

Уважаемые прихожане храма Покрова Пресвятой Богородицы, жители Мамско-Чуйского района!

14 октября (1 октября по ст. стило) православная церковь отмечает один из самых любимых на Руси праздников — Покрова Пресвятой Богородицы. Для нашего храма этот праздник престольный. Праздничная Литургия состоится в храме Покрова Пресвятой Богородицы п. Мама 14 октября в 9-00 часов. Накануне, 13 октября 2020 г. в 17-00 часов, со-

стоится Всенощное бдение. Поздравляем всех жителей Мамско-Чуйского района с престольным праздником Покрова Пресвятой Богородицы и приглашаем всех желающих посетить праздничную службу нашего храма. Напоминаем, что в связи с обострением ситуации по предотвращению распространения коронавирусной инфек-

ции просим всех прихожан соблюдать меры профилактики, вовремя служб соблюдать социальную дистанцию и использовать средства индивидуальной защиты (маски, перчатки).
С уважением, настоятель храма Покрова Пресвятой Богородицы п. Мама иерей Виктор (Большаков)

Областные новости

Жителей Иркутской области приглашают к участию в конкурсе «Расскажи миру о своей Родине»

Маленькие жители Иркутской области могут принять участие в международном конкурсе «Расскажи миру о своей Родине». Как сообщают организаторы, участие в детском творческом конкурсе даёт детям возможность по-новому взглянуть на свою родину, изменить отношение к ней, понять, почему ей можно и нужно гордиться, увидеть и показать всему миру её красоты, ощутить, как дорого милое сердцу место, где родился и вырос.

Из Иркутской области организаторы конкурса получили три работы. В них участники отразили красоту края, величие Байкала, рассказали об уникальных растениях и животных, которые можно найти только здесь – нерпе, омуле, сибирском кедре, мануле. Также школьники Приангарья рассказали в своих работах о Байкальском пляже

«Красный песок» с уникальным песком бордового оттенка.

- Конкурсанты поделились с нами гордостью за свой край и Отчизну, выразили любовь и восхищение нашей Родиной и непоколебимую веру в её силу и независимость, - отметили организаторы конкурса.

Всего за три года существования конкурса от участников со всего мира было получено 2 300 работ. Дети присылают на конкурс рисунки и видео-презентации о месте, которое они считают своей родиной. В своих работах участники отражают всё, чем может гордиться их родной край. Они рассказывают об уникальных по красоте природы местах, архитектуре, промышленности, географическом положении, выдающихся личностях, а также нередко рассказывают интересные исторические факты.

День недели	Сегодня				Среда				Четверг				Пятница				Суббота			
	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08	14	20
Местное время	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08	14	20
Облачность, %	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁
Явления погоды																				
Температура, °С	-5	-8	+1	-4	-6	-7	+2	-3	-5	-5	+4	0	-1	-2	+4	-14	-13	-11	0	-7
Ощущается как, °С	-8	-10	-2	-7	-9	-11	-2	-6	-8	-8	+1	-2	-4	-6	+1	-17	-16	-13	-1	-9
Давление, мм рт. ст.	748	749	748	747	748	745	744	744	743	742	740	738	735	733	736	740	741	741	740	739
Ветер: скорость, м/с	2	1	3	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	3	3	1	1	1	1	1
порывы, м/с	5	4	9	6	5	5	9	6	5		6	5	5	7	8				4	
направление	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	Ю-З	Ю-З	3	3	З	Ю	Ю	Ю-З	Ю
Влажность, %	70	88	42	73	91	96	59	82	97	100	68	89	100	100	76	87	100	100	67	92
Солнце: восход заход	07:00 17:29				07:02 17:26				07:04 17:23				07:06 17:20				07:09 17:18			
Луна: восход заход фаза	02:10 17:09				02:16 17:21				03:52 17:31				05:29 17:41				07:09 17:52			

УЧРЕДИТЕЛЬ: администрация Мамско-Чуйского района ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛОМ - ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: В.В. Клеин АДРЕС РЕДАКЦИИ, ИЗДАТЕЛЬЯ, ТИПОГРАФИИ: 666811, пос. Мама, ул. Володарского, 21. Тел: 2-19-06. Факс: 2-19-06. E-mail: mamskiy-gornayk@yandex.ru Ссылка на сайт: <http://mamzerom.ru>

Е-май МКУК «ЦБС Мамско-Чуйского района -ЦРБ»: sbmatma@mail.ru Точка зрения авторов публикаций не обязательно отражает точку зрения Отдела. В работе с письмами Отдел руководствуется ст. 42 Закона РФ «О средствах массовой информации». Ответственность за содержание объявлений несет рекламодатель.

Цена газеты свободная. ТИРАЖ - 250 экз. Газета выходит по вторникам и пятницам. Подписано в печать: 12.10.2020 г. по графику 12.00 час. фактически 12.00 час.

Мамский Горняк

Издается с 1933 года

Информационное издание МКУК «ЦБС Мамско - Чуйского района - ЦРБ»

16+

13 октября 2020 года № 79 (9454)

Читайте в этом номере:

Актуально: «Ковидный нигилизм». Интервью с главным врачом центральной больницы п. Мама Олегом Варламовым



2-4 стр.

* * *

К сведению населения: «Решена проблема потребителей по установке и поверке счетчиков, но не всех»

6-7 стр.

* * *

Новости по охране труда: Минтруд разрешит возвращать за счет ФСС траты на еще одно мероприятие по охране труда

7 стр.

Обращение губернатора Иркутской области

"В области продлен масочный режим. И я прошу вас внимательно – как никогда – отнестись к его соблюдению", - Игорь Кобзев



Уважаемые жители Иркутской области! Дорогие друзья!

Мы все следим за статистикой по коронавирусу. И она неутешительная. Рост идет как в целом по стране, так и по Иркутской области. Каждые сутки число заболевших растет на 120 и более человек!

Основная опасность – в быстром распространении. Подхватить коронавирус намного быстрее, чем грипп или другое заболевание. И в зоне риска – уже не только люди старше-

го возраста, но и молодежь. В области продлен масочный режим. И я прошу вас внимательно – как никогда – отнестись к его соблюдению. Соблюдение мер безопасности – это, прежде всего, забота о своем здоровье и здоровье своих близких!

Сегодня в транспорте, в торговых и развлекательных центрах очень много людей без масок. Что это:

ковидный нигилизм или элементарное невнимание к своему здоровью, к здоровью своих детей и родителей? Мы должны уберечь от болезней тех, кому труднее ей сопротивляться.

Я обращаюсь к руководителям предприятий торговли и общепита: на вашей личной ответственности и совести соблюдение профилактических мер в ваших учреждениях.

Не хотелось бы прибегать к жестким мерам, закрывать школы, спортивные и развлекательные заведения, рестораны. Важно понимать, что даже самые строгие запреты не помогут, если каждый из нас не проявит сознательность, не поймет, что риск в данной ситуации – далеко не благородное дело.

Вирус не остановился! И это серьезный повод задуматься об опас-

ности. Нельзя расслабляться. Отложите походы в гости, старайтесь без необходимости не пользоваться общественным транспортом. Проводите больше времени с семьей, оставайтесь в выходные дома! Давайте будем бережно относиться друг к другу!

Берегите себя и своих близких!

Актуально

«Ковидный нигилизм».

Интервью с главным врачом центральной больницы п. Мама Олегом Варламовым

С каждым днем число больных коронавирусом жителей нашего региона растёт. Суточный прирост составляет в среднем 160 человек, общее число подтвержденных с начала пандемии случаев перевалило за 20,5 тысяч. И вместе с тем все «наплывали на масочный режим». Этот «ковидный нигилизм», как его назвал губернатор нашего региона, вызывает серьезные опасения не только у медиков, которые отчаянно борются с опасной болезнью на переднем фронте, общественность также призывает своих земляков быть бдительными и беречь, прежде всего, своё здоровье. Об эпидемиологической ситуации по коронавирусной инфекции на территории Мамско-Чуйского района, о профилактике, а также о прививочной кампании от гриппа мы побеседовали с главным врачом центральной больницы п. Мама Олегом Варламовым.

- Олег Борисович, к нам в редакцию обратилась бдительная и неравнодушная читательница, которая попросила дать разъяснения по поводу ситуации с распространением коронавирусной инфекции в Мамско-Чуйском районе. Согласно карте, которую предоставляет межведомственный оперативный штаб по предотвращению завоза и распространения на территории Иркутской области коронавирусной инфекции, в Мамско-Чуйском районе было выявлено 6 случаев заболевания Covid-19. В



связи с этим читательница спрашивает, почему нас не извещают о том, что в районе распространяется эта опаснейшая инфекция, ведь официально известно только о 3-х случаях заболевания коронавирусной инфекцией?

- Всего на территории Мамско-Чуйского района зарегистрировано 3 пациента с коронавирусной инфекцией - они все выздоровели. А ещё трое заболевших коронавирусной инфекцией, прописанных на нашей территории, заболели в Иркутске и прошли там лечение.

- То есть всё дело в регистрации по месту проживания, а не фактически

проживания, и среди жителей, проживающих на территории Мамско-Чуйского района, нет новых случаев заболевания Covid-19?

- Да, так. На сегодняшний день в Иркутской области вновь идёт подъём заболеваемости коронавирусной инфекцией. Сейчас регистрируется очень много осложнений в связи с тем, что идёт сезонный подъём вирусных заболеваний. Все госпитали в Иркутской области вновь заполнены заболевшими коронавирусной инфекцией и болезнью протекает с осложнениями. - сказал главный врач ЦБ п. Мама Олег Варламов.

техослуживание, и регулярные поверки. Теперь все это – работа гарантирующей поставщика, а не управляющей компании (далее - УК) и не жителей. Однако сохранность ОДПУ многоквартирного дома, обязана обеспечивать УК, соответственно сохранность ИПУ в квартирах и частных постройках возложена на жильцов.

3) Если гарантирующий поставщик не исполняет свои обязательства по установке и замене ПУ, то собственник начинает платить за электричество все меньше и меньше – на 20% первые три месяца просрочки, а затем – на 40% в месяц, вплоть до даты ввода прибора учета электрической энергии в эксплуатацию. Однако потребитель должен заявить поставщику о неисполнении соответствующих обязанностей поставщиком письменно, размер платы уменьшается со дня получения претензии.

Бывают случаи, когда потребитель не пропускает к себе гарантирующего поставщика для установки, замены, проверки, обслуживания прибора учета (далее - ПУ), так вот если дважды потребитель не впустил сотрудника поставщика, то он будет платить за электричество полтора норматива потребления электричества в месяц. Аналогичное правило действует и для УК.

И заключительным этапом в рефор-

ме энергосбережения станет внедрение с 2022 года «умных, интеллектуальных» ПУ. Они будут фиксировать уровень напряжения и частоту, так называемые «скачки напряжения», позволяя, таким образом, потребителям следить за качеством электроэнергии. Кроме того, при интеллектуальном учете у потребителей появится возможность дистанционной смены тарифа без замены ПУ.

Однако до тех пор, пока ОДПУ и ИПУ не присоединены к интеллектуальной системе учета, их показания снимает УК (ТСЖ, ЖСК), независимо от того, оказывает ли она жителям МКД коммунальную услугу по электроснабжению, и жители, которые перешли на (прямой) договор с ресурсоснабжающей организацией. Кроме того, УК же продолжает проверять «старые» счетчики, установленные до июля 2020 года.

Итак, по мнению Минэнерго, данные изменения в законодательстве, позволят потребителям сэкономять от 5 до 20 тысяч рублей на покупке, установке, а также на проверке счетчиков.

Такое решение пока принято только по электросчетчикам, установка и проверка счетчиков воды по-прежнему является повинностью граждан.

Напомним, что в случае если истек срок поверки счетчика воды, оборудование считается непригодным к исполь-

зованию. И оплата начисляется из расчета объема израсходованной воды за последние полгода по среднемесячному тарифу. Так будет длиться 3 месяца, а потом расчеты начнут производиться по нормативам, которые значительно превышают показания счетчика. Однако в 2020 году, во время эпидемии коронавируса, это правило не работает! Постановлением Правительства РФ от 02.04.2020 № 424 были внесены изменения в целый ряд нормативных актов, касающихся предоставления коммунальных услуг и проведения расчетов платы за их потребление. В частности, отменена проверка счетчиков в 2020 году вплоть до 1 января 2021 года в связи с карантином и самоизоляцией. Постановлением запрещается производить начисление неустоек и штрафных санкций.

Обращаем внимание потребителей, если у вас есть вопросы по защите прав потребителей коммунальных услуг вы можете обратиться по телефонам Единого консультационного центра Роспотребнадзора 8-800 – 555-49-43) или Консультационного центра в г. Иркутске по тел. 8(3952)22-23-88.

Консультационный центр по защите прав потребителей

Подготовлено с использованием материалов сайта

<https://www.irk.kp.ru>, <https://rg.ru>

Минтруд разрешит возвращать за счет ФСС траты на еще одно мероприятие по охране труда

В проекте добавили новое мероприятие, за которое можно вернуть средства из ФСС, – приобретение приборов, устройств, оборудования, сервисов или систем, предназначенных для мониторинга на рабочем месте состояния здоровья работников, занятых на работах с вредными или опасными производственными факторами (подп. «о» п. 3 проекта Правил).

Работодателем дали возможность дополнительно подавать заявление о возврате средств, если первоначально он подал заявление на сумму меньше расчетного объема средств. При этом срок для подачи повторного заявления не продлят. То есть работодатель может направить второй пакет документов также толь-

ко до 1 августа текущего года, как и первый пакет документов. Поэтому, если первый пакет подать впритык, уже не останется времени на корректировку (п. 13 проекта Правил).

Как возместить расходы на охрану труда из ФСС

До 20 октября текущего года работодателю дадут право вносить изменения в план финансового обеспечения. Для этого нужно подать заявление в ФСС и обосновать предупредительные меры, по которым в план финансового обеспечения вносятся изменения (п. 14 проекта Правил).

После выполнения мероприятий работодатель должен направить заявление о возмещении расходов по мероприяти-

ям до 15 декабря текущего года. К заявлению нужно приложить документы, которые подтверждают произведенные расходы. ФСС в свою очередь в течение пяти рабочих дней со дня приема заявления принимает решение о возмещении средств и переводит средства на расчетный счет работодателя, указанный в заявлении (п. 17 проекта Правил).

Источник: проект Правил Минтруда от 30.09.2020

Статью подготовила главный специалист по управлению охраной труда администрации района Сквибича Г.Б. по материалам журнала «Справочник специалиста по охране труда»

«Решена проблема потребителей по установке и проверке счетчиков, но не всех»

В соответствии с Федеральным законом № 261 от 23.11.2009 г. «Об энергосбережении и о повышении энергетической эффективности, и внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ» (далее – закон об энергосбережении) все собственники зданий, строений, сооружений и иных объектов были обязаны установить, а также обеспечить соответствующую эксплуатацию приборов учета. Так, с 1 июля 2012 года, все помещения собственников многоквартирных домов, при наличии технической возможности, были оснащены приборами учета воды, тепловой энергии, электрической энергии.

Большинство граждан заметно ощутили экономический эффект, установив индивидуальные приборы учета (далее - ИПУ). Для добросовестных граждан стало выгодно платить по фактическому использованию ресурса, а для других, конечно же, наоборот, поскольку раньше они могли заработать на разнице в оплате коммунальных услуг, сдавая квартиру «компанию», а оплачивая норматив за одного зарегистрированного. Однако, в этой статье мы не будем подробно останавливаться на плюсах и минусах установки приборов учета, а поговорим о дальнейшем развитии событий в этой сфере.

Установка счетчиков, ввод их в эксплуатацию – это первый этап масштабных работ в реформе энергоэффективности, как для поставщиков и управляющих компаний, так и для потребителей. Много вопросов и споров приходилось решать при помощи органов надзора, а также в суде. Шло время, и вроде бы, все привыкли платить по показаниям ИПУ и вот через 4 - 6 лет второй этап развития событий – проверка ИПУ. Как оказалось, граждане либо забыли, либо были недостаточно информированы о том, что на них возложена обязанность по проверке средств измерений. И когда счета на оплату коммунального ресурса увеличились в 3-4 раза, в связи с истечением срока проверки, вновь много жалоб, споров, негатива. И можно долго спорить кто прав, кто виноват, однако незнание законов ни одну из сторон договорных отношений не освобождает от ответственности.



Проблемы распределения прав, обязанностей, ответственности сторон в вопросах установки и проверки счетчиков всегда вызывали, и, возможно будут вызывать много споров. Еще в 2017 году **глава Росстандарта Алексей Абрамов на коллегии ведомства и исполнительный директор Национального центра общественного контроля в сфере ЖКХ («ЖКХ Контроль») Светлана Разворотнева** отметили: «Что проверка - это проверка точности показаний прибора и этим не должны заниматься сами жильцы. Проверка оказалась еще одной нишей для развития мошеннических схем. Граждане стали обманывать мошенники, представляясь «представителями администрации» и «коммунальных служб», принуждая, пугая штрафами, проходить несвоевременную проверку счетчиков, рекомендуют отдельные организации, не имеющие на это лицензии. Кроме того, чтоб справедливо начислять плату, необходимы счётчики одного типа и класса, как для квартиры, так и для мест общего пользования, а чтобы была возможность везде установить современные приборы, заниматься этим должны не граждане, а ресурсоснабжающие организации (те, что поставляют воду, свет и т.п.), как и обслуживанием этих приборов и снятием с них показаний».

Итак, в июне 2020 года, произошло долгожданное событие, **решена пробле-**

ма большинства потребителей по установке и проверке электросчетчиков. В соответствии с федеральным законодательством (Постановление Правительства РФ от 29 июня 2020 г. № 950) с 1 июля 2020 года **ответственность за приборы учета электроэнергии перешла к энергетическим компаниям:** гарантирующим поставщикам в многоквартирных домах и к сетевым компаниям, в случае с прочими потребителями (к ним, в том числе относится потребитель в частной жилой застройке).

Теперь подробнее об изменении порядка установки, а также об обеспечении соответствующей эксплуатации приборов учета электроэнергии:

1) Общедомовые (далее – ОДПУ) и индивидуальные (далее - ИПУ) приборы учета электроэнергии теперь устанавливает и осуществляет замену гарантирующий поставщик. Установка (замена) приборов учета в многоквартирном доме должна быть осуществлена не позднее 6 месяцев:

- с даты истечения интервала между проверками или окончания срока эксплуатации прибора учета;

- при выходе прибора из строя, либо его неисправности.

2) Гарантирующий поставщик не только ставит новый ОДПУ и ИПУ электроэнергию, но и эксплуатирует его, следовательно, проводит и техосмотр, и

К лечению пациентов с коронавирусной инфекцией мы готовы: в больнице есть автономные мельцервные боксы, полностью укомплектованные, средства защиты - все есть и все препараты - в наличии. Тяжелых больных будут госпитализировать в областной центр. Это то, что касается лечения.

Профилактика коронавирусной инфекции включает в себя строгое соблюдение масочного режима в местах массового пребывания людей: это магазины, рабочие коллективы. Также необходимо соблюдать социальную дистанцию, жители в возрасте 65+ должны избегать посещения массового скопления людей. Вызывает опасения, что сегодня многие люди 65+, имеющие различные патологии, поехали в санатории, при этом они не соблюдают никакой режим. Коронавирусная инфекция действительно чаще всего протекает в тяжелой форме у пожилых людей и людей с имеющимися соматическими заболеваниями, такими как артериальная гипертензия, заболевания сердца или диабет. Людям из группы риска необходимо помнить о потенциальной угрозе жизни от осложненной и рекомендуется соблюдать строгий режим самоизоляции.

Ещё раз напоминаем, что если у вас есть проявления вирусной инфекции, то вызывайте врача на дом. Не нужно самим ходить в больницу, на дому могут взять мазок на анализ, невролог, терапевт также придут к пациенту домой.

Как в районе проходит прививочная кампания от гриппа?

- Идёт сезонный подъём заболеваемости вирусными инфекциями, и люди должны быть привиты. Первый транш 4-х компонентной вакцины от гриппа в количестве 1070 доз, который поступил в больницу п. Мама, мы использовали. Было привито 800 человек взрослого населения и 270 – детей. В понедельник должна поступить вторая партия вакцины от гриппа, и мы продолжим прививочную кампанию. Пожалуйста, предприятия могут делать заявки для своих работников. Мы ходим по организациям, ставим прививки от гриппа, потому что есть потребность у населения, для нас главное - чтобы прививались. Потому что до сих пор есть отказы от прививок и в основном это - родители. Но как может родитель отказать своему ребёнку в вакцинации от гриппа. В прошлом году у нас было зарегистрировано 14 пневмоний у детей, мы провели анализ и выяснили,

что все они были не привиты от гриппа. - Если ребёнок уже успел переболеть ОРВИ, через сколько дней после выздоровления можно поставить прививку от гриппа?

- Как только закончили вирусные проявления – уже можно.

- Ещё один вопрос от нашей читательницы: «Людям старше 65 лет рекомендована прививка, которая защищает от стафилококковой инфекции. В нашу больницу поступает такая вакцина?».

- Профилактика пневмоний у нас проходит. Вакцина «Пневма -23» массово не делается. Такой вакцины нам направляется немного - в пределах 30-40 доз. Этой вакциной мы прививаем призывников на 100%, беременных и людей из группы риска.

Вы как-то оповещаете людей о поступлении вакцины в больницу? Мы очень просим информировать наших жителей и через газету.

- При поступлении вакцины в больницу п. Мама, мы оповещаем социальную защиту, руководителей коллективов, администрации.

Наши звезды российской величины

уже ставят себе вакцины от Covid-19, к примеру, актёр Юрий Стоянов недавно на одном ток-шоу рассказал, что уже поставил себе вакцину от коронавирусной инфекции. Кого и когда начнут прививать от этой опасной инфекции в нашей области?

- Что касается вакцинации от Covid-19. В Иркутск поступило 42 дозы вакцины, которая требует определённых условий хранения – при - 18°С. И разрозненная вакцина активна только в течение получаса. В первую очередь будут прививаться медработники и педагоги и только добровольно. Когда придёт сухая лиофилизированная вакцина – тогда будет проще прививать остальное население.

И пока вакцина не поступила и после, важно помнить о соблюдении мер предосторожности и бережно относиться к своему здоровью. Минимизировать посещения магазинов, и желательно не в час пик - призвал главный врач ЦБ п. Мама Олег Варламов.

Также в нашей беседе Олег Борисович отметил повышенное внимание к профилактическим мерам со стороны управления образованием. В школах проводится термометрия, санитарная

СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОКРУГ РОСТ ВЫЯВЛЕННЫХ СЛУЧАЕВ COVID-19 ЗА НЕДЕЛЮ С 3 ПО 9 ОКТЯБРЯ

Красноярский край	21 214	+5%	982
Иркутская область	20 092	+4%	826
Алтайский край	14 853	+6%	831
Новосибирская область	13 877	+4%	563
Омская область	11 968	+7%	755
Кемеровская область	11 361	+12%	1190
Томская область	8 454	+10%	784
Республика Тыва	8 056	+3%	221
Республика Хакасия	4 836	+8%	370
Республика Алтай	4 296	+17%	614

286 Всего случаев 785 Выявлено за неделю +8% Прирост за неделю в %

Скорость распространения коронавируса в регионах Сибири. Статистика. Данные Информационного центра по мониторингу ситуации с коронавирусом

обработка рук на входе, ограничено посещение. Учителя ответственно относятся к соблюдению мер профилактики, подчеркнул главный врач района.

Важно научиться, наконец, ответственно относиться к своему здоровью, не перекладывая эту обязанность на врачей. Диспансеризация – это реальная возможность проверить своё здоровье, своевременно выявить факторы риска, руководствуясь рекомендациями специалистов, уберечь себя от развития хронических заболеваний, а также выявить болезнь на ранней стадии и приступить к лечению.

По словам главного врача ЦБ п.

Мама, благодаря индивидуальному подходу к пациентам больницы п. Мама на основе анализов крови в этом году был выявлен пациент с терминальной стадией хронической почечной недостаточности. Это стадия развития хронической почечной недостаточности, при которой заболевание переходит в завершающую стадию и угрожает жизни и здоровью человека. Если в экстренном порядке не приступить к проведению лечебных процедур или не сделать больному операцию, то точно сказать, сколько он проживет, не сможет ни один доктор. А пациент не замечал данного заболевания.

Также в результате проведения ана-

лизисов, в этом году в нашей больнице были выявлены два молодых пациента 20 лет, больных диабетом. У нас в этом году 3 новых случая заболевания туберкулезом - заболевавшие в возрасте 19, 23 и 30 лет. И страшно даже подумать, что произошло бы, если бы эти заболевания не были выявлены.

Поэтому люди должны быть предельно внимательны к своему здоровью. Не будьте беспечны - берегите себя и своих близких.

Беседовала **Евгения Карасова**
Фото автора

Почему мы икаем?

Икота часто появляется внезапно и доставляет нам немалый дискомфорт. Давайте разберемся, откуда она берется и почему мы вдруг начинаем икать?

Оказывается, в нашем организме существует так называемый "блуждающий нерв", предназначенный для связи центральной нервной системы с другими внутренними органами. Он имеет достаточно большой размер, проходя через грудную клетку в брюшную полость. При этом нерв соприкасается с пищеводом в узком отверстии диафрагмы, где он час-

то подвергается травмированию. Его беспокоят большие куски пищи, крупные глотки жидкости, проходящие через пищевод, или даже резкий глубокий вдох (например, при испуге).

На такой дискомфорт блуждающий нерв реагирует пульсацией, пытаясь сбросить с себя «груз», при этом, диафрагма непроизвольно сокращается резкими и мощными толчками, что и называется икотой.

Понимая процесс возникновения, можно догадаться какие действия помо-

гут от нее избавиться. Нам всего лишь необходимо расслабить блуждающий нерв, убрав возникающее в нем напряжение.

Для этого можно:

Сделать несколько глубоких вдохов с задержкой дыхания, пытаться немного продавить диафрагму вниз.

Потянуться, распрямить тело.

Выпить полстакана воды небольшими глотками.

Почему живот урчит?

Иногда урчание в животе застает нас врасплох, доставляет дискомфорт и вызывает смущение. Откуда же оно возникает, и как с ним бороться?

Оказывается, урчит в нашем животе вовсе не желудок, как многие полагают, а кишечник. В процессе переваривания пищи стенки кишечника постоянно сокращаются, продвигая пищу вперед. Этот процесс сокращений и вызывает характерные звуки урчания, вызванные перемещением внутри кишечника взбитой пищи, жидкости и пузырьков газа. Этот шум совершенно естественный и чаще всего мы его не слышим.

Часто живот урчит, когда мы голодны. Это обусловлено тем, что пищеварительная система готова принимать пищу, но в пустом желудке находятся лишь желудочный сок и пузырьки газа. Перемешиваясь с воздухом, который мы заглатываем, они и производят голодное урчание. Поэтому если вы боитесь попасть в неловкость, не ходите в гости слишком голодными, перекусите что-нибудь перед выходом.

Однако урчание в животе – не только признак голода. Оно может происходить и после еды, когда увеличивается скорость и сила перистальтики кишечника. Также частое урчание может говорить о непереносимости каких-либо продуктов или свидетельствовать о хронических заболеваниях органов пищеварения.



Проект строительства участка дороги Бодайбо – Мама начнут разрабатывать в 2021 году

Разработка проектной документации на строительство участка автодороги Бодайбо – Мама начнется в 2021 году. Об этом на встрече с губернатором Иркутской области Игорем Кобзевым рассказал глава Мамско-Чуйского района Александр Морозов, сообщает пресс-служба регионального правительства.

На данный момент существует проблемный отрезок трассы длиной 16 километров, который проходит через реку. Зимой движение по нему осуществляется с помощью ледовой переправы, летом – на пароме. Во время ледохода и ледостава единственная возможность добраться до административного центра – авиация.

Также в ходе встречи обсуждались варианты развития отдаленного района. В частности, глава региона предложил начать работу по лесовосстановлению. Сейчас это направление с многолетней перспективой и возможностью обеспечивать посадочным материалом не только Иркутскую область, но и другие регионы.

– В рамках нашей совместной работы вы можете всегда рассчитывать на мою поддержку и понимание. И начинать, в данном случае, нужно со стратегии. Необходимо понять, что за эти пять лет мы обязаны сделать, чтобы жители района



почувствовали улучшение качества жизни, - подчеркнул глава региона.

Кроме того, Игорь Кобзев поручил провести совещание по вопросу обеспечения потребителей Мамско-Чуйского района электрической энергией. В частности, речь идет о приобретении автономного резервного источника электропитания в посёлок Мама. Это необходимо из-за частых аварийных отключений на ЛЭП.

Был затронут и вопрос туристической привлекательности района. Это экологически чистая территория, площадью 43 тысячи квадратных километров, с разнообразным ландшафтом. Предполагается, что данный район будет интересен путешественникам с точки зрения охоты, рыбалки и сплавов по горным рекам.

ИА «БайкалИнфо»

Внимание! Важная информация для получателей пенсии!

На территории Иркутской области участились случаи обращения различных юридических организаций от лица пенсионеров о перерасчете размера пенсии. Данные организации связываются с пенсионерами и, с обещанием прибавки к пенсии, предлагают за значительное финансовое вознаграждение (десятки тысяч рублей) оказать услугу по составлению заявления в Пенсионный фонд России. Однако следует знать, что данное заявление гражданином может составить самостоятельно, не обращаясь в сторонние организации.

В случае если у граждан возникают

сомнения в правильности расчета размера пенсии, то они имеют право обратиться в соответствующие органы для проведения проверки. Таким органом для территориальных органов ПФР по Иркутской области является Отделение Пенсионного фонда России, которое, как вышестоящий орган, наделено полномочиями по проверке правильности применения законодательства при установлении пенсии.

Специалисты Отделения не только проверят расчет пенсий, но и в доступной форме – устно или письменно, изложат всю интересующую граждан ин-

формацию, а в случае необходимости окажут содействие в истребовании документов о стаже и заработной плате.

Все эти услуги оказываются органами ПФР совершенно бесплатно, поэтому гражданам нет абсолютно никакой необходимости обращаться в сторонние организации для составления заявления – его гражданин может в произвольной форме составить самостоятельно и направить каналами электронной или почтовой связи.

