республики Коми.

По информации Министерства экономического развития региона, к участию в конкурсном отборе были допущены 43 социально ориентированные некоммерческие организации, из них победителями стали 23 конкурсанта.

Победители конкурсного отбора получат на реализацию социально значимых проектов субсидии в размере от 98 до 372 тысяч рублей. Полученные средства пойдут на строительство тротуаров, ремонт уличного освещения, строительство детских площадок, благоустройство территорий. Кроме того, победители проектов смогут построить специальные оборудованные площадки для людей с ограниченными возможностями, реализовать проекты в области оказания социальной помощи и поддержки здоровья граждан.

Пресс-служба Минэкономразвития РК.  
\*\*\*

В Сысольском районе субсидии получают две некоммерческие организации. Местному органу общественной самодеятельности ТОС «Сельчаночка» (дд.82 и 83 деревни Горьковской с. Визинга) на реализацию проекта «Счастливое детство» из республиканского бюджета выделено 169 тысяч рублей., некоммерческому оборонно-спортивному партнерству «Центр оборонно-спортивной подготовки и спортивной подготовки «Звезда» на проект «Допризывная часть - начальное звено в становление военнослужащего» - 280 тысяч рублей.

# Перекрёсток

Страница отдела ГИБДД Сысольского района



## ◆ Школа безопасности

### Купите ребёнку фликер

**КАК** уберечь ребёнка от неприятностей на дороге? На первый взгляд вроде бы легко. Надо только познакомить его с основными требованиями Правил дорожного движения. Но и не только.

В последнее время на детской одежде очень часто стали присутствовать световозвращающие элементы. Эта деталь теперь считается очень важной, и она входит в дизайн моделей многих популярных марок. Очень необходимы они для школьников, возвращающихся домой из школы в вечернее время без сопровождения взрослых.

Присутствие светоотражающих элементов на детской одежде может значительно снизить детский травматизм на дороге. Они позволяют быстрее заметить ребенка водителям в темное время суток и в пасмурную или дождливую погоду.

Очень хорошо, если светоотражающие элементы уже присутствуют на одежде, но если их нет, такие элементы можно приобрести и пришить самостоятельно.

Большой популярностью стали пользоваться фликеры. Они представляют собой наклейки или значки, легко крепящиеся к одежде. Как вариант можно приобрести светоотражающую тесьму. Она пришивается к одежде и не портит её общий вид, а даже дополняет.

В торговых организациях



Сысольского района в продаже имеются различные светоотражатели. Приобретите их своим детям, а также не забудьте и про себя. Даже летом фликеры могут понадобиться вам и вашим детям там, где вечером на проезжей части нет освещения.

По утверждению специалистов, самое подходящее место для фликера - грудь, спина и бедра. Поэтому лучше всего, если верхняя одежда ребенка, а также его рюкзак будут иметь такие светоотражающие элементы.

В России требование носить светоотражатели при движении в темное время суток введено с 2006 года (п. 4.1. Правил дорожного движения) и носит рекомендательный характер. Между тем, исследования сотрудников Научно-исследовательского центра ГИБДД России и на-

ших зарубежных коллег показали, что применение пешеходами таких изделий, более чем в 6,5 раза снижает риск наезда на них транспортного средства. Происходит это из-за того, что водитель обнаруживает пешехода, имеющего световозвращатели со значительно большего расстояния, вместо 30 метров - со 150 м, а при движении с дальним светом водитель видит пешехода уже на расстоянии 400 метров.

Руководители учебных заведений, предприятий, чьи учащиеся, воспитанники, студенты и сотрудники после работы, учебы ходят пешком, должны принять меры к обеспечению их браслетами и другими светоотражающими элементами.

Будьте предельно внимательным на дороге, берегите себя и своих детей!

## ◆ Хроника происшествий

### Молодые горе-водители

**ДОРОЖНО-транспортные происшествия** являются одними из важнейших угроз здоровью и жизни людей. Проблема осложняется и тем, что пострадавшие в авариях, как правило, молодые и здоровые люди.

За восемь месяцев нынешнего года в России произошло более 115 тысяч ДТП, в которых погибло свыше 14 тысяч человек, ранено более 146 тысяч человек. Добавим, что аварии без пострадавших в официальную статистику не попадают.

Немалую роль в росте аварийности играют водители, стаж вождения которых не превышает двух лет. В Сысольском районе за 8 месяцев 2015 года произошло 211 ДТП, из которых 47 было совершено с участием молодых водителей.

**4 сентября** около 19 часов водитель (стаж вождения 1 год) автомашины «ВАЗ-21150», двигаясь по федеральной трассе Чебоксары - Ськтывкар в направлении столицы Коми на 722-м километре совершил выезд на полосу встречного движения. При совершении маневра обгона не обеспечил необходимый боковой интервал, в результате чего произошло столкновение с большегрузом «МАЗ-6303А8-328» с прицепом, который двигался в попутном направлении. Затем «ВАЗ» столкнулся ещё и со встречным автомобилем «Вольво» в составе автопоезда с полуприцепом (на снимке). В результате ДТП пострадала пассажирка легкового автомобиля, которая находилась на заднем пассажирском сиденье с правой стороны и была пристегнута ремнем безопасности.

**6 сентября** около двух

часов ночи водитель (стаж вождения 1 месяц) на автомашине «Фольксваген Пассат», двигаясь по ул. Центральной п. Первомайский в направлении с. Куниб, не убедился в безопасности своего движения, скоростного режима, а также особенностей транспортного средства, в результате чего совершил наезд на пешехода, который двигался по правой обочине в попутном направлении.

**8 сентября** в полдень водитель (стаж 1 год) на «Жигулях» шестой модели, находясь на дворовой территории возле д. 42 по ул. Советской с. Визинга (территория МО МВД России «Сысольский»), двигаясь задним ходом, не убедился в безопасности выполняемого маневра, не прибегнул к помощи других лиц, в результате чего совершил наезд на стоящую автомашину «ВАЗ-211440», после чего скрылся с места ДТП. По показаниям очевидцев личность водителя была установлена. Нарушитель был найден и привлечен к административной ответственности.

Проблема молодых водителей заключается в большей части не в отсутствии навыков вождения, а в непонимании последствий, которые влекут за собой нарушения ПДД, переоценке возможностей собственных и транспортного средства.

Обращаем внимание водителей на неукоснительное соблюдение правил дорожного движения и повышение культуры управления транспортными средствами. Став водителем, помните, что ПДД - это закон, который основан на глубоком анализе ДТП. И только соблюдение этих правил будет гарантией вашей безопасности и безопасности окружающих!

**Ю. ПОПОВ,**  
старший гос. инспектор  
РЭГ ОГИБДД.

## ◆ Человек и закон

### Опасный манёвр

**КАК** свидетельствует статистика, наиболее страшные происшествия на дороге, которые приводят к тяжелым последствиям, гибели и увечью людей, происходят зачастую из-за нарушений правил обгона с выездом на встречную полосу движения.

Сложность и опасность обгона заключается в том, что водителю за короткое время приходится просчитать множество факторов, влияющих на безопасность совершения маневра. Выезд на полосу встречного движения в любом случае является достаточно опасным маневром. А в тех местах, где такой выезд запрещен правилами, он является чрезвычайно опасным.

Порой опасным бывает и проезд на красный сигнал светофора. Желтый сигнал уже указывает водителю, что необходимо сделать остановку. Но часто водители стараются проскочить на включившийся жел-

тый сигнал, думая, что успеет, и не всегда получается завершить свой маневр. И далеко не случайно за данные правонарушения можно «заработать» не только штраф, но и лишение прав. Согласно ч. 1 ст. 12.12 КоАП РФ нарушение за проезд на запрещающий сигнал светофора влечет за собой административный штраф в размере одной тысячи рублей. За повторное же нарушение данной статьи (ч. 1 статьи 12.12 КоАП РФ) предусмотрен штраф в размере 5 тыс. руб. или водитель лишается прав на срок от 4 до 6 месяцев.

Ответственность за выезд на нарушение ПДД на полосу, предназначенную для встречного движения либо на трамвайные пути встречного направления (за исключением случаев объезда препятствия), предусмотрена ч. 4 ст. 12.15 КоАП РФ и наказывается административным штрафом в размере от 5 тыс. рублей или лишением права управления на срок от 4 до 6

месяцев. За повторное же нарушение данной статьи (ч. 4 ст. 12.15 КоАП РФ) предусмотрена ч. 5 ст. 12.15 КоАП РФ и влечет лишение права управления сроком на 1 год.

Помните - обгон является едва ли не самым опасным маневром, который только может существовать. Ведь скорости автомобилей в этом случае очень большие (часто за сотню, когда при аварии ни одна система безопасности уже не поможет). Поэтому стоит несколько раз подумать, прежде чем выходить на обгон. И надо быть всегда готовым к тому, что едущий впереди автомобиль может неожиданно выйти на обгон или повернуть налево. Также никогда не обгоняйте автомобиль (особенно большие грузовики) по методу «паровозика» - ведь в этом случае впереди идущая машина может успеть уйти направо, а у вас времени уже не останется.

**О. РОГОВА,**  
инспектор ГИБДД.



## ◆ От сердца строки

ХОТЕЛОСЬ бы выразить огромную благодарность людям, которые не просто облегчили мое ежедневное существование, но и спасли мне жизнь.

Более тридцати лет я страдала от грыжи, но делать операцию боялась. В этот раз боль была такой нестерпимой, что пришлось вызывать «скорую помощь». Меня очень пугала перспектива лечь на операционный стол, но молодой врач Евгений Сергеевич Сильченко сумел подобрать нужные слова и успокоил меня, пообещав, что все будет хорошо.

Операция прошла успешно. Как до, так и после нее я чувствовала внимательное и чуткое отношение к себе медицинских работников. В хирургическом отделении Сысольской ЦРБ работают просто замечательные люди. Хочу выразить огромную благодарность всему медицинскому персоналу отделения под руководством хирурга Е.С. Сильченко. Низкий вам всем поклон за ваши золотые руки и чуткие сердца.

**А. МИТЮНИНА,  
с. Визинга.**



Наша дорогая, любимая жена, мама, теща, бабушка **Гурьева Светлана Александровна** 29 сентября отметила свой юбилей.

Жена, мамочка родная, любимая, бабушка славная, незаменимая, С юбилеем тебя поздравляем, Всяческих благ в твоей жизни желаем. Чтобы ты никогда не болела, Чтобы ты никогда не старела, Чтоб вечно была молодой, Весёлой, доброй и нежной такой.

Спасибо, родная, что ты есть у нас, Что видим и слышим тебя каждый час, За добрую душу и тёплое слово, За то, что не видели в жизни плохого, Спасибо тебе, наш родной человек! Желаем здоровья на долгий твой век. Целуем мы добрые, славные руки, С любовью к тебе - муж, дети и внуки.



3 октября будет отмечать свой юбилей наша дорогая сестра и тётя **Пешкина Валентина Валентиновна**.

Мы от всей души поздравляем её с этим замечательным событием в жизни. Добрых слов о тебе можно много сказать: Справедлива, добра, терпелива. В этот день от души мы хотим пожелать Жизни долгой, полной, счастливой. **Розотневы, Пешкины.**



Дорогие воспитатели **ДОУ №5!** Поздравляем вас с профессиональным праздником. Желаем вам здоровья, терпения, творческого роста, счастливых и безоблачных дней, любви и послушания ваших подопечных, благодарности и понимания от их родителей.

**В. Асанбаев,**  
начальник ФГКУ «6 отряд ФПС  
по Республике Коми».

## ◆ Врачи рекомендуют

# Актуально в сезон простуд



**ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ** - тема актуальнейшая и очень всех волнующая, главные принципы которой остаются неизменными.

Больной ОРВИ должен находиться дома. Прикрывать рот и нос платком при кашле, чихании и сморкании, стараться не кричать, не брызгать слюной, не обниматься и не целоваться.

Вирусы в огромном количестве находятся в слизи и мокроте. Они на несколько метров разлетаются при разговоре, кашле, чихании и сморкании, являются главным источником инфицирования.

Маски надевают больным для защиты здоровых. Но здоровый человек может быть в то же время носителем какого-либо вируса и быть опасным для окружающих, поэтому оправдано введение масочного режима в местах большого скопления людей. Не стоит забывать, что через 4 часа маску необходимо обрабатывать или утилизировать.

Частое и регулярное проветривание помещений как способ профилактики - эффективнее всех масок.

Для профилактики контактно-инфицирования также необходимы частая влажная уборка по-

мещений, регулярное протирание с использованием дезинфицирующих средств предметов общего пользования, частое мытьё рук.

Один из самых безопасных и действенных способов профилактики ОРВИ - регулярное капанье в нос солевых растворов. Рекомендуются также регулярное полоскание горла (сода или соль 1 ч. л. на стакан воды, травы шалфея, ромашки, календулы).

Но если вирус всё-таки попал в дыхательные пути в опасной концентрации, дальнейшее развитие событий уже определяется состоянием иммунитета, местного и общего. Отсюда следующие рекомендации: поддержание оптимальных параметров температуры и влажности в жилых помещениях; прогулки на свежем воздухе; одежда по сезону, питьевой режим; чистота в помещениях, удаление пыли, сдержанность в применении бытовой химии.

Чтобы в сезон простуд повысить сопротивляемость организма старайтесь не прибегать к диетам, чтобы не навредить иммунитету. Но помните: чересчур большое количество жиров тоже снижает иммунитет, поэтому старайтесь и не переедать.

Не забывайте о витаминах. В

необходимых для поддержания здоровья вашего организма количествах их обеспечат выпитый с утра стакан апельсинового сока. А вечером - луковый салат. Обязательно используйте чеснок. Причём не важно, едите вы непосредственно дольку чеснока или же принимаете капсулу с чесночным маслом: эффект будет в обоих случаях. Правда, кто страдает хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, нужно быть осторожнее с луком и чесноком.

Старайтесь бережно относиться к своему сну. Попробуйте увеличить его продолжительность на один или два часа. Чем меньше вы спите - тем острее снижается иммунитет, защитные реакции слабеют.

Защитных сил добавят адаптогены вроде пантокрин, женьшеня, элеутерококка или эхинацеи пурпурной.

Современные противовирусные вакцины в подавляющем большинстве случаев прекрасно переносятся и обладают высокой профилактической эффективностью. Теоретически вакцинация показана всем. Тем не менее, существуют категории людей, которым прививка от гриппа однозначно показана. Это люди, для которых грипп - болезнь не просто опасна, а смертельно опасна - речь идёт о тех, кто уже имеет некое заболевание, которое может обостриться на фоне гриппа: хронические болезни дыхательной, сердечно-сосудистой системы, почечная недостаточность, сахарный диабет, иммунодефицит. Вакцинация очень нужна всем, кто старше 65 лет, вне зависимости от состояния здоровья. И что очень важно, прививаться нужно своевременно, для выработки иммунитета (в зависимости от вакцины от 7 до 10 дней).

**Н. ПОЛТАВСКАЯ,**  
врач терапевт.

**СДАЮ** трёхкомнатную квартиру. **8-909-121-34-08.**

**7 октября (в среду)** состоится продажа привитых **ПОРСЯТ** мясной породы с гарантией и **КУР-МОЛОДОК**: 10:20 Визинга (рынок), 10:50 Первомайский (у ДК), 11:10 Межадор (у ДК), 11:25 Чухлэм (у почты), 12:30 Бортом (центр), 17:35 Куратово (центр), 17:50 Визиндор (центр), 18:15 Шугрэм (остановка). Тел.: **8-915-990-58-00, 8-920-133-66-80.**

Реклама.



Республиканская служба «СКОРАЯ СОЦИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ»

1 ОКТЯБРЯ с 00.00 до 24.00 ч. проводит горячую линию, посвященную Международному дню пожилых людей,

«Подари заботу!»

ЗВОНИТЕ, ЕСЛИ:

- Вы чувствуете себя одиноко;
- Вы хотите поделиться своими переживаниями;
- нет взаимопонимания с родными и близкими;
- Вас интересуют психологические особенности «третьего возраста».

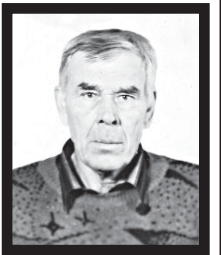
Психологи Вам помогут!

**8 (8212) 21-11-66**

КРУГЛОСУТОЧНО АНОНИМНО ЗВОНОК ПО РЕСПУБЛИКЕ КОМИ СО СТАЦИОНАРНОГО ТЕЛЕФОНА **БЕСПЛАТНЫЙ**

## Поминание

1 октября будет 5 лет, как ушёл из жизни **СОСУЛИН Анатолий Иванович**. Он был замечательным, трудолюбивым человеком. Всю свою трудовую биографию посвятил работе в Сысольском леспрохозе. Любил своих детей и внуков. На него всегда можно было положиться. Всех, кто знал и уважал Анатолия Ивановича, просим помянуть его добрым словом в этот скорбный для нас день.



**Родные и близкие.**

Коллектив филиала №9 ГУ-РО Фонда социального страхования РФ по Республике Коми выражает соболезнования главному бухгалтеру Гломозда Нине Алексеевне и главному специалисту Гломозда Татьяне Александровне по поводу безвременной кончины мужа и отца **ГЛОМОЗДА Александра Андреевича**.

Зам. гл. редактора Е.А. Куратова.  
УЧРЕДИТЕЛЬ: Администрация муниципального района «Сысольский», Агентство Республики Коми по печати и массовым коммуникациям; ГАУ РК «Редакция газеты «Маяк Сысолы».  
ГАЗЕТА зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Республике Коми. Рег. номер: ПИ №ТУ11 №00229 от 26.11.2013 г.

АДРЕС редакции и издателя: 168100 с. Визинга, ул. Куратова, д. 9.  
E-mail: pershin1971@mail.ru.  
VKонтакте - vk.com/mayaksyoly.  
ТЕЛЕФОНЫ:  
гл. редактор - 91-0-37,  
зам. гл. редактора - 91-0-30,  
гл. бухгалтер - 91-5-42,  
отдел рекламы - 91-0-30.  
МНЕНИЯ авторов необязательно совпадают с точкой зрения редакции.

Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.  
ПУБЛИКАЦИЯ материалов по освещению реализации социально значимых проектов осуществляется при государственной поддержке в форме субсидии Агентством РК по печати и массовым коммуникациям.  
ОТПЕЧАТАНО с готовых оригинал-макетов в Мурашинской типографии ООО «Омега», 613710 г. Мураши, ул. Розы Люксембург, 4.  
Дежурный по номеру О. Пыстин.

ПЕЧАТЬ офсетная.  
ОБЪЕМ ИЗДАНИЯ: 4А3 — 1 п.л. Цена свободная.  
ГАЗЕТА выходит по четвергам и субботам.  
ИНДЕКС 52067.  
ТИРАЖ 1754 экземпляра.  
Заказ №  
ВРЕМЯ подписания в печать: по графику — 15.00, фактически — 15.45.