



В & М

ЛЕНТА **ВНЕ РАМОК** ПОСРЕДСТВЕННОСТИ

Некоторые вещи могут завладеть вашим вниманием, но сосредоточьтесь лучше на тех, что завладевают вашим сердцем.

Индийская поговорка



Дорогие малгобекчане!

12 декабря мы отметили важный государственный праздник - День Конституции Российской Федерации. Главный закон страны, ознаменовавший новую страницу в истории России, был принят в декабре 1993 года. Таким образом, мы отметили 30-летний юбилей этого основополагающего, центрального документа, с которого началась эпоха современной России.

В новой Конституции, принятой в непростое постсоветское время, четко были обозначены демократические принципы в устройстве российского государства, фундаментальные свободы и права граждан, а также социальная ориентированность всех институтов государственной власти. Конституция стала той основой, тем фундаментом, на котором началось возведение

здания современного российского государства.

По сегодняшний день Конституция Российской Федерации, как закон, имеющий высшую юридическую силу, определяет курс нашей страны, обеспечивает социальные гарантии, охраняет труд, благополучие и здоровье граждан, помогает совершенствовать управление, подтверждает приверженность народа

*Дорогие малгобекчане!
Поздравляю вас с Днем Конституции, желаю вам успехов и новых достижений на благо нашей Родины.*

собственным ценностям и традициям. Конституция стоит на страже суверенитета России, помогает достойно отвечать на появляющиеся новые вызовы. Яркий тому пример – специальная военная операция, ставшая ответом на угрозу расширения НАТО на восток, на территорию республик бывшего СССР.

Дорогие малгобекчане! Поздравляю вас с Днем

Конституции, желаю вам успехов и новых достижений на благо нашей Родины. Мы должны жить в согласии с главным законом страны, и тогда, уверен, для нас будут достижимы любые цели и задачи, какими бы сложными они ни были.

Глава администрации городского округа Малгобек

Мусса Галаев



Состоялось очередное заседание Горсовета

В минувший понедельник в здании администрации города Малгобек состоялось очередное заседание городского Совета депутатов. В повестку дня собрания были включены следующие вопросы:

1. Социально экономическое состояние в городе в настоящее время
 2. Сложение полномочий депутата городского Совета МО «Городской округ г.Малгобек» Дзейтова Б.М.
 3. Разное
- В работе заседания принимали участие депутаты всех фракций, а также приглашенные: депутат Малгобекского Райсовета У. Галаев, К.Евлоев, председатель

Общественного Совета при главе города Е. Гантемиров, представители прокуратуры, СМИ. Открывая заседание, председатель Горсовета Усман Евлоев поприветствовал гостей и всех присутствующих, пожелал всем плодотворной работы. Он рассказал о текущем социально экономическом положении в городе и совместной работе вместе с администрацией, которую проводят депутаты, о планах на будущее. Затем они рассмотрели вопрос о сложении Б. Дзейтовым депутатских полномочий. Путем голосования они удовлетворили просьбу Б. Дзейтова. После этого У. Евлоев подробно ответил на все ин-

тересующие злободневные вопросы, которых у депутатов накопилось довольно много. Депутаты высказали свои замечания и предложения по улучшению и совершенствованию данной работы. Председатель Горсовета У.Евлоев предложил депутатам представить свои предложения об улучшении работы депутатского корпуса по решению всех насущных проблем горожан, а также быть в гуще всех событий, происходящих как в городе, так и республике в целом. В заключении У.Евлоев поблагодарил всех присутствующих за активное участие в работе заседания городского Совета депутатов.

9 декабря - Международный день борьбы с коррупцией

Ежегодно 9 декабря страны всего мира отмечают Международный день борьбы с коррупцией. В этот день в 2003 году был подписан международный договор, предусматривающий меры по предупреждению коррупционных преступлений, наказанию виновных, а также декларированию механизмов сотрудничества в борьбе с коррупцией.

В соответствии с постановлением Главы МО «Городской округ г. Малгобек» от 27.12.2022 г. №384 «Об утверждении плана мероприятий, приуроченных к Международному дню борьбы с коррупцией» в период с 09 ноября по 09 декабря 2023г. отделом общей и кадровой работы проведен комплекс тематических мероприятий в данном направлении:

- 30 ноября в администрации г. Малгобек проведено заседание аттестационной комиссии;
- 10 ноября главный специалист отдела общей и кадровой работы завершила курсы повышения квалификации в ООО «ЦСО «Проф-Лидер» на тему: «Антикоррупционные механизмы в реализации кадровой политики государственных органов и органов местного самоуправления»;
- изготовлен информационный стенд «Нет коррупции!»;



- обновлен также информационный стенд «Антикоррупция»;

- изготовлен и вывешен на территории МО г. Малгобек баннер «Стоп коррупции»;

- изготовлены и распространены памятки на антикоррупционную тематику;

- в местах предоставления муниципальных (государственных) услуг, а также в здании администрации указаны «телефоны горячей линии» правоохранительных органов, куда можно обратиться по фактам коррупции.

В целях формирования антикоррупционного мировоззрения, повышения уровня правосознания и правовой культуры учащихся администрации г. Малгобек является также инициатором совместного проведения мероприя-

тий в общеобразовательных учреждениях города. С участием представителей администрации города в школах г. Малгобек проведены классные часы, уроки правовых знаний, просмотры поучительных видеороликов, лекции на темы: «Коррупция - явление политическое или экономическое?» в ГБОУ СОШ №2 г. Малгобек, «Мы против коррупции» в ГБОУ школа-интернат №4 г. Малгобек, «Коррупция как социально-опасное явление» в ГБОУ СОШ №13 г. Малгобек.

Также в общеобразовательных учреждениях города были организованы книжные выставки, библиотечные уроки, диспуты, внеклассные мероприятия, приуроченные к Международному дню борьбы с коррупцией, тематические недели.



Тестирование на знание Конституции России

В этом году Конституции страны исполнилось 30 лет. 12 декабря в Малгобеке, на базе Центра «Молодой патриот» прошло тестирование, приуроченное к 30-летию Конституции Российской Федерации.

А. Картюев

В мероприятии, организованном общественным движением «Гражданин», приняли участие представители администрации г.Малгобек, городского совета депутатов и юнармей-

циальном сайте, а после с помощью собственного телефона пройти тест, который состоял из 20 вопросов. Активисты Движения смогли ответить на вопросы прямо на своих мобильных устройствах.

Тестирование прошло в онлайн формате. Для его прохождения нужно было зарегистрироваться на спе-

Стало доброй традицией на День Конституции РФ торжественно вручать паспорта, достигшим 14-летнего возраста молодым людям. Этот день не стал

исключением из правил. Представитель малгобекской паспортной службы Л.Хугоева в торжественной обстановке вручила несколько паспортов молодым людям.

Вместе с первым паспортом каждый подросток получил небольшие презенты - экземпляр Конституции Российской Федерации, блокноты и чехол на паспорт.

РЕШЕНИЕ

«11» декабря 2023 г.

№ 17

О внесении изменений в Структуру администрации муниципального образования «Городской округ город Малгобек».

В соответствии с Федеральным законом от 6 октября 2003 года N 131-ФЗ "Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации", Уставом муниципального образования «Городской округ город Малгобек» Городской Совет РЕШИЛ:

1. Внести следующие изменения в Структуру администрации муниципального образования «Городской округ город Малгобек» утвержденное Решением Городского Совета от 06.07.2022 года № 11 согласно приложению.
2. Опубликовать настоящее Решение в средствах массовой информации.
3. Настоящее Решение вступает в силу со дня его опубликования.
4. Контроль исполнения настоящего Решения возложить на главу МО «Городской округ город Малгобек».

Глава муниципального образования «Городской округ город Малгобек»

Галаев М. И.

Председатель Городского Совета МО «Городской округ город Малгобек»

Евлоев У. С.

Утверждено Решением Городского Совета МО «Городской округ город Малгобек» №17 от 11.12.2023г.



День героев Отечества

Каждый год 9 декабря в России отмечают День Героев Отечества, который был установлен Государственной Думой РФ 26 января 2007 года. Эта дань светлой памяти и проявление особого государственного и общественного уважения к героям Советского Союза, Российской Федерации, кавалерам орденов Святого Георгия и Славы как ушедшим в мир иной, так и ныне живущим.

Х.Гелисханов

В любой стране, у каждого народа есть свои герои, память о которых священна. На протяжении многих десятилетий на них равнялись, на их примерах и подвигах воспитывались и по сей день воспитывается молодое подрастающее поколение. В этот день как в больших, так и малых городах государственными и общественными организациями и учреждениями проводятся различные праздничные мероприятия. В интернате № 4 г. Малгобек седьмого декабря сего года прошло торжественное мероприятие, посвященное «Дню героев Отечества», на котором присутствовали участники специальной военной операции: И. Яндиев, М. Аушев, А.Кодзоев, М-Б Хаутиев, Б-А. Пугоев, участник боевых действий в Сирии, Я. Картоев, выполнявший свой интернациональный долг в Афганистане, кавалер многих орденов и медалей, представители СМИ. Много было сказано теплых слов памяти и уважения тем, кто доблестно защищал нашу Родину, отстаивал честь и достоинство нашего народа. Выступая перед собравшимися, М. Курскиева, педагог-организатор интерната, в частности сказала: «В годы Великой Отечественной войны 56 уроженцев Ингу-

шетии были представлены к высокому званию Героя Советского Союза. К сожалению, не все наши земляки смогли получить высокие награды Родины, которые они заслужили в жестоких и кровопролитных боях на полях сражений, героические подвиги этих людей были незаслуженно преданы забвению. Но сейчас, на протяжении последних нескольких лет, продолжаются исследовательские работы по восстановлению исторической правды. На гранитных плитах, постаментах памятников появляются имена героев и участников войны ингушской национальности, павших на фронтах Великой Отечественной войны, совершивших беспримерные подвиги и доживших свою жизнь в безвестности в степях Казахстана и Средней Азии». Участники СВО вкратце рассказали о своей службе в Вооруженных Силах России. С напутственными словами к учащимся обратился заместитель директора по общим вопросам Я. Картоев, в своем выступлении отметил, что сегодня наши ребята, рискуя жизнью, с честью и достоинством выполняют поставленные задачи в зоне СВО, чтобы у нас было мирное небо над головой. Очень хочется, чтобы память о наших героях сохранилась навечно. Подрастающее поколение должно



читать их подвиги и помнить, что в Ингушетии всегда были, есть и будут люди, готовые ценой жизни, защищать свою Родину. Он призвал школьников хорошо учиться, быть дисциплинированными и прилежными, слушаться старших и особенно своих учителей.

Хотелось бы особо подчеркнуть, что маленький ингушский народ дал нашему Отечеству много достойных

сыновей и дочерей, чьи имена покрыты неуязвимой славой. Многие из них носили Георгиевские кресты и другие высокие награды времен царской России:

Базоркин Бануха Байсагурович (1830 – 1906 гг.) - генерал-майор российской императорской армии

Бекбузаров Сослабек Сосаркиевич (1865 – 1930 гг.) - генерал-майор российской

императорской армии

Мальсагов Сафарбек Товсолтанович (1868 – 1944 гг.) - генерал-майор российской императорской армии

Нальгиев Эльберт Асмарзиевич (1863 – 1918 гг.) - генерал-майор российской императорской армии

Укуров Тонт Наурузович (1865 – 1934 гг.) - генерал-майор российской императорской армии и многие другие.

Сегодня на груди наших современников блестят золотые звезды героев бывшего СССР и современной России, добытые ими в боях за свободу и независимость нашей Родины:

Руслан Султанович Аушев - герой Советского Союза Герой России:

Осканов Суламбек Сусаркулович (посмертно)

Евкуров Юнус-Бек Баматгиреевич

Арапханова Марем Ахметовна (посмертно)

Костоев Абубакар Султанович (посмертно)

Калиматов Алихан Макшарипович (посмертно)

Нальгиев Руслан Муратович

Котиев Ахмед Макшарипович (посмертно)

Костоев Абубакар Хасанович – все они, безусловно, достойные сыны своего народа.

В ходе мероприятия артисты КДЦ исполнили му-

зыкальные композиции на военную тематику, а также песни, посвященные нашим доблестным землякам, воинам - героям России. Хочется отметить, что активное участие в мероприятии принимали и учащиеся школы-интерната, в исполнении которых прозвучали стихи на военную тематику. Концертная часть программы завершилась песней «Офицеры» в исполнении Вано Аветисова. Были показаны видеоролики об особо отличившихся участниках СВО, награжденных высокими государственными наградами: М. Бокове, С. Мержоеве, С.Хашагульгове, А.Хамхоеве.

Очень важно воспитание в подрастающем поколении военно-патриотических чувств, любви к Родине, уважение к подвигам своих соотечественников. Наш народ всегда будет хранить с особой благодарностью светлую память о воинских подвигах и героях, прославивших себя и свой народ, защищая Отечество, порой ценой своей жизни. Воспитание молодежи на примерах наших славных героев, достойных сынов Отечества – это главная задача каждой семьи в отдельности и всего народа в целом.

Завершилось мероприятие совместным фотографированием. Нужно отметить, что мероприятие прошло на довольно высоком организационном уровне.



Зависимость от табака

В рамках Нацпроекта «Здравоохранение» с 4 по 10 декабря 2023 года, как и по всей России в ГБУЗМЦРБ г.Малгобек проходила Неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции.

З.Бокова

Зависимость от табака – одна из самых распространенных смертельно опасных привычек человечества!

Курение табака приводит к сильной зависимости. У курильщиков достаточно быстро формируется привыкание к никотину, содержащемуся в табачных листьях, что обуславливает сильную потребность закурить снова и снова. Помимо никотина в табачном дыме обнаруживается ряд других опасных химических веществ, таких как смолы, мышьяк, свинец, аммиак, органические кислоты. Многие курильщики ошибочно считают, что курение сигареты с фильтром безопасно, но это не так. Если бы фильтры обеспечивали полную защиту от вредных веществ, то они поглощали бы и сам никотин, в таком случае эффект от курения не ощущался бы.

Никотин – это токсичный алкалоид. Попав в организм человека, он воздействует на определенные участки мозга. При взаимодействии, никотин провоцирует выброс дофамина, тем самым формируя у человека рефлекс получения удовольствия после курения. А вместе с тем и так называемый «синдром отмены» или «реакция отмены». Это состояние после курения, когда может появиться головная боль, слабость, понизиться кровяное давление, появиться повышенная тревожность и раздражительность, а также проблема с концентрацией внимания. Стремясь избавиться от такой реакции организма, курильщики возобновляют потребление табака. Так формируется зависимость, – отмечает ведущая отделением медицинской профилактики МЦРБ г.Малгобек Элиза Гардалоева.

Необходимо помнить, что никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия.

Число любителей вейпов и электронных сигарет резко выросло в последние годы. Публика считает их почти

безопасными, как их рекламируют сами производители подобных испарителей, заявляющих, что они помогают бросить курить. Хотя текущие наблюдения показывают, что люди часто не только не отказываются от табака, но и начинают курить и то, и другое.

У учёных есть сведения о серьезных побочных эффектах этих испарителей. Длительное курение вейпов и электронных сигарет резко повышает вероятность развития проблем с сердцем и сосудами из-за того, что их испарения делают стенки кровеносных сосудов менее гибкими. С этой точки зрения вред от курения вейпов и электронных сигарет ничем не отличается от курения обычных сигарет и не является более безопасным для здоровья курильщиков.

Табачный дым является опасным для здоровья легких и всего тела человека, однако испарения электронных сигарет, как выяснили ученые, содержат в себе множество канцерогенов и токсинов, вырабатываемых в результате «сжигания» части испаряемой жидкости на спирали накалывания. А никотин, присутствующий в вейпах, приводит к спазмам сосудов и изменяет биохимию головного мозга.

По мнению врача по медицинской профилактике Элизы Гардалоевой, курение нельзя назвать вредной привычкой. На самом деле – это хроническое прогрессирующее заболевание, способное причинить серьезный ущерб здоровью.

«Перечислять заболевания, связанные с курением, могут все. Тем не менее, люди до сих пор не могут полностью отказаться от курения, так как никотин вызывает тяжелую зависимость и может превратить человека в безвольного раба. Длительное курение приводит к заболеваниям различных органов и систем. Курение увеличивает риск смерти от рака, наносит вред сердцу и кровообращению, увеличивает риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, риска развития язвы, а также

рака желудка», – предупреждает врач.

Непременным спутником курения может являться неприятный запах изо рта, изменение цвета эмали зубов, воспалительные заболевания десен и нарушение вкусовых ощущений. Курение вызывает преждевременное старение кожи на 10-20 лет, сокращает жизнь мужчины примерно на 12 лет.

К сожалению, помимо самого курильщика страдают и те, кто находится вокруг – так называемые пассивные курильщики. Их общая доля от курящих людей составляет около 10%.

Если человек отказывается от курения, в течение двух лет после прекращения курения риск развития инсульта уменьшится вдвое, и в течение пяти лет он будет таким же, как у некурящих. Также, предотвращается дальнейшее ухудшение состояния кожи, ранее вызванное курением.

Таким образом, как только курильщик отказывается от этой пагубной привычки, его здоровье улучшается, а организм восстанавливается.

Неприятные ощущения при отказе от курения наиболее интенсивны в первое время, а затем уменьшаются и сходят на нет. Для снижения тяги к табаку вы можете использовать никотиновую жевательную резинку, а также поливитамины, – советуют медики.

Если же справиться с курением самостоятельно не получается, всегда можно обратиться к врачу психиатру-наркологу.

У курящего человека выбор такой: курим обычные сигареты и добиваемся рака легких или курим вейп и добиваемся слабоумия.

Помните, только полный отказ от курения поможет сохранить самое дорогое, что есть у человека – здоровье. Есть два надежных способа навсегда избавиться от повышенного риска возникновения заболеваний, связанных с курением – это не начинать курить!

Если вы курите – бросайте!

Профилактика - основа здорового образа жизни

З.Бокова

С 11 декабря в ГБУЗ МЦРБ г. Малгобек стартовала Неделя ответственного отношения к здоровью.

Диспансеризация – один из видов обследования здоровья населения. Цель диспансеризации – профилактика заболеваний, выявление предрасположенности к заболеваниям, ранняя диагностика болезней (сахарного диабета, онкологических заболеваний, туберкулеза, сердечно-сосудистой патологии и многих других).

Любой гражданин Российской Федерации имеет право на диспансеризацию или профилактический осмотр. Лица до 39 лет проходят обследование в рамках диспансеризации 1 раз в 3 года, в остальное время им предложат профилактический осмотр, а пациенты старше 40 лет ежегодно обследуются по алгоритму диспансеризации.

Многие хронические неинфекционные заболевания не проявляются болью. Например, ранние стадии онкологических заболеваний «не болят». Высокий уровень холестерина («не болит»), он всего лишь молчаливо откладывается внутри сосудов, образует бляшку, и это может закончиться мозговой катастрофой (инсульт) или сердечной, тогда случается инфаркт. Некоторые пациенты даже не ощущают повышенного давления, поэтому 1 раз в год просто необходимо выделить день для того, чтобы пройти четко сформированный план обследований – это просто должно быть хорошей привычкой заботиться о своем здоровье.

Нужно ли проходить диспансеризацию, если человека ничего не беспокоит?

Подробнее об этом рассказала заведующая отделом медицинской профилактики малгобекской больницы Элиза Гардалоева:

— Ни для кого не секрет, что рациональный режим труда и отдыха – это основа нашего бытия, нашего правильного и ответственного сознания. Человек должен спать не менее семи-восьми часов в день. Когда у человека налажен режим труда и отдыха, тогда иммунная система и все защитные силы организма работают исправно.

Следующим пунктом ответственного отношения к своему здоровью является рациональное питание. Здесь

я всегда затрагиваю пять основных компонентов. Каждый день у каждого человека в рационе должны быть мясо и рыба, так как это источник невосполнимых животных белков. Второй компонент – овощи и фрукты. Клетчатка и витамины, которые содержатся в овощах и фруктах – это незаменимые продукты для нашей жизнедеятельности. Еще один важный пункт – употребление злаков. В них содержатся минералы, которых нет практически нигде.

Четвертый компонент рационального питания – это молоко и молочные продукты. И пятый компонент – это вода. Воду мы должны пить по желанию столько, сколько хотим, потому что у нас у всех организм разный. Если все эти пять продуктов питания присутствуют в нашем рационе ежедневно, то, значит, наше питание рационально.

Хочется отметить еще один пункт ответственного отношения к своему здоровью – это ведение подвижного образа жизни. Все наши мобильные телефоны, все наши гаджеты, автомобили делают нашу жизнь достаточно неподвижной. Отсюда следует неправильная нагрузка на все органы и системы. Конечно, человек должен заниматься физической активностью, которая приносит удовольствие. Без удовольствия ни одна физическая активность не пойдет на пользу. Если нравится бегать – бегайте. Хочется плавать – плавайте. Но обязательно в вашей жизни должна присутствовать физическая активность.

Если даже человек абсолютно здоров, он должен регулярно посещать профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию. Ведь даже на первый взгляд у абсолютно здоровых людей могут найтись хронические неинфекционные заболевания.

На вопрос, какие общие рекомендации можно дать нашим читателям, врач ответила:

– По определению ВОЗ, ответственное отношение к своему здоровью – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней.

Естественно, мы должны наиболее ответственно относиться к нашему здоровью, проходить ежегодно профилактические осмотры, диспансеризацию. Максимально вести здоровый образ жизни

и отказаться от различных вредных привычек.

Ответственное отношение к здоровью – это не только соблюдение здорового образа жизни, но и мониторинг собственного здоровья.

Что касается необходимости физических упражнений для здоровья, то их польза для организма человека известна еще с давних времен.

И в настоящее время специалисты, занимающиеся здоровым образом жизни, советуют избегать малоподвижного образа жизни и ежедневно проходить 4-6 километров пешком. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие. Регулярная физическая нагрузка снижает риск возникновения многих опасных заболеваний: ожирения, артериальной гипертензии, инсульта и депрессии.

Что такое мониторинг собственного здоровья? – Это прохождение профосмотров и диспансеризации, и как результат этого обследования – своевременное обращение к врачу. Регулярное прохождение диспансеризации необходимо вне зависимости от самочувствия. Даже если человек считает себя здоровым, во время диспансеризации у него нередко обнаруживаются хронические неинфекционные заболевания, лечение которых наиболее эффективно на ранней стадии. Особенно актуально в настоящее время это относится к онкологическим заболеваниям, рост которых, к сожалению, наблюдается в последнее время.

Диспансеризация позволит сохранить и укрепить здоровье, а при необходимости своевременно провести дополнительное обследование и лечение.

Каждому человеку, который ответственно относится к своему здоровью, необходимо помнить о дозе лекарства и особенностях применения препарата. О возможных побочных явлениях при его приеме дать правильную информацию сможет только врач. Поэтому не стоит принимать препараты без назначения специалиста.

Если человек будет править ЗОЖ-регулярные профосмотры и диспансеризация, а также ответственное использование лекарств, то это поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить ее продолжительность. Помните об этом и будьте здоровы!