

**В & М**ЛЕНТА **ВНЕ РАМОК** ПОСРЕДСТВЕННОСТИ*Либо вы управляете вашим днем, либо день управляет вами.**Джим Рон*

# Два детских сада в Малгобеке будут сданы до конца года

**Глава Ингушетии посетил г. Малгобек и Малгобекский район с целью инспектирования образовательных учреждений.**

М-А. Калиматов произвел осмотр строящегося корпуса ГБДОУ «Детский сад-ясли №1». Объект стоимостью более 92 млн рублей состоит из двух этажей и подвальных помещений и рассчитан на 80 мест. В новом учреждении дошкольного образования смогут трудоустроиться 42 человека.

В соответствии с планом-графиком дошкольное учреждение, которое начали строить в конце 2022 года, должны сдать в декабре текущего года.

Подрядчик объекта, генеральный директор ООО «Маяк» Аслан Ильясов заверил руководителя региона, что детский сад-ясли будет сдан в срок.

«Если сейчас не достроим, у нас не будет этого детского сада, а в нем есть

острая потребность. Все образовательные объекты строятся нами для будущего наших детей. В детском саду они получают свои первые навыки по социальной адаптации, здесь у них пробуждается познавательный интерес, подготавливаются к школе. Сегодня мир стремительно развивается, и они должны влиться в него уже с определенными навыками. Еще раз повторяю, что этот объект для нас очень важен. Поэтому не давайте мне слово сдать его в срок, если вы его не сдержите», — заявил М-А. Калиматов, обращаясь к подрядчику.

Министр строительства М. Балахоев подтвердил, что текущий статус объекта позволяет делать прогноз о своевременной его сдаче. По его словам, 25 декабря

все работы на строительной площадке будут полностью завершены.

В данное время на строительстве детского сада-

**«Переводите сюда людей с других объектов, хоть ночуйте здесь, но завершите все работы в срок»**

яслей работают 40 человек разных строительных специальностей. Глава республики дал поручение увеличить их количество, если в этом есть необходимость. «Переводите сюда лю-

дей с других объектов, хоть ночуйте здесь, но завершите все работы в срок», — сказал М-А. Калиматов подрядчику.

Далее Глава Ингушетии посетил еще одну строительную площадку в Малгобеке. Детский сад №7 «Сказка» строится на месте старого дошкольного учреждения, здание которого было признано аварийным. Оно прослужило всего 9 лет: в 2012 году детский сад был сдан в эксплуатацию, а уже в 2021 году признан аварийным.

Впервые М-А. Калиматов посетил этот детский сад в 2019 году и, увидев в каком плачевном состоянии находится здание, поручил провести его техническую экспертизу. В ходе проверки были установлены много-

численные нарушения закона о пожарной безопасности и санитарно-эпидемиологического законодательства, в том числе нарушения, допускающие вероятность обрушения отдельных элементов здания детского сада и возникновения пожара в дошкольном учреждении, в связи с чем нахождение людей в нем представляет реальную угрозу их жизни и здоровью.

По результатам оценки технического состояния здания оно было признано полностью аварийным, после чего руководитель региона дал поручение построить рядом новый детский сад.

В соответствии с договоренностями, новый детский сад № 7 «Сказка» должен быть сдан в декабре 2023 года. Строящееся здание

состоит из трех этажей вместимостью 220 детей. Расходы на объект составляют более 240 млн рублей.

После завершения инспекционной проверки Глава Ингушетии заявил, что 25 декабря лично проверит готовность к сдаче двух детских садов в Малгобеке, которые он посетил.

Отметим, что в городе в настоящее время функционирует 11 учреждений дошкольного образования. Охвачено 2145 детей, в очереди находятся 444.

По информации Министерства образования и науки, потребности в новых детских садах уже нет. В текущей очереди стоят дети, не достигшие детсадовского возраста.

Пресс-служба Главы и Правительства РИ



# Благоустройство – одна из главных задач городских властей

Работа по благоустройству территории городского округа Малгобек – одна из основных задач администрации муниципального образования. В последние годы в этом плане огромным подспорьем стал национальный проект «Жилье и городская среда», а именно та его часть, которая претворяется в жизнь по федеральной целевой программе «Формирование комфортной городской среды». По этой программе только в Малгобеке благоустроено в последние годы более 20-ти городских территорий. Только в текущем году проведены работы на 4-ех улицах города воинской славы. Последняя из них – улица имени Ю. Гагарина.

На данном участке уже завершены работы по строительству пешеходного тротуара и устройству уличного энергосберегающего освещения с опорами. В данное время завершаются работы по асфальтированию дорожного полотна. Отметим, что все виды работ проводит подрядная организация ООО

"Стройальянс", руководителем которой является Бекхан Альтемиров.

К счастью, благоустройство в Малгобеке не исчерпывается работами по одной лишь федеральной целевой программе. Есть программы региональные, ведомственные, есть объекты, которые благоустраиваются за счет средств местного городского бюджета. И хотя собственных средств, собираемых за счет имеющейся налогооблагаемой базы, у Малгобека не очень много, сделать на них получается немало.

Во время встреч с главой г.Малгобек Муссой Галаевым жители города поднимают важные для них вопросы. Так, жители ул.Киевская в восточной части города обратились с просьбой асфальтировать свою улицу. Кстати, эта улица пересекается с улицей Гагарина, благоустройство которой завершится со дня на день. Администрацией г.Малгобек за счет бюджетных средств проведены работы по укладке дорожного полотна асфальтовым

покрытием вышеуказанной улицы, протяженностью 170 м.

Серьезных финансовых затрат требуют работы с коммуникациями. В текущем году городские власти неоднократно выделяли средства на ремонт водопроводов и других инженерных коммуникаций. Большие вложения потребовало окончание ремонта улицы Херсонская, замена 300-метрового водовода по улице Нурадилова. В 2023 году несколько раз выделялись средства на прокладку канализационных коллекторов на разных городских улицах. Как правило, данные работы проводятся совместно с горожанами, жителями улиц, где ведется прокладка коммуникаций. Последний пример – улица Кавказская. Здесь по просьбе жителей начаты работы по прокладке канализации.

Завершается строительство спортивной площадки, расположенной на участке Лермонтова в старой черте города. Данный объект, находящийся на прилегающей



к СОШ №6 территории, возводится за счет местного городского бюджета. Спортивное оборудование включает в себя несколько специальных тренажеров, турники, баскетбольное кольцо. Объект отвечает современным требованиям безопасности и установлен на травмобезопасном прорезиненном покрытии.

- В нашем городе не так много уличных спортивных объектов, где можно потре-

нироваться всерьез, прокомментировал строительство данного объекта глава администрации городского округа Малгобек Мусса Галаев. - Здание СОШ №6 капитально отремонтировано по одной из федеральных программ. А вот спортивный городок в данный проект не вошел. Именно поэтому глава республики поручил нам решить данную проблему. Чтобы объект приносил пользу не только школьникам, но и

всем, кто желает заниматься спортом. А желающих заниматься здесь хватает, тем более здоровый образ жизни сейчас набирает популярность. Поэтому такие площадки, я считаю, будут очень востребованными. Надеюсь, все бережно будут относиться к данному объекту, да и ко всем объектам, благоустроенным ранее на территории Малгобека. В них вложено много сил, средств и душевной теплоты.

## Чтобы город стал чище

**К. Амиров**

Большой объем работы по санитарной очистке и озеленению был выполнен в Малгобеке накануне празднования Дня народного единства. Вооружившись перчатками и мусорными пакетами, коллектив администрации города Малгобека вместе с коллективами подведомственных учреждений включились в борьбу за чистоту родного города: убрали опавшую листву на центральной городской улице им. Осканова, сухие ветви деревьев, мусор, упаковывая все это в мешки.

Вывоз собранного мусора организовала город-

ская коммунальная служба.

"Такие мероприятия необходимы. Ведь в том, что наш город за сегодняшний день стал немного чище, есть частичка труда каждого. Участие в субботниках для каждого из нас - это возможность на собственном примере показать отношение к родному городу», - отметил участник акции, заместитель главы администрации М.Коригов.

На следующий день практически в этом же составе участники акции собрались на улице Херсонская. Была произведена посадка 50-ти саженцев тополя. Надо отметить, что здесь уже были высажены деревья ранней весной те-



кущего года. Однако не все саженцы прижились. Поэтому было решено провести повторное озеленение.

К мерам для нормализации санитарного состояния можно отнести также установку мусорных контейнеров в юго-западной части города. С такой просьбой через социаль-

ные сети обратились к городским властям жители второго микрорайона г.Малгобек, проживающие по ул.Широкая, №2А. По поручению главы города М.Галаева в короткие сроки здесь были установлены четыре контейнера. «Существуют правила и санитарные нормы, в соответствии с которыми мы имеем право организовывать места накопления отходов. Если физически и в соответствии с нормативными актами можно организовать такую площадку в том месте, где предлагают заявители, то мы принимаем решение о её установке», - прокомментировал главный специалист производственного отдела мэрии Малгобека Руслан Сапдалиев.

Установка контейнеров должна способствовать улучшению санитарного состояния данного микрорайона, если, конечно, сами жители многоквартирных домов будут соблюдать правила сбора твердых бытовых отходов.

## Праздничная ярмарка в Малгобеке

Ярмарка сельскохозяйственной продукции прошла сегодня в Малгобеке. Мероприятие было приурочено ко Дню народного единства.



В первой половине дня на территории, прилегающей к городскому Дому культуры, расположились автолавки и торговые палатки сельхозтоваропроизводителей. Здесь были представлены государственные унитарные предприятия, крестьянско-фермерские хозяйства, личные подсобные хозяйства. Выставили на продажу свои товары цеха по производству колбасных изделий, пчеловоды, а также предприниматели, занимающиеся торговлей овощами и фруктами, мясом КРС и МРС, птицей.

- Данная ярмарка организована министерством сельского хозяйства и продовольствия нашей республики по случаю праздника – Дня народного единства и согласия, - сказал руководитель экономического отдела администрации городского округа Малгобек Абузид Бекбузаров. - Как видите, здесь представлен широкий ассортимент сельскохозяйственной продукции. Это овощи, фрукты, зер-

новые, мясо говядины и баранины, птица, зерновые. Причем по очень привлекательным ценам. Поэтому здесь многолюдно. Горожане и жители близлежащих сел имеют хорошую возможность приобрести качественную продукцию по ценам, которые ниже рыночных.

И действительно, цены на ярмарке были весьма демократичными. Так, пшеницу люди приобретали по цене 10 рублей за килограмм, говядину – по 400 рублей, баранину – 500. Картофель, и местный и привозной можно было купить от 17 рублей за килограмм, морковь и свеклы. Из фруктов привлекли внимание покупателей среднего качества яблоки по цене 40 рублей за килограмм.

К концу ярмарки прилавки продавцов опустели. Они продали практически весь товар.





# МЫ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ

**Х.Гелисханов**

В образовательных учреждениях г. Малгобек регулярно проводятся различные мероприятия, посвященные проблеме употребления и распространения наркотических и наркосодержащих веществ. Во вторник, 07 ноября текущего года, директор Центра военно-патриотического воспитания и подготовки молодежи к военной службе «Молодой патриот» Мадина Богатырева организовала в СОШ № 2 и Центре «Молодой патриот» встречу старшеклассников с представителями Реабилитационного Центра «Новая жизнь» по профилактике здорового

образа жизни. Нужно отметить, что проблема здорового образа жизни и профилактики негативных явлений в молодежной среде как в городе, так и по всей Республике очень актуальна. Как показывает статистика, по всей стране отмечается значительный рост наркомании, увеличивается количество подростков, употребляющих наркотические вещества (снюсы, насвай, разного рода таблетки, газировки и т.д.). К сожалению, очень часто в эту среду попадают и учащиеся. Именно поэтому главная задача сегодня, стоящая перед нашим обществом, - объяснить молодому подрастающему поколению всю пагубность влияния всех

этих негативных явлений как на самого человека, так и на окружающих.

Представители Реабилитационного Центра Картоев Рамазан и Латыров Али вкратце рассказали присутствующим о той работе, которую они проводят с пациентами по психологической реабилитации. Они, в частности, отметили, что восстановление психологического состояния человека, бывшего наркомана, - это весьма кропотливая работа. Терапия психологической наркотической зависимости - это длительный процесс, состоящий из нескольких этапов, каждый из которых требует особого терпения и профессионализма. Для каждого за-

висимого в Центре создается индивидуальная программа, которая помогает справиться с болезнью и забыть о пагубном влечении. Затем перед собравшимися выступили пациенты данного Центра «Адам» и «Руслан», которые в доходчивой форме рассказали ребятам как стали наркоманами, приводя примеры из личной жизни. Они отметили, что наркоман - это трагедия не только для самого человека, но также для семьи и всего тейпа. Они призвали учащихся не поддаваться чуждым наветам народа негативным явлениям как наркомания и алкоголизм.

Встреча с представителями Реабилитационного Центра прошла в формате

беседы и оказалась очень полезной и познавательной как для молодежи, так и всех присутствующих. Хотелось бы подчеркнуть, что нормы Ислама не только строго запрещают употребление любых видов наркотиков, но и дают человеку правильные жизненные ориентиры, призывают к созиданию во благо отдельно взятого человека, семьи и общества. Ислам изначально решает вопрос профилактики наркомании и является опорой при реабилитации наркоманов.

Руководители Центра военно-патриотического воспитания и подготовки молодежи к военной службе «Молодой патриот» М. Богатырева и М. Муружев

поблагодарили гостей и участников встречи за активное участие в проведении данного мероприятия, отметили его особую значимость и актуальность. В беседе с нами они отметили, что наша молодежь сегодня находится в весьма сложных условиях: окружающая обстановка полна негативной информации, направленной на духовное опустошение. Именно поэтому молодые люди, особенно учащиеся, очень нуждаются в серьезной поддержке со стороны родителей, учителей и духовных лиц.

Хотелось бы отметить, что оба мероприятия прошли на довольно высоком организационном уровне.

## В Малгобеке прошла молодежная ярмарка вакансий



**К. Амиров**

В среду во второй половине дня на центральной площади города Малгобека прошла молодежная ярмарка вакансий. Организатором мероприятия выступил Комитетом по делам молодежи Республики Ингушетия.

На площади было установлено несколько палаток, в которых расположились представители работодателей. Они оперативно предоставляли информацию обратившимся, консультировали о дальнейших действиях в случае возникновения интереса к тем или иным вакансиям.

- Цель данной акции - способствовать снижению напряженности на рынке труда республики, помочь молодым людям найти постоянную работу со стабильным заработком, - рассказал начальник отдела по работе с общественными организациями и студенческими объединениями Комитета по делам молодежи РИ Адам Ярыжев. - И сегодня здесь есть, что выбрать.

В данный момент у нас работают 9 организаций-работодателей, которые предлагают около 600 вакансий. Согласитесь, для наших условий это не мало. Конечно, здесь нет престижных профессий, вакансий по государственной службе, которые требуют высокой квалификации. Однако есть работа, с которой молодой человек может начать свой трудовой путь.

Наряду с традиционными участниками подобных ярмарок, такими как швейное объединение «Ингушетия» и птицекомплекс «Южный», на этот раз свои вакансии представили АО «Газпром газораспределение Назрань» и министерство обороны Российской Федерации. Первые нуждаются в мастерах ВДГО, электросварщиках, экскаваторщиках и слесарях по ремонту и обслуживанию газового оборудования. Вторые, представители МО РФ, зачисляют на военную службу по контракту. Отдельно надо отметить, что на ярмарке участвовал интернет-ресурс Rabota06.ru.

Ингушский региональный сектор данного ресурса, представленный также во всех популярных социальных сетях, предлагал информацию о вакансиях не только по республике, но и за ее пределами.

В заключение хочется сказать, что городская молодежь не проявила особого интереса к вакансиям, представленным на ярмарке. Организаторы и участники акции отметили, что надеялись на более активную позицию молодых людей. Конечно, было хорошо найти сразу же престижную и высокооплачиваемую работу. Но, к великому сожалению, такая удача выпадает крайне редко. Чаще всего приходится начинать с малого, приложить большие усилия, чтобы устроиться на хорошую работу. Терпение и труд все перетрут, как говорит народная пословица. Именно таким молодым людям, не боящимся труда, и была адресована прошедшая ярмарка. Без сомнения, они извлекли для себя пользу от этого мероприятия.



**Х.Гелисханов**

Проблема капитального ремонта Физкультурно-оздоровительного комплекса МКУ «СШ им. Тумгоева» назрела давно, здесь не было капитального ремонта со дня постройки. Этот вопрос не раз поднимался на самом высоком уровне. Наконец -то проблема решена Физкультурно-оздоровительный комплекс приобрел надлежащий вид, соответствующий спортивному учреждению. В ходе капитального ремонта были проведены масштабные строительные работы: полная замена оконных блоков и дверей, полная замена системы отопления, канализации и электроосвещения, косметический ремонт стен и полов, полный ремонт боксерских залов, а также уборных и душевых комнат. В помещениях спортивного комплекса обновят системы вентиляции и кондиционирования воздуха, соответствующие работы идут полным ходом. Для повышения уровня безопасности здание оснастят охранной и пожарной сигнализацией. В беседе с нами директор спортивной школы Муса Ахильгов отметил, что работы по капитальному ремонту выполнены за счет муниципального бюджета, а замена всех окон

и дверей произведена за счет безвозмездной спонсорской помощи спортивного клуба «Чингиз».

В настоящее время в учреждении созданы все необходимые условия для проведения различных спортивных мероприятий, занятий спортом для всех категорий граждан. М. Ахильгов сказал: «Руководство спортивной школы и весь тренерский состав обязаны создать все необходимые условия для занятий спортом детям и молодежи. Мне думается, что ребятам предоставлена очень хорошая возможность заниматься спортом на современном уровне и добиться очень серьезных спортивных результатов и побед. Наша главная задача - воспитание здоровых, физически развитых и психологически устойчивых молодых людей согласно Исламу и традициям нашего народа».

Сегодня, к великому сожалению, наблюдается упадок духовно-нравственных качеств, особенно среди молодежи. Это, на мой взгляд, является следствием недостаточного внимания к воспитательному процессу подрастающего поколения, которому уже через несколько лет придется войти во взрослую жизнь. Все эти духовно-нравственные проблемы не очень

заметны на фоне социально-экономических вопросов, хотя и являются более важными для человека и общества, чем проблемы материального характера. Ведь не секрет, что общество, потерявшее нравственные ориентиры, не может рассчитывать на будущее, в котором торжествуют идеалы морали и гуманизма. Бездумное разрушение предыдущей системы духовных ценностей, которые складывались на протяжении многих веков, породило в нашем маленьком обществе своеобразный ценностный вакуум. И он сегодня заполняется ценностями совершенно чуждыми нашему народу, разлагая и уничтожая изнутри его национальное сознание, самобытную культуру и духовность.

Хочется пожелать спортивному клубу во главе М.Ахильговым больших успехов в подготовке достойных спортсменов, а также в духовно-нравственном воспитании подрастающего поколения. Нужно всячески поддерживать таких тренеров и морально, и материально. Ведь они прививают молодежи любовь к спорту, развивают их физически и своим личным примером оказывают большое влияние на их духовно-нравственное становление.



## Профилактика кори

Роспотребнадзор напоминает, что по данным Всемирной организации здравоохранения в последние годы в ряде стран Африканского и Восточно-Средиземноморского регионов зарегистрированы вспышки кори (Конго, Нигерия, Афганистан, Пакистан, Индия и др.). Осложнение эпидситуации по кори отмечается также в странах ближнего зарубежья (Украина, Таджикистан, Казахстан).

Основной причиной неблагоприятного является снижение охватов плановой иммунизации против кори детей и взрослых, рост числа отказов от прививок.

Неблагополучие по кори в различных странах мира создает дополнительные риски осложнения эпидситуации в нашей стране.

В настоящее время эпидемическая ситуация по кори в Российской Федерации контролируемая. Вместе с тем, в некоторых регионах отмечается рост заболеваемости корью, преимущественно за счет не привитых граждан, прибывших из стран ближнего зарубежья с целью осуществления трудовой деятельности. Часто

в эпидемический процесс включаются лица, не прививающиеся по религиозным соображениям, а также ведущие кочевой образ жизни и не обращающиеся за медицинской помощью.

Корь – высококонтагиозное острое инфекционное вирусное заболевание, которое передается воздушно-капельным путем. Характеризуется высокой температурой (до 40,5 °С), воспалением слизистых оболочек полости рта и верхних дыхательных путей, конъюнктивитом и характерной пятнисто-папулезной сыпью кожных покровов.

При кори возможны осложнения, связанные с работой центральной нервной системы, дыхательной системы и желудочно-кишечного тракта: ларингит, круп (стенотоз гортани), бронхит, трахеит, отит, синусит, первичная коревая пневмония, коревой энцефалит, гепатит, лимфаденит и другие.

Наиболее эффективной мерой профилактики кори является иммунизация. По инициативе Роспотребнадзора во всех субъектах Российской Федерации проводится подчищающая иммунизация

– вакцинация не привитых и не болевших корью, а также привитых однократно детей и взрослых, проводится активная работа с населением по усилению приверженности к иммунизации, что позволяет укрепить коллективный иммунитет против кори. Иммунизация против кори позволяет сдерживать распространение инфекции в большинстве регионов страны.

Роспотребнадзор с учетом неблагоприятной ситуации по заболеваемости корью в мире, гражданам, планирующим поездки в зарубежные страны, не болевшим корью ранее, не привитым против этой инфекции, рекомендует привиться от кори не менее чем за две недели до поездки. Для проведения прививки против кори необходимо обратиться в медицинские организации по месту жительства.

Помните, что ваше здоровье и здоровье ваших детей в ваших руках!

**Начальник территориального Отдела Управления Роспотребнадзора по РИ в Малгобекском районе А.М.Дзарахов**

### Малгобекская городская прокуратура сообщает

## Продолжительность ежегодного отпуска лиц, имеющих инвалидность

В соответствии со статьей 114 Трудового кодекса РФ работникам предоставляются ежегодные отпуска с сохранением места работы (должности) и среднего заработка.

Согласно статье 115 Трудового кодекса РФ ежегодный основной оплачиваемый отпуск предоставляется работникам продолжительностью 28 календарных дней.

Ежегодный основной оплачиваемый отпуск продолжительностью более 28 календарных дней (удлиненный основной отпуск) предоставляется работникам в соответствии с Трудовым кодексом и иными федеральными законами.

На основании статьи 23 Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ

«О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» инвалидам предоставляется ежегодный отпуск не менее 30 календарных дней. Работодатель обязан предоставить такой отпуск даже если инвалидность действует только часть того года, за который предоставляется этот отпуск.

Исходя из вышеуказанного, любой инвалид вне зависимости от группы инвалидности имеет право на ежегодный оплачиваемый отпуск продолжительностью не менее 30 дней, вне зависимости от того, являлся ли работник инвалидом на начало года, в который предоставляется отпуск, либо инвалидность присвоена в течение года. Отпуск указанной продолжительности работодатель обязан предостав-

лять в каждом рабочем году сотруднику.

Кроме того, по семейным обстоятельствам и другим уважительным причинам в соответствии со статьей 128 Трудового кодекса РФ работнику по его письменному заявлению может быть предоставлен отпуск без сохранения заработной платы, продолжительность которого определяется по соглашению между работником и работодателем. Работодатель обязан на основании письменного заявления предоставить отпуск без сохранения заработной платы работающим инвалидам до 60 календарных дней в году.

**З.А.Келигова, помощник Малгобекского городского прокурора**

## Неделя сохранения душевного комфорта



### З.Боква

С 30 октября по 5 ноября в стране объявлена Неделя популяризации сохранения душевного комфорта. Принято это в честь Международной недели осведомленности о стрессе.

Вообще, психическое здоровье – это не только отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам и реализовать свой потенциал, принося пользу обществу.

Жизнь вне стресса невозможна! Любое эмоционально-значимое изменение привычного уклада можно отнести к стрессовой ситуации.

По данным ВОЗ, примерно каждый четвертый человек в мире хотя бы раз в жизни сталкивается с каким-либо психическим заболеванием. В настоящее время в мире насчитывается более 450 млн таких людей.

Психологи отмечают, что основной причиной психических заболеваний являются нервные потрясения, связанные со стрессовыми ситуациями, которые присутствуют в повседневной жизни людей.

Насилие, демонстрируемое СМИ, страдания, связанные с тяжёлыми заболеваниями или с переживаниями острого горя, усиливают отрицательные эмоции и держат нервную систему человека в постоянном напряжении.

Все эти факторы, характеризующиеся длительным течением и постоянством, вызывают состояние стресса в организме человека, нередко приводя к нервным сры-

вам и депрессиям.

В рамках проходящей Недели популяризации сохранения душевного комфорта мы обратились за рекомендациями к специалисту.

Врач-психолог взрослой поликлиники ГБУЗМЦРБ г.Малгобек Аза Мамилова ответила на вопросы, посвящённые этой тематике.

- Что такое душевный комфорт? Как сохранить душевный комфорт?

- Душевный комфорт – это состояние души, внутреннее умиротворение, то самое ощущение, когда находишься в ладу с самим собой, когда нет внутренних противоречий, чувство вины не разъедает душу, а обида не даёт сотворить пакость близкому. Душевный комфорт – это любовь к самому себе (не путать с эгоизмом) и окружающим близким людям, любовь к природе и ко всему живому. Это полное принятие себя и своей жизни, а также принятие ситуации в целом – рассказала врач-психолог.

Хочется отметить, что сейчас мало людей, которые заботятся о своем душевном благополучии и комфорте. Жизнь скоротечна и в этом темпе человек забывает о самом важном – просто жить и проживать это мгновение, люди находятся в вечном движении и бессмысленном поиске.

Врач-психолог Аза Мамилова дала некоторые советы, для того чтобы уберечь душевный комфорт:

- Перечислю несколько рекомендаций, которые не только помогут сохранить душевный комфорт, но и

приумножить его:

1. В первую очередь, дарите себе время! Время на отдых, прочтение книг, на саморазвитие. Выделяйте в своем графике время для своей семьи.

2. Уходите оттуда, где Вам действительно не комфортно. Прекращайте беседу с нудным человеком, прерывайте разговор с хамом. Не заставляйте себя переступать через свои убеждения и ценности.

3. Вкладывайте в свое здоровье. Вкладывайте в детей свои знания, жизненный опыт и любовь. Вкладывайте в свой дом. Вкладывайте в себя и в свое развитие.

4. Наслаждайтесь тем, что Вас действительно вдохновляет: солнцем, небом, цветами, дождем, снегопадом, пейзажем и т.д. Радуйтесь дню, в котором Вы просто проснулись.

5. Отпускайте обидчиков, просите прощение, прощайте сами. Не держите то, что должно уйти. Проблемы нет, если убрать эмоции, останется только ситуация.

Каждый человек может повлиять на состояние своего психического здоровья.

Основные рекомендации врачей для профилактики психических заболеваний это – здоровый образ жизни, здоровое питание, полноценный сон, регулярные прогулки на свежем воздухе и отказ от вредных привычек.

Очень важно своевременное обращение за психиатрической помощью к специалисту в трудной жизненной ситуации. Берегите свой душевный комфорт!