



Сорский городской вестник

Четверг 24 июля 2025 г. №27/27

Официальные документы

В СКВЕРЕ “ПОБЕДА” ПОЯВИЛСЯ НОВЫЙ АРТ-ОБЪЕКТ – “СКАМЕЙКА МЕТАЛЛУРГОВ”

В преддверии празднования Дня города и Дня Metallурга сквер «Победа» в Сорске пополнился новым значимым арт-объектом – «Скамейкой металлургов». Это не просто место для отдыха, а настоящий символ признательности и уважения к труженикам Сорского горно-обогатительного комбината и Ферросплавного завода, всем, кто своим ежедневным трудом вносит вклад в развитие горно-металлургической отрасли и процветание нашего города.

Новая скамейка сразу привлекает внимание своим необычным дизайном. Её боковые части выполнены в форме легендарного «БелАЗа» – машины, которая стала одним из символов горнодобывающей промышленности. На спинке лавочки размещены фирменные надписи «Скамейка металлургов», «ФМЗ» и «ГОК», подчеркивающие принадлежность объекта к предприятиям, которые являются градообразующими для Сорска.

Установка арт-объекта в сквере «Победа» – это не только украшение городского пространства, но и создание нового места притяжения для жителей и гостей города. Теперь у жителей и гостей города появилась ещё одна причина посетить любимый сквер – отдохнуть на стильной скамейке, сделать памятные фотографии и ещё раз вспомнить о людях, чей труд лежит в основе благополучия Сорска.

«Скамейка металлургов» – это больше, чем просто элемент городского дизайна. Это дань уважения всем, кто работает на предприятиях горно-металлургической отрасли, чей труд часто остаётся «за кадром», но без которого невозможно представить развитие нашего города.

Появление такого арт-объекта накануне двойного праздника – Дня города и Дня Metallурга – особенно символично. Это ещё один повод для гордости за наш город, его промышленность и людей, которые своим трудом пишут историю Сорска.

Сквер «Победа» с его обновлённым обликом и новой «Скамейкой металлургов» ждёт всех, кто хочет приятно провести время, сделать красивые фотографии и ощутить связь с промышленной историей и современностью нашего города.



Елена Хаснулина

ДВОЙНОЙ ПРАЗДНИК В СОРСКЕ: ДЕНЬ ГОРОДА И ДЕНЬ МЕТАЛЛУРГА ОБЪЕДИНИЛИ ЖИТЕЛЕЙ



19 июля в Сорске прошли масштабные праздничные мероприятия, посвященные двум важным событиям — Дню города и Дню металлурга. Этот день стал настоящим подарком для всех жителей, подарив яркие эмоции, торжественные моменты и незабываемые впечатления.

С самого утра городской парк преобразился, его украсили флагами, шарами и праздничными плакатами, а в воздухе звучала музыка. На протяжении всего дня работали торговые ряды, где можно было приобрести угощения и сувениры. Для любителей активного отдыха спортивная школа организовала соревнования по мини-футболу, волейболу и корнхолу.

Торжественная часть праздника прошла на сцене городского парка. С поздравительными словами к собравшимся обратились почетные гости, среди которых были глава города Марина Гурай, заместитель Главы Республики Хакасия Дмитрий Анатольевич Бученик, председатель Верховного Совета Республики Хакасия Денис Кабанов, генеральный директор УК СМР Вадим

Полевничий, управляющий директор СГОК Виктор Седусов, депутат Верховного Совета Республики Хакасия Александр Масалов, председатель городского Совета депутатов Галина Веселова и председатель профсоюзного комитета СГОК Галина Сушкевич.

В этот праздничный день особые слова благодарности прозвучали в адрес металлургов – людей, чей труд является основой экономики не только города, но и всей страны. На торжественном мероприятии работники предприятий и учреждений получили благодарности и грамоты из рук почетных гостей за профессиональные достижения и вклад в развитие города. Также на празднике чествовали образцовую семью. Глава города вручила грамоту и медаль «За любовь и верность» семье Пархоменко. Эта награда – символ крепких семейных ценностей, взаимной поддержки и преданности. Не остались без внимания и волонтеры, которые получили три Почетные грамоты из рук главы города Сорска Марины Гурай.

После официальной части началась развлекательная программа для детей: игры, конкурсы и анимация с ростовыми куклами. Вечер продолжился на городской площади грандиозным концертом, в котором приняли участие артисты, включая танцевальные коллективы из Африки. Завершился праздник зажигательной дискотеккой и пенным шоу, оставив у горожан море положительных эмоций и ярких воспоминаний.

Этот день вновь доказал, что Сорск — город с крепкими традициями, трудолюбивыми людьми и духом единства. Поздравляем всех жителей с прошедшими праздниками и желаем дальнейшего процветания нашему любимому городу!

Елена Хаснулина

ПОДГОТОВКА К ОТОПИТЕЛЬНОМУ СЕЗОНУ В СОРСКЕ: КОНТРОЛЬ И ВИЗИТЫ

В администрации города Сорска ведется работа по подготовке к предстоящему отопительному сезону. В течение двух недель – 9 и 16 июля – прошли рабочие совещания, на которых обсуждались ключевые вопросы теплоснабжения города в зимний период.

Совещания, проведенные главой города Мариной Сергеевной Гурай, собрали представителей всех заинтересованных структур. В обсуждениях приняли участие: заместитель прокурора Усть-Абаканского района, помощник прокурора района, руководители ресурсоснабжающей организации, представители управляющих компаний.

Основные темы, затронутые на совещаниях – своевременное выполнение плановых мероприятий, готовность инфраструктуры к зимней эксплуатации, координация работы всех служб.

Особенно значимым событием стал рабочий визит 18 июля заместителя Главы Правительства Республики Хакасия – Председателя Правительства РХ Дмитрия Анатольевича Бученика.

В программу визита вошли: «Центр культурного развития» – готовность объекта на 18 июля составляет 91%. Обсудили дальнейшие шаги по завершению строительства и вводу в ЦКР эксплуатацию; городская котельная – проверили ход подготовки к отопительному сезону, чтобы зимний период прошел без сбоев.



Работа по подготовке отопительному периоду продолжается – город готовится к зиме.

Елена Хаснулина

ПАЛИТРА ИСТОРИИ: ВЫСТАВКА ВИЛЕНИНА АНДРИЯШЕВА В СОРСКОМ МУЗЕЕ



В Сорском краеведческом музее открылась особенная выставка. Семь картин, подаренных музею самим автором, рассказывают историю Хакасии через кисть Виленина Васильевича Андрияшева — легендарного краеведа, художника и основателя музейного дела в нашем регионе.

Выставка приурочена ко дню рождения Виленина Васильевича, который родился 17 июля 1926 года. Его жизненный путь — это настоящий урок преданности родному краю и его культуре.

Среди экспонатов портрет супруги художника, передающий теплоту семейных уз;

«Воин. Сайгачи» и «На первом Тун Пайраме», погружающие нас в традиции и историю хакасского народа; картина «За советскую Хакасию», отражающая важный исторический период.

Особое внимание привлекает впечатляющее полотно «В тайге», где мастерски передана суровая красота сибирской природы. А «Гора Безим» — это не просто пейзаж, а священное место поклонения хакасов, запечатлённое кистью художника.

Виленин Васильевич не просто рисовал — он сохранял историю. Благодаря его усилиям в Хакасии появилось 11 музеев. Его творчество многогранно. Помимо живописи он оставил богатое литературное наследие. Его исторический роман «Золото Амыла», повести «Рысь» и «Подснежник» погружают читателя в атмосферу Хакасии, позволяя услышать шёпот ветра в степи и увидеть блеск золотых приисков.



Портрет Н.И. Андрияшева

Сорский краеведческий музей носит имя Андрияшева и бережно хранит его наследие. Выставка его картин — это не только дань памяти выдающемуся земляку, но и возможность прикоснуться к истории Хакасии через искусство. Это напоминание о том, как один человек может сохранить целую эпоху для будущих поколений.

Виленин Васильевич говорил: «Главное — не забывать свои корни и передавать эту память дальше». Сегодня Сорский краеведческий музей продолжает его дело, сохраняя и передавая историю нашего края.

Елена Хаснулина

КАКИЕ ХОЗПОСТРОЙКИ НЕОБХОДИМО РЕГИСТРИРОВАТЬ В РОСРЕЕСТРЕ?

С наступлением лета всё больше жителей многоквартирных домов стремятся уехать на дачу. Там всегда есть, чем заняться, но независимо от времени года следует задуматься, нужно ли регистрировать права на хозяйственные постройки, которые расположены на вашем участке?

Хозяйственные (вспомогательные) постройки – что это?

Для начала разберемся, что относится к хозяйственным (вспомогательным) постройкам. Это сараи, бани, теплицы, уличные туалеты и душевые, а также иные сооружения, расположенные на участке, но не являющиеся жилыми и садовыми домами. Другими словами, это строения, которые имеют связь с основным зданием и выполняют вспомогательную или обслуживающую функцию.

Права на какие постройки нужно регистрировать?

Отметим, что не все сооружения (вспомогательные постройки) являются «недвижимостью», то есть объектами, в отношении которых осуществляется кадастровый учет и на которые регистрируются права.

К основным признакам недвижимого имущества, права на которое подлежат регистрации, можно отнести:

- наличие у постройки фундамента, прочная связь объекта с землей, когда перемещение такого объекта невозможно без несоразмерного ущерба его назначению (зачастую это выражается в наличии заглубленного фундамента, несущих и ограждающих конструкций);

- материал, из которого изготовлен объект (цельные материалы, например, кирпич, блоки, отдельные технологии деревянного строительства, а не разборные конструкции, которые могут свободно перемещаться без причинения вреда их назначению).

Если ваша постройка подходит под эти критерии, права на неё необходимо зарегистрировать. Объект, который под них не подпадает, не подлежит постановке на кадастровый учет и права на него не регистрируются.

Отметим, что чаще всего вместе с жилым домом граждане регистрируют права на капитальные гаражи, бани и различные пристройки для животных.

Разборные теплицы, беседки и навесы, уличные душевые кабинки и туалеты, а также другие негабаритные сооружения можно ставить на своём участке без

постановки на кадастровый учёт и регистрации прав на них.

Как зарегистрировать права на хозяйственные постройки, являющиеся капитальными?

Чтобы зарегистрировать права на постройку, необходимо осуществить её кадастровый учёт.

№ 307-ФЗ максимально упрощена процедура постановки на кадастровый учёт и регистрации прав на хозяйственные постройки, расположенные на земельных участках для ИЖС, ведения личного подсобного хозяйства в границах населенного пункта или садоводства.

Для осуществления указанных процедур на таких участках не требуется каких-либо разрешений или согласований. Достаточно обратиться к кадастровому инженеру, который определит характеристики хозяйственной постройки (координаты, площадь) и подготовит технический план на основании декларации об объекте недвижимости.

Далее в Росреестр Хакасии необходимо передать заявление о государственном кадастровом учёте и регистрации прав, а также подготовленный кадастровым инженером технический план.

может сделать это лично или уполномочив кадастрового инженера, прописав соответствующую информацию в договоре подряда на выполнение кадастровых работ.

На что следует обращать внимание при возведении хозяйственных построек?

Необходимо учитывать вид разрешённого использования вашего участка. Так, если земельный участок предназначен для ведения огородничества, то возводить объекты капитального строительства на нём нельзя. Можно размещать только хозяйственные постройки для хранения инвентаря и урожая, не являющиеся объектами недвижимости. А вот на садовом участке размещать капитальные вспомогательные постройки, прочно связанные с землей, можно.

Кроме того, создание хозяйственных построек должно осуществляться с соблюдением требований градостроительных регламентов соответствующей территории, утвержденных в составе правил землепользования и застройки, в том числе с соблюдением отступов от границ земельных участков.

Пресс-служба Росреестра Хакасии

К 70-ЛЕТИЮ СОВЕТА ДЕПУТАТОВ ГОРОДА СОРСКА

Историческая справка.

В состав муниципального образования город Сорск входят такие населенные пункты, как город Сорск, поселок станция Ербинская, поселок Сорский подхоз, аал Колтаров.

Высшим представительным органом власти муниципального образования является Совет депутатов города Сорска.

Его предшественником был Сайгачинский сельский Совет, располагавшийся в 1934 – 1954 г. на станции Ербинская.

Появление города связано с открытием в 1937 на реке Сора крупного месторождения полиметаллических руд (медно-молибденово-вольфрамовых).

Большим подспорьем для разработки месторождения явилась его близость к железнодорожной магистрали Абакан-Ачинск. В 5 км находилась станция Ербинская, основанная в 1913 при строительстве Ачинско-Минусинской железной дороги. В 1832 году Александр III утвердил план строительства железной дороги на территории Минусинского уезда. Но первые рабочие приехали сюда только в июле 1913 года. Были возведены жилые бараки и водонапорная башня.

Чуть позже появились железнодорожная насыпь, телеграф и линии электропередачи. Работы приостановились с началом Первой мировой войны, а затем и Гражданской. Строительство дороги возобновилось в 1922 году. Помогли деньги спонсоров. Меценаты во главе с Верой Баландиной внесли посильную лепту, и спустя три года ветка Ачинск — Абакан была готова. Уже в 1926 году по ней прошел первый поезд. А спустя еще через год поселок рабочих, строивших дорогу, из разъезда Ербинский получил имя — станция Ербинская. 14 августа 2013 г. станция Ербинская отметила свой вековой юбилей.

В 1949 году началось строительство молибденового комбината и рабочего посёлка Сора, и для их развития уже существовала основная железнодорожная магистраль Абакан – Ачинск. Для доставки необходимого оборудования и отправки продукции комбината построена дополнительная 5-ти километровая железнодорожная ветка от станции Ербинская до рудника Сора.

Строительство рудника, а затем и комбината опиралось на органы местного самоуправления – Сайгачинский сельский совет, находившийся на станции Ербинская, посёлок Сора подчинялся Сайгачинскому сельсовету.

Сайгачинский сельсовет имеет глубокую историю, в его истоках был сельский совет, образованный одним из первых в Хакасии в 1918 г. в улусе Усть-Сайгачи. 24 марта 1918 г., по инициативе местной патриотической организации граждане из 20-ти улусов собрались на общее собрание в улусе Усть-Сайгачи. Организаторами этого собрания были Иван Ипполитович Инкижеков и Николай Семёнович Загурский (источник «Учёные записки», выпуск II Абаканского государственного института, 1956 г., стр. 57).

На рассмотрение собрания было вынесено 4 вопроса:

1. об организации сельского совета,
2. об избрании депутатов местного совета и депутата в Усть-Абаканский волостной совет,
3. об организации Красной гвардии,
4. о школьном деле.

Местонахождение сельского Совета было определено – улус Усть-Сайгачи.

Председателем сельского Совета был избран Инкижеков Ефим Фёдорович.

24 марта 1918 г. – дата создания сельского совета, который назвали Усть – Сайгачинским, а первым председателем Усть-Сайгачинского сельского Совета стал Инкижеков Ефим Фёдорович.

Сельский совет располагался в улусе Усть-Сайгачи, в месте впадения р. Сайгачи в реку Бюря и первоначально назывался Усть-Сайгачинским, в последующем был перенесён в более крупный близлежащий посёлок – станция Ербинская и стал называться «Сайгачинский сельский совет станции Ербинская», просуществовавший с 1934 по 1954 г., и включавший в себя такие образования как станция Ербинская, рудник Сора, улус Тазьмин.

В 1952 году на рудниках месторождения начал работать молибденовый комбинат им. Ф.Э. Дзержинского. Здесь ведутся открытые разработки молибденита и производится его обогащение до стадии 50-процентного концентрата. Одновременно с развитием рудника и комбината разрастался и рабочий посёлок Сора, ставший крупнее станции Ербинская. Возникла необходимость иметь свой поселковый Совет и произошло изменение в структуре самоуправления. Указом Президиума Верховного Совета РСФСР от 31 декабря 1954 года населённый пункт Сора Усть-Абаканского района Хакасской автономной области Красноярского края отнесен к категории рабочих поселков с присвоением ему наименования – рабочий посёлок Дзержинский, а Сайгачинский сельский совет станции Ербинская был преобразован в Дзержинский поселковый совет. Так закончилась история «Усть – Сайгачинского сельского совета» (1918 – 1934 г.), улуса Усть-Сайгачи и «Сайгачинского сельского совета» станции Ербинская» длительностью 38 лет и начался новый этап структуры самоуправления – поселковый совет рабочего посёлка Дзержинский, Сорский городской совет депутатов Усть-Абаканского района, городское муниципальное образование, а затем – городской округ.

31 декабря 2024 г. исполнилось 70 лет со дня образования административной структуры управления г. Сорск.

Первым председателем Дзержинского поселкового совета стал Петренко Николай Данилович, до этого возглавлявший Сайгачинский сельсовет посёлка станция Ербинская в период 1950 – 1954 г.

Вся жизнь и трудовая деятельность Николая Даниловича связана с данной территорией. Родился он в 1919 г. в селе Анновка Павлоградского района Омской области, затем до 1940 года проживал в посёлке станция Ербинская. Работал в местной промартели «Красный Октябрь». В 1940 г. призван в ряды Красной Армии, прошёл всю Великую Отечественную Войну 1941 – 1945 г.

В составе 114-й стрелковой дивизии (позднее «Свирская Краснознамённая стрелковая дивизия») участник боевых действий в Ленинградской области, на Карельском фронте, в Заполярье, в Петсамо-Киркенесской наступательной операции при освобождении норвежского города Киркенес. Сержант, командир артиллерийского орудия. Награждён медалями «За отвагу, За боевые заслуги, За оборону Советского Заполярья, За победу над фашистской Германией». Демобилизовался в мае 1947 г. Вернулся в посёлок станция Ербинская. В 1949 г. избирается секретарём Сайгачинского сельсовета посёлка станция Ербинская, а в 1950 г. председателем Сайгачинского сельсовета.

31 декабря 1954 г. растущий соседний рудник Сора переименовывается в рабочий посёлок Дзержинский и Сайгачинский сельский совет посёлка станция Ербинская преобразуется в Дзержинский поселковый совет. Петренко Николай Данилович назначается первым председателем Дзержинского поселкового совета. Восемь лет, с 31.12.1954 г. по 12.06.1962 г., под его руководством рос и креп рабочий посёлок Дзержинский, молибденовый комбинат, решались сложнейшие производственные задачи по созданию промышленных объектов – рудника, ТЭЦ, обогатительной фабрики и отладке социально-бытовых условий для работников посёлка – водоснабжение, теплоснабжение, выпечка хлеба, транспортная доставка населения, строительство школ, больниц, магазинов, обеспечение жильём, электрофикация и радификация.

В 1962 г. Петренко Н. Д. назначается директором Ербинского известнякового завода, в последующем, с 1973 г. по 1979 г. работал начальником Ербинского карьера, старшим инженер-технологом по обжигу извести Ербинского карьера. В 1979 г. вышел на пенсию. Николай Данилович всю свою жизнь прожил в посёлке станция Ербинская. мер в 1987 г. в возрасте 68-ми лет. Похоронен на кладбище посёлка станция Ербинская.

Учитывая заслуги первого председателя Дзержинского поселкового совета, бесценно руководившего территорией на протяжении 10-ти лет с 1950 г. по 1962 г., Сорский Совет ветеранов инициировал перед администрацией г. Сорск присвоение первому председателю Петренко Николаю Даниловичу звания «Почётный гражданин муниципального образования г. Сорск».

Вторым председателем Дзержинского поселкового совета избирается Трояков Василий Николаевич.

15 сентября 1966 г. Указом Президиума Верховного Совета РСФСР рабочий посёлок Дзержинский переименовывается в город Сорск.

21 октября 1966 года образовался Сорский городской совет депутатов Усть-Абаканского района. В 2003 году город приобрёл статус муниципального образования, а затем – городского округа.

31.12.2024 г. город Сорск отметил свое 70-летие как рабочий посёлок Дзержинский, а 15 сентября 2026 г. город Сорск отметит 60-летие своего наименования. Жизнь региона продолжается.

Основные этапы развития города Сорска и его административной структуры:

1. 14.08.1913 г. – основана станция Ербинская, железнодорожный узел для будущей связи сырьевой базы рудника с промышленностью СССР.
2. 1937 г. – открытие на реке Сора крупного месторождения полиметаллических руд (медно-молибденово-вольфрамовых).
3. 1949 г. – строительство молибденового комбината и рабочего посёлка Сора, подчинявшегося Сайгачинскому сельскому совету станции Ербинская.
4. 31.12.1954 г. – посёлок Сора переводится к категории рабочих поселков с присвоением ему наименования – рабочий посёлок Дзержинский, а Сайгачинский сельский совет станции Ербинская перестаёт существовать. На его базе основывается Дзержинский поселковый совет, временно находившийся до марта 1955 г. в прежнем помещении Сайгачинского сельского совета посёлка станция Ербинская.
5. 03.03.1955 г. – Дзержинский поселковый совет преобразован в п. Дзержинский Усть-Абаканского района.
6. 15.09.1966 г. – рабочий посёлок Дзержинский преобразован в город Сорск.
7. 21.10.1966 г. – образование Сорского городского Совета депутатов трудящихся Усть-Абаканского района.
8. 2003 г. – г. Сорск получает статус – муниципальное образование город Сорск.
9. 2004 г. – г. Сорск получает статус самостоятельного городского округа.

Председателями исполкома городского Совета народных депутатов г. Сорск (п. Дзержинский) в свое время были:

1. Петренко Николай Данилович 1954 – 1962. Первый председатель поселкового совета.
2. Трояков Василий Николаевич 1962
3. Титовкин Георгий Фёдорович.
4. Хохлова Агния Ивановна.
5. Хитрякова Людмила Афанасьевна.
6. Безкорсы Юрий Семенович.
7. Сторублев Александр Константинович.
8. Глухов Василий Александрович
9. Марденский Сергей Викторович.

Главами муниципального образования города Сорска были:

1. Колесникова Людмила Константиновна 1992 – 1995 – 1999.
2. Журавлев Олег Владимирович 1999 – 2003.
3. Кузнецов Александр Анатольевич 2003 – 2007.
4. Егоров Юрий Константинович 2007 – 2009.
5. Жуков Александр Аркадьевич 2009 – 2014.
6. Найдёнов Владимир Фёдорович 2014 – 2019 – 2024.

С 2024 года и по настоящее время глава города Сорска – Гурай Марина Сергеевна.

*Материал подготовлен
Бакуменко Анатолием Викторовичем*

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР

Когда и кому проводится

Профилактический медицинский осмотр — это базовое обследование, которое проводится ежегодно, начиная с 18 лет, в целях раннего выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития.

Диспансеризация — это более широкий комплекс мероприятий, который состоит из двух этапов и включает в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, в том числе скрининговые мероприятия для выявления злокачественных новообразований. Диспансеризацию проходят 1 раз в 3 года в случае, если возраст соответствует периоду 18–39 лет, а с 40 лет – ежегодно.

Таким образом, профилактический медицинский осмотр проводится ежегодно, а если возраст соответствует году проведения диспансеризации, то проводится второй этап, который будет дополнять профосмотр дополнительными методами исследования.

По результатам пройденных мероприятий присваивается группа здоровья, при необходимости врач может направить на дообследование, лечение, медицинскую реабилитацию, а также санитарно-курортное лечение.

В соответствии со статьей 185.1 Трудового кодекса Российской Федерации, на время диспансеризации работники имеют право на освобождение от работы на 1 рабочий день 1 раз в 3 года с сохранением рабочего места и среднего заработка. Работники предпенсионного возраста (в течение 5 лет

до наступления пенсионного возраста) и пенсионеры, получающие пенсию по старости или за выслугу лет, имеют право на освобождение от работы на 2 рабочих дня 1 раз в год с сохранением места работы и среднего заработка.

Кто может пройти бесплатную диспансеризацию и профилактический осмотр

Для прохождения диспансеризации и профилактического медицинского осмотра необходимо иметь при себе паспорт и полис ОМС и обратиться в поликлинику, в которой получаете первичную медико-санитарную помощь (к которой прикреплены).

18 лет и старше – можно каждый год проходить профилактический медицинский осмотр;

от 18 до 39 лет – диспансеризацию проходит 1 раз в 3 года (в 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39 лет);

40 лет и старше – диспансеризация проводится ежегодно.

Как записаться на диспансеризацию или профилактический осмотр

Чтобы пройти обследование, вы можете позвонить в колл-центр поликлиники, либо обратиться в регистратуру поликлиники, к которой вы прикреплены.

*Врач-методист ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Тамара Крылысова*

СДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!

Денежное довольствие в год от **3.335.000 р.**

Единовременная выплата от МО РФ **400.000 р.** от Правительства РХ **400.000 р.**

В зоне СВО от **213.000 р.** в месяц

МОЕ ДЕЛО

НАШ АДРЕС: г. Абакан, ул. Пирятинская, 12А.
ТЕЛ: +7 (3902) 35-89-06, +7 (3902) 315-30-01.
Записывайтесь на военную службу по контракту через портал Госуслуги



ОТЕЦ

В блиндаже лежит солдат. Его глаза не смыкались уже двое суток. Руки и ноги словно ватные от усталости. Но в его душе живет надежда.

Этот человек прошел через настоящий ад. Больше суток он спасался от вражеских дронов. Падал, поднимался и снова бежал. И все это время думал только об одном - о своих детях. О сыне и дочери, которые ждут его дома.

За эти дни он постарел лет на десять. Но сдаваться не в его характере. Он всегда был борцом по жизни. И сейчас, несмотря на все испытания, знает - через месяц вернется домой.

Этот солдат - чей-то отец. Самый лучший и родной. Тот, кто готов пройти через любые трудности ради своей семьи.

Война меняет людей. Но она не может изменить главного - любви родителей к своим детям. Эта любовь дает силы выжить в самых сложных ситуациях и вернуться домой.

Мы восхищаемся мужеством таких отцов. Их стойкость и самоотверженность - пример для всех нас.



Глаза не спавшие, наверно, суток двое.
Он ног не чувствует, и руки словно ватные.
Он в блиндаже лежит — и всё пережитое
В душе его. И всё уже понятное.

От «дронов» он спасался больше суток,
Бежал и падал, молча поднимался.
Он думал только про своих малюток —
Чтоб сын и дочь без папы не остались.

Он постарел, наверно, лет на десять,
Но он по жизни был всегда борец.
Он будет дома где-то через месяц —
Мой самый лучший и родной отец.

Автор: Елена Хаснулина

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

Как его распознать и какую помощь оказать?

Солнечный удар – это грозное состояние, которое может привести к нарушению деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем. Важно знать его признаки, чтобы вовремя оказать помощь.

Выделяют 3 степени тяжести со следующими симптомами:

При легкой степени наблюдается повышенное потоотделение, покраснение кожи, жажда и сухость во рту, головная боль, тошнота, потемнение в глазах, учащенное сердцебиение, головокружение, общая слабость и вялость.

При ударе средней степени тяжести к вышеуказанным признакам присоединяются повышение температуры тела до 38-40 градусов С, нарушение ритма сердца (перебои), могут возникнуть носовые кровотечения, шум в ушах и даже потеря сознания.

В тяжелых случаях температура поднимается до 40-41 градусов С, могут присоединяться спутанность сознания, судороги, бред и галлюцинации. Если вы заметили первые признаки такого состояния, необходимо вызвать бригаду скорой медицинской помощи и немедленно начать оказывать помощь до приезда врача. Так вы спасете жизнь пострадавшему!

Ваши действия:

- Успокойтесь.
- Перенесите жертву солнечного удара в прохладное место, защитив от прямых солнечных лучей. Расстегните стесняющую одежду и обеспечьте до-

ступ свежего воздуха. При возможности измерьте АД и если оно высокое, то дайте гипотензивный препарат, если он есть в наличии. У гипертоников он обычно есть. Если артериальное давление наоборот упало, то приподнимите ноги, чтобы доставить приток крови к голове.

- Попробуйте охладить пострадавшего, а именно приложите смоченное холодной водой полотенце на голову, руки, ноги, или бутылки с холодной водой на паховые, подмышечные области и подколенные ямки.

- При наличии сознания дайте выпить холодной воды, а лучше немного подсоленной (1 ч л на 1 литр воды). При снижении АД можно напоить крепким прохладным чаем.

- Не используйте слишком интенсивное охлаждение, не давайте алкоголь, присматривайте за пострадавшим, не позволяйте ему вставать до стабилизации состояния, разговаривайте с ним!

- Если возникнет рвота, то поверните голову на бок и следите за тем, чтобы не было аспирации рвотными массами.

Помните, что солнце может быть опасно! Поэтому соблюдайте меры предосторожности и наслаждайтесь жизнью, ведь она прекрасна!

Врач-методист ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Людмила Уткина

22 ИЮЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ МОЗГА

Сохрани свой мозг и пользуйся им долго!

Здоровье мозга зависит от множества факторов, и его можно поддерживать с помощью правильного образа жизни.

Вот некоторые рекомендации:

Питание – важный элемент, ведь рост новых нейронных сетей будет зависеть исключительно из того, что мы едим. Самыми важными кирпичиками для этого являются такие вещества, как белки, фосфолипиды (лецитин), полиненасыщенные жиры (омега 3,6,9), витамины и минералы, поэтому включите в рацион жирную рыбу, оливковое масло, орехи, семена, листовую зелень, овощи и фрукты по сезону. Дополнительно обогащайте пищу добавками лецитина, рыбного жира и витаминно-минеральными комплексами, куда входят витамины группы В, Е, С, А, каротиноиды (по согласованию с врачом). Ограничивайте углеводы, особенно простые (все сладости, кондитерские изделия, белый хлеб, чипсы, жареный картофель и т.д), а сложные в виде круп и макаронных изделий перенесите на утро. Замените кофе на зеленый чай, так как там много антиоксидантов. Уменьшите количество соли.

Физическая активность - не менее важный компонент в сохранении здоровья мозга, так как она улучшает его кровоснабжение, и все питательные вещества, полученные из пищи, доставляются к нейронам. Утренняя гимнастика, аэробика, занятия йогой, прогулки на свежем воздухе, велосипедные треки помогут сохранить здоровье мозга.

Полноценный сон в течение 6-8 часов в день просто необходимы для переработки информации мозгом, расставлении ее по «полкам» и выведению переработанного «мусора». Плохой сон и неправильный режим труда и отдыха приводят к быстрому старению нашего биологического компьютера,

он начинает «глючить» и выдавать ошибки! Научитесь расслабляться и избегать хронического стресса.

Следите за эмоциональным фоном, подбирайте себе правильное окружение и избегайте токсичных людей. Поддерживайте хорошее настроение и помните, что «оптимистам принадлежит мир, а пессимисты являются лишь его сторонними наблюдателями».

Откажитесь от вредных привычек, таких как употребление алкоголя, табака и других психоактивных веществ. Они могут привести не только к снижению памяти, но и развитию психических заболеваний. Например, употребление марихуаны снижает умственные способности или приводит к шизофрении и это доказанный факт!

Тренировка мозга - это самое важное. Для этого постоянно придумывайте новые и интересные занятия. Здесь подойдут разгадывание кроссвордов, изучение иностранных языков, освоение новых навыков, а может быть смена профессии или приобретение дополнительной. Можно заняться рукоделием, игрой на музыкальном инструменте, рисованием, лепкой или другими видами творчества. Не столь важно, чем вы займетесь, главное, чтобы все время было что-то новое и интересное! Сегодня мы живем в быстро-изменяющемся мире, и чтобы приспособиться к нему нужно иметь хороший и здоровый мозг!

Врач – методист ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Людмила Уткина