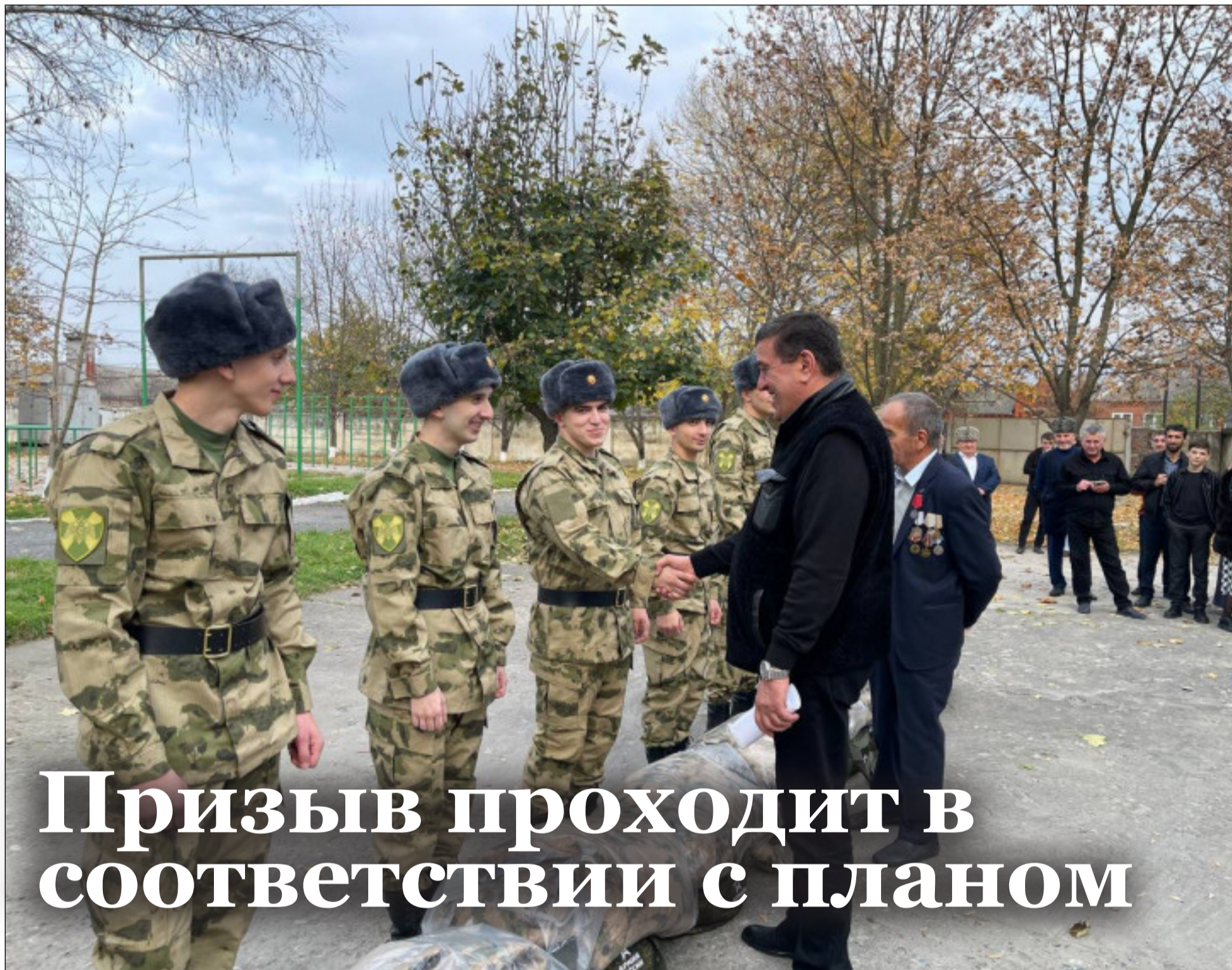


**В & М**ЛЕНТА **ВНЕ РАМОК** ПОСРЕДСТВЕННОСТИ*Слабые люди всю жизнь стараются быть не хуже других.  
Сильным во что бы то ни стало нужно стать лучше всех.*

Борис Акунин



# Призыв проходит в соответствии с планом

**А. Картоев**

Призывная кампания «Осень – 2023» в самом разгаре. В соответствии с нарядом, поступившем от Министерства обороны РФ накануне начала кампании, Ингушетия должна отправить в ряды вооруженных сил более 200 молодых людей. На сегодняшний день состоялось несколько отправок срочной службы в воинских частях Министерства обороны и Росгвардии.

Нынешней осенью 14 призывников отправились в армию из города Малгобека.

- 13 ноября со сборного

пункта в сельском поселении Экажево отбыли к местам прохождения срочной армейской службы 5 юношей из городского округа Малгобек, - сообщил нашему корреспонденту военный комиссар г.Малгобек и Малгобекского муниципального района Микаил Шарпудинович Гандалоев. – Это была уже третья отправка в ходе осенней призывной кампании. Всего нами отправлено на службу 14 малгобекчан.

По словам М. Гандалоева, призывная кампания, в целом, проходит по плану. Разъяснительная работа с гражданами, достигшими призывного возраста, и их

*Сегодня призывники и их близкие убедились, что военнослужащие срочной службы не направляются в зону боевых действий, в данном случае в зону специальной военной операции.*

родителями, проводимая сотрудниками военкомата и органами власти на местах, все же имеет существенный эффект. Сегодня призывники и их близкие убедились, что военнослужащие срочной службы не направляются в зону боевых действий, в данном случае в зону специальной военной операции.

- Вместе с тем, уже с 1-го января 2024 года вступает в силу закон, повышающий призывной возраст до 30 лет, - отметил М. Гандалоев. – Много вопросов возникает у граждан по продолжительности службы. Сегодня в соответствии с законом время срочной службы составляет

ровно один год. Пока у нас нет никакой информации об увеличении данного срока. Но это – прерогатива руководства страны. Сегодня мы должны исходить от действующего законодательства, в котором ясно обозначен срок военной службы по призыву – 1 год.

Как сообщил нам военный комиссар г.Малгобек и Малгобекского муниципального района, призывная комиссия работает по графику. Проводится медицинский осмотр молодых людей, проверяются основания для предоставления отсрочки от службы, ведется строгий учет лиц, подлежащих призыву, проводится работа с

теми гражданами, которые уклоняются от призыва без уважительной причины. В период подготовки осеннего призыва и в ходе кампании большую работу проводят местные власти, отметил М. Гандалоев. В частности, большое количество мероприятий проведено администрацией городского округа Малгобек. Городские власти ведут интенсивную работу с призывниками и их родителями по общим вопросам и индивидуально. И это приносит свои плоды.

Следующая отправка юношей в армию должна состояться в течение одной-двух недель.

## Благоустройство улицы 27-го Партсъезда продолжается

А. Картоев

Более недели продолжаются строительные работы на улице 27-го Партсъезда, расположенной в восточной части Малгобека. Городские власти приняли решение благоустроить южную от пересечения с улицей Нурадилова часть этой городской магистрали. Как сообщили на днях в администрации города, данная часть улицы, протяженностью в 600 метров, будет заасфальтирована в течение нескольких дней.

Напомним, что северную часть улицы 27-го Партсъезда, соединяющая улицу им. Нурадилова с улицей Промышленная, благоустроили минувшим летом по программе «Комфортная городская среда» в рамках национального проекта «Жилье и городская среда». После

достижения целей по напроекту, жители данной улицы обратились в администрацию города с просьбой продолжить работу и благоустроить оставшуюся часть улицы. Учитывая факты позитивного сотрудничества с жителями данной улицы, приведения ими в порядок документации на домовладения, глава администрации городского округа Малгобек Мусса Исаевич Галаев принял решение изыскать средства из бюджета на ремонт дорожного полотна.

В течение недели строители выровняли грунт на всем протяжении улицы, а затем уложили слой песчано-гравийной смеси. После завершения работ по уплотнению грунта, дорожники приступили к укладке асфальта. По планам местных властей, к концу текущей недели все работы должны быть завершены.



## Улица Нурадилова приобретает свои окончательные черты

На финишную прямую вышли строители, занятые благоустройством участка улицы им. Нурадилова от пересечения с улицами им. Осканова и Херсонская. Как известно, работа здесь началась два месяца назад с замены газопроводных сетей. Поскольку предстоял капитальный ремонт асфальтового покрытия, было решено заменить и остальные коммуникации на этой территории.

В целом объем выполненных работ в этой центральной части Малгобека весьма впечатляет. Заменено несколько сотен метров газопровода, водопровода и иных коммуникаций. Выровнен и уплотнен грунт практически по всему периметру. В плане по благоустройству были учтены тротуары, клумбы,

стоянки для автотранспорта.

В начале недели здесь началось асфальтирование дорожного полотна.

- Это место, наверное, самое загруженное по трафику автотранспорта и пешеходов, - отметил в беседе с нашим корреспондентом глава администрации городского округа Малгобек Мусса Галаев. - Здесь расположено несколько десятков популярных торговых точек и главный объект такого плана в городе - рынок «Изобилие». После начала работы газопроводов, приступивших к прокладке нового газопровода, мы решили, что целесообразно поменять все коммуникации. С тем, чтобы в будущем не деформировать новое дорожное полотно. Появилась необходимость решить все известные и на-

болеевшие проблемы на этой территории. Было это, прямо скажем, непросто, особенно в части изыскания финансовых средств. Но нам удалось решить стоящие задачи. Хвала Всевышнему, в ближайшие дни мы планируем завершить все основные, объемные виды работ. Надеемся, горожане справедливо оценят проделанную работу.

Без сомнения, благоустройство центральной части улицы им. Нурадилова - огромный плюс для города и его жителей. Здесь действительно ежедневно проходят тысячи автомобилей и десятки тысяч пешеходов. Есть надежда, что на данной территории теперь не будет грязи и луж после дождей. Дорожное полотно должным образом выровнено, как и тротуары.



## Жители Ингушетии смогут получить ИТ-профессию в "Школе 21"

Академия цифрового развития в Магасе объявила о старте набора участников в «Школу 21». Образовательный проект в регионе реализуется по инициативе Главы Республики Ингушетия Махмуд-Али Калиматова при поддержке благотворительного фонда «САФМАР» Михаила Гучериева.

Махмуд-Али Калиматов, Глава Республики Ингушетия: «Сложно себе представить, когда и при каких обстоятельствах мы смогли бы самостоятельно реализовать в республике подобный проект, если бы не помощь в этом уважаемого Михаила Гучериева. Это одна из самых передовых школ программирования, которые есть только в нескольких мегаполисах. Мы должны понимать, что нашей молодежи выпал великий шанс бесплатно получить высококачественное образование в сфере цифрового развития, и это дорогого стоит. Я уверен, что, благодаря реализации данного проекта в Ингушетии многие наши парни и девушки получат отличную возможность для профессионального и карьерного роста. Перед ними открываются большие возможности, и я предлагаю им не упустить их».

Торжественное открытие Академии цифрового развития и начало отборочного интенсива запланировано на февраль 2024 года. Подать заявку на обучение в школе можно на сайте.

«Школа 21» - это бесплатная школа программирования Сбера, где каждый желающий старше 18 лет, может получить сильные навыки программирования, а также востребованную ИТ-профессию.

Поступление не зависит от предыдущих знаний, опыта работы, умения программировать и наличия дипломов. Для более чем 50% человек участие в проекте - это первый опыт программи-

рования. Успешные результаты деятельности «Школы 21» достигаются благодаря практикоориентированному подходу и методике «равный равному» - без менторов, лекций и оценок. Учащиеся учат друг друга, выполняют задачи, а также готовят индивидуальные и групповые ИТ-проекты. За 1,5 - 2 года школа готовит компетентных ИТ-инженеров, программистов, ML-инженеров, инженеров по разработке, менеджеров ИТ-проектов, аналитиков, junior- middle- и senior-разработчиков которые широко востребованы на рынке труда.

«Школа 21» в Магасе - это первый подобный образовательный проект в Северо-Кавказском федеральном округе, его появление придаст мощный импульс развитию ИТ-технологий в регионе и всесторонней цифровизации республик СКФО.

Владимир Слостенин, председатель правительства Республики Ингушетия: «Одна из главных задач, которая сегодня стоит перед нами - это повышение уровня цифровой грамотности и обучение квалифицированных ИТ-специалистов. На мой взгляд, Академия цифрового развития станет важным прорывным образовательным проектом в регионе».

Обучение в школе проходит на отечественной цифровой образовательной платформе, разработанной Сбером специально для «Школы 21», с гибким и постоянно развивающим-

ся контентом, ориентированным на актуальные потребности рынка. Оно проводится по разным направлениям: структурное программирование (C), объектно-ориентированное программирование (C++), компьютерные сети, алгоритмы, базы данных (SQL), прикладное программирование (Java, Python, Golang), а также мобильная разработка, Frontend, Backend, ML & DS, Big Data, GameDev и многое другое.

Одним из важнейших направлений в системе обучения является ветка по искусственному интеллекту. В частности, это Machine Learning, Data Science и Data Science в медицине. Здесь участники изучают построение и работу с разными моделями нейронных сетей, а также основные задачи машинного обучения.

Александр Федяков, директор «Школы 21»: «Сегодня «Школа 21» пользуется высоким спросом у жителей регионов и активно масштабируется. Основной упор в школе мы делаем на практических задачах, а также на развитии «мягких» навыков, которые необходимы каждому ИТ-специалисту. Таким образом, к началу стажировки, обязательному этапу обучения, каждый участник знает уже как минимум три языка программирования и, что не менее важно, умеет качественно применять свои знания в работе. Благодаря такому высокому уровню подготовки 100% участников на этапе стажировки получают предложения о трудоустройстве».

# В & М

Лента вне рамок посредственности.

## В 2023 году в Отделение Социального фонда России по Республике Ингушетия обратилось более 90 правопреемников за получением средства пенсионных накоплений умерших застрахованных граждан

Накопительная составляющая формируется у следующих категорий граждан:

мужчин 1953 – 1966 года рождения и женщин 1957 - 1966 года рождения в периоды работы с 2002 по 2004 включительно;

мужчин и женщин 1967 года рождения и моложе в периоды работы с 2002 по 2013 включительно;

у всех участников программы государственного финансирования и у тех, кто направил материнский капитал на формирование будущей пенсии.

Следует отметить, что правопреемники имеют право на получение средств пенсионных накоплений умершего застрахованного лица, если его смерть наступила до

назначения ему накопительной пенсии.

Застрахованное лицо вправе в любое время подать заявление страховщику о распределении средств пенсионных накоплений для определения конкретных лиц, которым может быть произведена выплата.

В случае отсутствия заявления умершего застрахованного лица о распределении средств пенсионных накоплений выплата осуществляется родственникам (правопреемникам по закону). Обратиться с заявлением имеют право:

в первую очередь дети, в том числе усыновленные, супруга (супруг) и родители (усыновители);

во вторую очередь - братья, сестры, дедушки, бабушки и внуки.

Выплата средств пенсионных накоплений правопреемникам по закону одной очереди осуществляется в равных долях.

Заявление о выплате средств можно подать в течение 6 месяцев со дня смерти гражданина. Пропущенный срок обращения может быть восстановлен в судебном порядке.

Если страховщиком умершего является Социальный фонд, то правопреемникам необходимо обратиться в Отделение Социального фонда по Республике Ингушетия. Если негосударственный пенсионный фонд, то правопреемникам необходимо обратиться в тот НПФ, с которым умерший гражданин заключил договор об обязательном пенсионном страховании. **ОСФР по РИ**

## Кавказское межрегиональное управление Россельхознадзора

### Высокопатогенный грипп птиц

В осенний период возрастает уровень угрозы заноса и широкого распространения возбудителя высокопатогенного гриппа птиц (далее – ВГП) на значительной территории Российской Федерации в связи с началом активного миграционного водоплавающих птиц, являющихся природным резервуаром и одним из главных факторов распространения высокопатогенного гриппа птиц. Следует отметить, что территория Ростовской области лежит на пути миграции диких перелетных птиц, в связи с чем существует высокая степень угрозы заноса данного заболевания. Источником возбудителя являются больные птицы, их секреты и экскреты.

Передача возбудителя осуществляется алиментарным и контактным путями. Возможен аэрогенный путь

передачи возбудителя. Факторами передачи возбудителя являются помет, корма, вода, инвентарь, одежда и обувь персонала, подстилка, транспортные средства и другие объекты внешней среды, контаминированные возбудителем. Лечение не разработано и нецелесообразно. Ввиду опасности распространения возбудителя больную птицу уничтожают.

В соответствии с Ветеринарными правилами осуществления профилактических, диагностических, ограничительных и иных мероприятий, установления и отмены карантина и иных ограничений, направленных на предотвращение распространения и ликвидацию очагов высокопатогенного гриппа птиц, утвержденные приказом Минсельхоза РФ от 24.03.2021 № 158 владельцы птицы обязаны:

- предоставлять по требованиям специалистов органов и организаций, входящих в систему Государственной ветеринарной службы Российской Федерации, птиц для осмотра;

- извещать в течение 24 часов специалистов государственной ветеринарной службы обо всех случаях заболевания или гибели птиц, а также об изменениях в их поведении, указывающих на возможное заболевание;

предпринимателя, в организациях, в которых содержатся птицы, противоэпизоотических и других мероприятий, предусмотренных настоящими Правилами;

**Гелисханов А.Р., госинспектор отдела государственного ветеринарного надзора по Республике Ингушетия Кавказского межрегионального управления Россельхознадзора**

# Проявление уважения к пожилому человеку – признак почитания Аллаха

**Х.Гелисханов**

Одним из основополагающих принципов ингушской культуры является весьма распространенная на Кавказе геронтократия – уважение к возрасту, годам, почитание пожилых и мудрых людей, беспрекословное выполнение их желаний и указаний. В ингушской этике отношения «старший – младший» занимают одно из центральных мест. Вообще вся наша жизнь подчинена принципам общений между старшими и младшими. Отношения между ингушами всегда, испокон веков, строились на основе взаимоуважения и толерантности. Ревностное отношение ингушей к соблюдению правил национальной этики столь велико, что нарушение или игнорирование их делает человека как бы неполноценным.

В Исламе уважение к старшим, обладающим знаниями, теми или иными достоинствами, рассматривается как одна из основных нравственных норм. Соблюдение этой нормы дает право человеку называться членом мусульманского общества, тогда как несоблюдение ее лишает его не только этого права, но и чести принадлежать к мусульманской умме, на что указывают слова посланника Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует): « Не относится к общине моей тот, кто не уважает старших среди нас, не жалеет младших, и не отдает должное тем, кто обладает знанием» (Ахмад, ат-Табарани). Почти в каждой ингушской семье проживают пожилые родители, а во многих семьях - дедушки, бабушки, которые на своих плечах перенесли множество испытаний и трудностей. Благодаря им в тяжелые годы депортации наш народ сумел сохранить свою религию,

родной язык и национальную культуру. Именно поэтому проявление уважительного и почтительного отношения к ним является признаком веры и почитания Всевышнего Аллаха. Передают, что пророк Мухаммад (да благословит его Аллах и приветствует) говорил: «Поистине, признаком почитания Аллаха Всевышнего является проявление уважения по отношению к седому мусульманину, человеку, помнящему Коран наизусть, который не преступает границ и не чуждается, и по отношению к справедливому правителю» (Абу Дауд). Анас ибн Малик сообщает, что посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: «Молодому человеку, проявившему уважение к старику за преклонный возраст, в старости Господь пошлет людей, которые будут ухаживать за ним» (ат-Табарани). При этом сам пророк Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) призывает отдавать должное любому старику, независимо от национальности и вероисповедания. «Клянусь Тем, в чьей руке моя душа, Аллах не лишит своей милости того, кто милосерден». Сподвижники сказали: «Каждый из нас проявляет милосердие». Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) ответил: «Не милосерден к своему брату, а милосерден ко всем людям» (Анас ибн Малик). Аль-Ашари приводит следующее изречение Пророка (да благословит его Аллах и приветствует): «Уважение к седовласому старику – признак преклонения перед Аллахом» (Абу Дауд). Это указывает на то, что проявление почитания и уважения к старикам – способ показать свое преклонение перед Аллахом. Пророк Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) сам, на личном

примере показывал, как надо относиться к пожилым людям. Чтобы не обременять стариков ходьбой, он сам лично навещал их. Как-то раз Абу Бакр (да будет доволен им Аллах) привел за руку к нему своего отца, который был человеком преклонного возраста. Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует), увидев немощного старца, удивленно спросил своего близкого соратника: «О Абу Бакр, почему ты сделал так, что этот старец пришел к нам? Почему ты не сообщил мне о нем, я бы сам пришел к нему» (Ахмад).

Таким образом Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) наставляет молодежь почитать и уважать пожилых людей, ибо завтра они сами станут такими же стариками. Неуклонное следование этим наставлениям помогает поддерживать связь поколений и атмосферу любви и взаимопонимания между стариками и молодежью.

В своих многочисленных хадисах Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) дает практические рекомендации правил поведения, и первой из них называет уважение младшего к старшему. Когда решался вопрос о том, кто возглавит молитву, он велел отдавать предпочтение старшему: «Когда наступит время молитвы, то пусть кто-либо из вас произнесет азан, а имамом станет самый старший из вас» (аль - Бухари). Точно так же первоочередность старшего перед младшим должна соблюдаться и во всех других жизненных ситуациях, в знак уважения к возрасту. Ислам всегда облегчает требования к людям старшего поколения, если есть уважительная причина. Старики освобождаются от обязанности постичься в месяц Рамадан, если им тяжело, они обязаны выплатить

каффарат за каждый пропущенный день. Если старший

на ошибку старца, они подошли к нему и сказали: «Мы хотим

об этой очень важной и актуальной Сунне. Родители редко



человек не может молиться стоя, ему разрешается сидеть, а если и это невозможно, то он может молиться лежа на боку. Ислам разрешает старикам, не имеющим физическую возможность совершить хадж, возложить эту обязанность на другого человека. Это всего лишь несколько примеров мягкости, милосердия и уважения пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует) к пожилым людям, но они дают нам, мусульманам, и всем людям полное представление о том, как относиться к старикам и являются примером, которому мы должны неуклонно следовать.

Не всегда пожилые люди спокойно и правильно воспринимают замечания младших. Необходимо в таких случаях поступать весьма тактично, не задевая их самолюбие. Когда Хасан и Хусейн (внуки посланника Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует)), увидели упущения при совершении тахарата у пожилого мусульманина, чтобы указать

совершить омовение, а ты расступи, кто из нас лучше это сделает». Старец посмотрел на то, как они совершают омовение, и понял, свою ошибку и сказал: «Вы правильно совершили омовение, я – нет, и благодаря вам научился правильно совершению омовения». Подобная забота о пожилых людях отвечает исламскому принципу уважения человеческого достоинства, а также духу солидарности и милосердия, которые должны царить в любом цивилизованном обществе. Для нас, жителей Ингушетии, какой бы национальности и вероисповедания они не были, забота о пожилых людях считается честью. Считается недостойным высказывать какое-либо недовольство и раздражение, когда со стариками становится сложно общаться, поскольку в этом нет их вины. Они часто болеют, плохо видят и слышат. Их раздражает малейший шум. Именно поэтому мы должны с пониманием относиться к старческим капризам. К сожалению, сегодня многие позабыли

заняты воспитанием своих детей, мало кто уделяет внимание обучению уважительному отношению к старшим.

Более того, находятся и такие родители, которые, наоборот, воспитывают в детях эгоизм, пренебрежение к взрослым. Когда в автобус или маршрутку заходит пожилой человек, некоторые родители не говорят своим детям, которые сидят развалившись, чтобы они обратили внимание на них, не говоря уже о том, чтобы уступить ему место. Проявление уважения к старшим в обществе является показателем уровня прогресса этого общества, свидетельством усвоения основ нравственности его членами и отличительным признаком их воспитанности и великодушия.

Да поможет нам Всевышний Аллах должным образом оказывать почтение и уважение старикам, людям пожилого возраста, и тем самым добиться довольства нашего Создателя.

(Фото с интернета)

## Профилактика ОРВИ и гриппа у взрослых осенью

### Причины ОРВИ у взрослых осенью

Активность вирусов обусловлена погодой: влажность и температура повышаются, что создают благоприятные условия для болезнетворных микроорганизмов. Например, для аденовирусов комфортной считается температура около +10 градусов и влажность до 80 %.

Нехватка микронутриентов, которые требуются для полноценной работы иммунитета, также ослабляют организм человека. Из-за преобладания пасмурных дней зимой и осенью практически все жители страны испытывают дефицит витамина D. Малое количество рыбы в рационе приводит к нехватке омега-3 и йода.

Температурные перепады и переохлаждение, в результате чего разница в температуре воздуха утром и днем может превышать 10 градусов, это дополнительная нагрузка на организм. В расчете на дневное тепло утром можно замерзнуть, а в слишком теплой «кутренней» одежде можно вспотеть, и тогда опасным будет любой сквозняк. Переохлаждение само по себе не является причиной заболевания, но замедляет работу иммунитета – он медленнее реагирует на атаки вирусов.

### Как предотвратить заболевание?

Перед выходом из дома можно нанести на воротник верхней одежды или шарф несколько капель эфирных масел с противовирусным действием. Такими свойствами обладают мятное, эвкалиптовое, можжевеловое и гвоздичное эфирные масла. Они дезинфицируют вдыхаемый воздух, обеззараживают дыхательные пути, повышают иммунитет слизистой носа. После нанесения масла испаряются на протяжении 4–6 часов, а длительность и частота их применения не ограничены.

Кроме того, важно одеваться по погоде: смотрите не на дату в календаре, а на показания термометра. Старайтесь одеваться «в несколько слоев», чтобы можно было снять лишнее. Не пренебрегайте ношением шарфа и шапки: ранее весеннее солнце очень обманчиво.

Используйте маску там, где вокруг много людей (общественный транспорт, магазины и т.д.) Избегайте контакта с людьми, у которых есть признаки ОРВИ (кашель, насморк и др.).

Регулярно мойте руки с мылом. Если такой возможности нет, прибегайте к помощи санитайзера. Мыть руки нужно не только после туалета и перед едой – это стоит делать после контакта с дверными ручками, выключателями, кнопками лифтов, поручнями в автобусах и др.

### Дома

После улицы промывайте нос морской водой. Она очищает слизистую от бактерий и вирусов, увлажняет ее.

Регулярно проветривайте помещение и увлажняйте воздух. Врачи рекомендуют открывать окна в комнате на 10–15 минут каждые 4 часа. Для борьбы с сухим воздухом используйте увлажнитель. Можно прибегнуть и к народным методам (например, распылить воду из пульверизатора).

Соблюдайте режим дня, избегайте стрессов и переутомления.

Включите в рацион продукты, богатые белками и омега-3. Можно в течение месяца принимать витаминно-минеральные комплексы. Это поможет укрепить иммунную систему.

Высыпайтесь. Здоровым считается сон на протяжении 7–8 часов.

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

## Неделя профилактики заболеваний органов дыхания

### З.Бокова

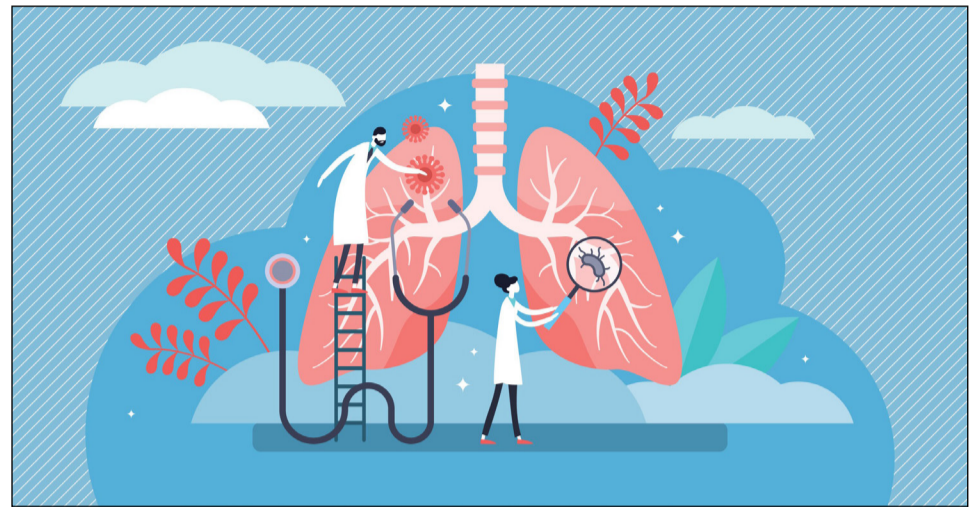
С 6 по 12 ноября, как и по всей России в ГБУЗМЦРБ г. Малгобек проходила Неделя профилактики заболеваний органов дыхания, приуроченная к Всемирному дню борьбы с пневмонией, который отмечается 12 ноября.

Болезни органов дыхания – одни из самых распространенных в современной медицине. В эту группу также входят острые респираторные вирусные инфекции. Почти каждый здоровый человек раз в год может переболеть ОРВИ. Также, к заболеваниям органов дыхания относятся хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), хронический бронхит, бронхиальная астма, пневмония и многие другие. Среди всех вышеперечисленных респираторных заболеваний ХОБЛ занимает первую позицию по причине смерти пациентов.

Врачи отмечают, что наилучшей профилактикой таких болезней является отказ от вредных привычек (употребление алкоголя, курение сигарет), ежегодные медицинские осмотры и прохождение флюорографии.

Важно отметить, что курение – это фактор риска для развития таких болезней как рак легких и ХОБЛ. Пассивное курение такой же фактор риска хронического бронхита.

По мнению медиков, для повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды следует поддерживать



достаточный уровень физической активности, например, больше ходить пешком, заниматься плаванием, ездой на велосипеде и т.д.

Кроме этого, для профилактики развития болезней органов дыхательной системы рекомендуется правильно и сбалансировано питаться.

Бесспорно, жизнь всего человеческого тела и каждой его клетки зависит от наличия кислорода. И единственный орган нашего тела, который способен получить его – это легкие.

Врач-пульмонолог взрослой поликлиники МЦРБ г.Малгобек Тамара Богатырева рассказала что такое бронхиальная астма и какие виды существуют, а также какие симптомы у этого заболевания.

«Бронхиальная астма – хроническое заболевание бронхов. В настоящее время эта болезнь управляема, и при адекватном лечении периоды ремиссии могут

продолжаться в течение нескольких лет. К основным проявлениям относятся: приступ удушья, с преимущественным затруднением выдоха, «свистящие» хрипы, приступообразный кашель, сухой (чаще по ночам), одышка», – отметила врач-пульмонолог.

Также Тамара Богатырева рассказала о мерах профилактики, необходимых для сохранения здоровья легких:

-Отказ от курения. Легкие постепенно очищаются и восстанавливают свои функции за год. Так что даже у куривших много лет после отказа от вредной привычки есть шанс вернуть легким чистоту. Чем раньше бросите курить, тем выше шансы;

-Физическая активность. Регулярные кардионагрузки позволяют увеличить емкость легких и улучшить их функции. Полчаса-час ходьбы пешком в день сделают более выносливыми не только дыхательную систему, но и весь организм;

- Здоровое снижение веса. Правильное питание и регулярная двигательная активность освободят от лишних килограммов тело, а легкие – от давления;

-Забота о своем здоровье. Даже банальный насморк требует грамотного лечения, иначе он может незаметно стать серьезной болезнью.

Хочется напомнить, что одной из самых важных мер по профилактике заболеваний органов дыхания является вакцинация. Своевременное прохождение иммунизации позволяет не только предотвратить развитие заболеваний, но и справиться с особенно тяжелыми случаями. Крайне важно проходить вакцинацию. Для этого достаточно обратиться в свою поликлинику и пройти диспансеризацию или профилактический осмотр.

**Слушайте врачей и будьте здоровы!**

### В Ингушетии по инициативе Главы Республики Махмуда-Али Макшариповича Калиматова организована акция по сбору гуманитарной помощи пострадавшим жителям сектора Газа



### Приглашаем принять участие всех неравнодушных жителей Республики в данной акции.

В перечень необходимой гуманитарной помощи входят:

- Продукты питания (непортящиеся).
- Средства личной гигиены.
- Палатки.
- Матрасы, подушки, пледы.
- Портативные печи.
- Генераторы.
- Лекарственные средства.
- Теплая одежда, за исключением старой и потрешанной.

Груз помощи будет доставлен в г. Москва. Далее из Москвы самолетом МЧС России в Египет, оттуда – автотранспортом в Сектор Газа.

Пункт приема гуманитарной помощи в г. Малгобек находится по ул. Осканова, 17, в здании ЖКХ г. Малгобек (рядом с городской прокуратурой). тел. 8928-748-80-04.

**Адрес:**  
РИ, г.Малгобек,  
ул. Осканова, 13А.

**Контакты:**  
Тел.: 8 (962) 648-75-58  
www.vesti-malgobeka.ru  
vesti-malgobeka@mail.ru

**Издательство:** Газета отпечатана в типографии ИП Нестеренко А.В. г.Новопавловск Ставропольского края. Тираж: 999 экз.

**Редактор:**  
Картоев Ахмед  
Муратович

**Учредитель:**  
Администрация  
городского округа  
г.Малгобек

### Права:

Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Авторы опубликованных материалов несут ответственность за подбор и точность приведенных фактов. Мнение автора не обязательно совпадает с точкой зрения редакции.