



ЕДИНСТВО

Завтрашний день

www.gazeta-edinstvo.ru

Instagram: @edinstvo_adygeisk

E-mail: gazedin@mail.ru

№77
(10604)

Газета города Адыгейска

Среда

18 августа

2021

Глава Адыгеи и председатель Российской союза молодежи подписали соглашение о сотрудничестве между правительством РА и РСМ

В понедельник в Доме правительства республики состоялась рабочая встреча главы Адыгеи Мурата Кумпилова и председателя Российской союза молодежи Павла Красноруцкого.

В беседе приняли участие министр образования и науки РА Анзаур Керашев, начальник управления реализации государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи министерства образования и науки РА Алий Нагороков, а также активисты Адыгейской региональной организации РСМ.

В ходе встречи были обсуждены вопросы развития молодежных объединений и подписано соглашение о сотрудничестве между РСМ и правительством РА. Оно будет осуществляться по таким направлениям, как патриотическое воспитание, развитие и поддержка молодежного творчества, вовлечение молодежи в социальную практику, развитие социальных инициатив у молодежи, кадрового потенциала молодежи, международное молодежное сотрудничество.

развитие внутреннего молодежного туризма, интеллектуального потенциала молодежи; содействие профессиональной занятости молодежи, развитие и поддержка молодежи в малых городах и поселениях.

Глава Адыгеи подчеркнул, что президент РФ Владимир Путин уделяет серьезное внимание вопросам поддержки молодежи - будущему нашей страны. Для решения задач в молодежной политике Адыгея нацелена на тесное взаимодействие с РСМ, в том числе в рамках подписанного соглашения.

С Российским союзом молодежи мы давно сотрудничаем по разным направлениям. Во время пандемии много молодых людей присоединились к волонтерскому движению, помогали всем, кто в этом нуждался. Мы заинтересованы в дальнейшем сотрудничестве с союзом молодежи для развития возможных форм самоуправления молодежи, поддержке их инициатив, про-

фессиональных компетенций. Наша общая цель – усилить взаимодействие общества и власти в решении важных вопросов молодого поколения, - отметил Мурат Кумпилов.

Павел Красноруцкий поблагодарил Главу Адыгеи за поддержку молодежного движения, вручил фирменный знак РСМ и отметил, что Адыгейское региональное отделение является одним из самых активных в стране.

Председатель РСМ рассказал об основных направлениях текущей деятельности и задачах организации. По его словам, в настоящее время хорошо налажена работа по патриотическому воспитанию, волонтерской деятельности, поддержке творческих способностей и выявлению лидеров. Новый вектор приобретает развитие молодежного туризма. Здесь Адыгея может занять ведущие позиции.

- Еще один важный блок – работа со студенческими организациями СПО. Стоит за-

дача создать свои команды в каждом колледже, вузе. В целом нужно переходить к более системной работе, вовлекать в наши мероприятия молодёжь малых городов и сельских населенных пунктов, - сказал Павел Красноруцкий.

Глава РА подчеркнул, что органы власти республики готовы оказывать содействие молодежи, помогать ребятам реализовывать интересные и полезные инициативы. Российский союз молодежи – отличная площадка для такого взаимодействия.

Как сообщил председатель Адыгейской региональной организации Общероссийской общественной организации «Российский союз молодежи» Бислан Мугу, ежегодно члены РСМ организуют в Адыгее более 40 различных мероприятий. Серьезное внимание уделяется волонтерству и помощи в организации вакцинации, борьбе с коронавирусной инфекцией.

Одним из значимых проектов, который проводится при

поддержке главы РА, является межрегиональный образовательный форум «Фишт». В этом году он будет однодневным и пройдет в районе водопадов Руфабго. В числе других крупных проектов регионального отделения РСМ – форум профессиональных образовательных организаций республики «Оштен», слёт сельской молодёжи «НАРТ», фестивали «Студент года в РА», «Этномода», Кубок молодежи РА и другие.

Обращаясь к молодежи, глава Адыгеи призвал их активней объединяться вокруг созидательных идей, чаще выходить с интересными инициативами, в том числе по благоустройству и озеленению своих населённых пунктов.

В завершение глава Адыгеи поручил министру образования и науки РА продумать систему поощрения активистов. Была отмечена значимость опыта волонтерской, общественной деятельности активистов РСМ, что в будущем способствует трудуоустройству молодых людей. Ряд поручений будут даны профильным министерствам республики по реализации подписанных соглашений о сотрудничестве с РСМ.

Пресс-служба главы РА.

Городская среда

Адыгейск стал одним из победителей регионального этапа всероссийского конкурса «Лучшие муниципальные практики». Мероприятие ежегодно проводится на основании постановления правительства России с целью поощрения и распространения лучших практик организаций муниципального управления и решения вопросов местного значения.

Участником конкурса Адыгейск стал в номинации «Градостроительная политика, обеспечение благоприятной среды жизнедеятельности населения», куда было подано еще одиннадцать заявок. Наш город представил проект «Мемориальный комплекс «Победа».

Оценку заявок в этой номинации проводили специалисты министерства строительства, транспорта, жилищно-коммунального и дорожного хозяйства Адыгеи по 46 критериям. В результате Адыгейск стал победителем! И теперь участие в конкурсе по лучшим муниципальным практикам продолжится на федеральном этапе. Победителей и призеров здесь ждут большие денежные призы от 3 до 50 миллионов рублей, которые можно направить на благоустройство. Болеем за родной Адыгейск!

Напомним, признанная успешной данная муниципальная практика реализована благодаря победе во всероссийском конкурсе лучших проектов по созданию комфортной городской среды в малых городах и исторических поселениях. Проект прошел общественное обсуждение, с учетом мнения горожан и при активном содействии волонтеров была разработана концепция итогового предложения.

Благоустройство территории, прилегающей к мемориальному комплексу «Победа», включено в муниципальную программу «Формирование современной городской среды на 2018-2024

Усилить взаимодействие общества и власти

В Республике Адыгея

С прицелом на успех



годы». Финансовое обеспечение проекта составили средства из федерального, республиканского и местного бюджетов. Кроме того, были привлечены и средства внебюджетных источников. Так, совместно с муниципалитетом свою лепту внесли частные инвесторы – предприниматели, благоустроившие территорию и улучшившие внешний вид торговых объектов в соответствии с утвержденными эскизами в рамках разработанного проекта планировки территории, примыкающей к парковой зоне.

В результате в городе появилась новая комфортная и благоприятная зона отдыха – парк, где разместились современные детская и спортивная пло-

щадки, зона для воркаута и скейт-парк. Главным украшением стал «сухой» фонтан с цветовым и музыкальным сопровождением. Сделано освещение, видеонаблюдение, недавно завершено озеленение. В рамках мероприятий по обустройству парковой зоны построена новая дорога, которая в будущем должна стать одной из главных дорожных «arterий» города.

Важный для жителей проект реализован на самом высоком уровне. Качественные архитектурные решения создают гармоничное пространство, в котором все элементы пересекаются и взаимно дополняют друг друга. Яркая, современная, с элементами тематиче-

ских наполнений благоустроенная зона сегодня стала местом особого притяжения, местом культурного и активного отдыха для жителей всех возрастов.

В планах руководства города – продолжая начатое, облагородить прилегающий лесной массив. Сейчас эта территория относится к лесному фонду, но есть идея: сохраняя деревья, оборудовать дорожки для прогулок и сделать освещение. Администрация города намерена подготовить соответствующий проект. Если он займет призовое место на всероссийском этапе конкурса, полученные средства пойдут на его реализацию.

Маргарита Усток.

Владимир Путин: «Дети из пострадавших районов должны своевременно пойти в школу»



Президент России Владимир Путин заявил, что дети из пострадавших от подтоплений и пожаров регионов должны вовремя пойти в школу 1 сентября.

- Все дети из пострадавших районов должны своевременно пойти в школу. А социально значимые учреждения должны быть максимально оперативно отремонтированы, - сказал он.

Также Владимир Путин заявил, что масштаб природных бедствий в ряде регионов страны имеет беспрецедентный характер. Глава государства в ходе совещания по борьбе с природными пожарами подчеркнул, что важно глубоко и системно заниматься климатической повесткой.

При этом он добавил, что угрозы жилым и социально

значимым объектам из-за лесных пожаров в Якутии нет. Но вместе с тем он подчеркнул, что ситуацию нужно держать под пристальным контролем.

Глава государства потребовал при необходимости без промедления отправить в безопасные места жителей из зон стихийных бедствий, в первую очередь женщин и детей. Владимир Путин также поручил утвердить план по восстановлению жилья и социальных объектов, пострадавших в результате стихийных бедствий.

При любой эпидемии или пандемии инфекционных заболеваний обязательно должен формироваться коллективный иммунитет, считает главный врач Адыгейской республиканской клинической больницы Нателла Чеужева.

- Коллективный или популяционный иммунитет - это когда более 60-70% населения имеет антитела к вирусу. Как всем известно, они вырабатываются либо после того, как человек переболеет, либо после вакцинации. По опыту все мы понимаем, что гораздо проще и безопасней пройти вакцинацию. Она не защищает от вируса на

100%, но гарантирует, что при встрече с ним у человека уже будут антитела и организм легче перенесет заболевание. Таким образом, каждый вакцинированный получает запас прочности, чтобы бороться с инфекцией. В октябре прошлого года я сама переболела коронавирусной инфекцией с пневмонией, с небольшим поражением легких. Болезнь выбила меня из колеи на три недели. Недавно вакцинировалась. Несмо-

тра на то, что у меня были антитела, решила поднять их уровень в организме. Болеть второй раз не хочется, - рассказала Нателла Чеужева.

Всего в Адыгее работают 34 пункта вакцинации от коронавирусной инфекции. В Адыгее сделать прививку можно в поликлинике АМБ имени К. М. Батмена и в дополнительном пункте вакцинации в здании ЦНК (вход со стороны краеведческого музея).

#стопкоронавирус

Важно выработать коллективный иммунитет

7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции



Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик.



Используйте одноразовую медицинскую маску в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.



Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.



Ограничите, по возможности, при приветствии тесные объятия и рукопожатия.



Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.



Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделение из носа).

Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены и посудой (полотенце, зубная щетка, чашка).



Антитеррор

В последнее время в свете происходящих в разных точках мира актов терроризма все острей становится профилактика - знание гражданами мер защиты. Любой человек должен точно представлять свое поведение и действия в экстремальных ситуациях, психологически быть готовым к самозащите. Наша газета не раз публиковала рекомендации, цель которых - помочь гражданам правильно ориентироваться и действовать в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, а также обеспечить создание условий, способствующих расследованию преступлений. Часто отмечаются случаи обнаружения гражданами подозрительных предметов, которые могут оказаться взрывными устройствами. Находят их в транспорте, на лестничных площадках, в учреждениях и общественных местах. Как вести себя при их обнаружении? Какие действия предпринять? На эти и другие вопросы отвечает начальник отдела по делам ГО и ЧС администрации города Айдар-Михаил Емлихович Худаде.

- Если обнаруженный предмет не должен, по мнению человека, находиться в этом месте, как нужно ему поступить?

- Если кто-то обнаружил забытую вещь в общественном транспорте, следует спросить людей, находящихся рядом, постараться установить, чья она. Если хозяин не установлен, немедленно сообщить о находке водителю.

Бдительность как мера защиты

Если неизвестный предмет обнаружен в подъезде своего дома, нужно спросить соседей, возможно, он принадлежит им. Если владелец не установлен, немедленно сообщите о находке в ваше отделение полиции.

Если вы обнаружили неизвестный предмет в учреждении, немедленно сообщите о находке в администрацию или охране. В любом случае - не трогайте, не передвигайте, не вскрывайте обнаруженный предмет; постарайтесь сделать все возможное, чтобы люди отошли как можно дальше от находки; обязательно дождитесь прибытия представителей полиции.

Помните: внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются самые обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, коробки, игрушки и т.п.

Нельзя самостоятельно предпринимать никаких действий с находками или подозрительными предметами, которые могут оказаться взрывными устройствами - это может привести к их взрыву, жертвам и разрушениям.

Родители! Вы отвечаете за жизнь и здоровье детей. Расскажите детям, что любой предмет, найденный на улице или в подъезде, может представлять опасность.

Сообщение об эвакуации может поступить не только в случае обнаружения взрывно-

го устройства и ликвидации последствий террористического акта, но и при пожаре, стихийном бедствии и т.п.

Получив сообщение от представителей властей или правоохранительных органов о начале эвакуации, соблюдайте спокойствие и четко выполняйте их команды.

Если вы находитесь в квартире, возьмите личные документы, деньги, ценности; отключите электричество, воду и газ; окажите помощь в эвакуации пожилых и больных людей; обязательно закройте входную дверь на замок - это защитит квартиру от возможного проникновения мародеров.

Не допускайте паники, истерики и спешки. Помещение покидайте организованно. Возращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц.

- В последние годы террористы начали действовать в людных местах...

- Места организованных массовых мероприятий заранее проверяются, они охраняются, лучше избегать неорганизованных больших скоплений людей. Не присоединяйтесь к толпе, как бы ни хотелось посмотреть на происходящее. Если оказались в толпе, позвольте ей нести вас, но попытайтесь выбраться из неё. В толпе все может произойти. Если вы упали и не удается встать, свернитесь клубком, защитите голову предплечьями, а ладонями прикройте

затылок. При возникновении паники старайтесь сохранить спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию.

Никогда «ради интереса» не присоединяйтесь к митингующим. Сначала узнайте,санкционирован ли митинг, за что агитируют выступающие. Не вступайте в незарегистрированные организации. Участие в мероприятиях таких организаций, кроме всего, может привлечь уголовное наказание.

- Что нужно делать, если вдруг ты оказался в заложниках?

- К сожалению, никто из нас не защищен от ситуации, когда мы можем оказаться в заложниках у террористов. Четких рекомендаций и требований к тому, как вести себя, если ты оказался в заложниках, нет. Но общие рекомендации дать можно. В случае, если вы оказались в заложниках, необходимо обратить внимание на следующие моменты: неожиданное движение или шум могут повлечь жестокий отпор террористов. Не допускайте действий, которые их могут спровоцировать к применению оружия; не пытайтесь оказывать сопротивление, не проявляйте ненужного героизма, пытаясь разоружить бандита или прорваться к выходу или окну; если вас заставляют выйти из помещения, говоря, что вы взяты в заложники, не сопротивляйтесь.

Помните: ваша цель - оставаться в живых. Будьте внимательны, постарайтесь запомнить преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.п.

Знайте, получив сообщение о захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимое для освобождения. Сохраняйте спокойствие и самообладание. Не верьте террористам. Они могут говорить, что угодно, но преследуют только свои интересы. Ведите себя достойно. Думайте не только о себе, но и о других. Необходимо знать, что с террористами ведутся переговоры и, в конечном итоге, вы обязательно будете освобождены.

В заключение хотел бы подчеркнуть, что профилактика терроризма - задача не только государства, но и представителей гражданского общества, самих людей. В случае, если вам стали известны подозрительные факты, длительное нахождение неизвестных лиц в неподходящих местах, вы должны обратиться в правоохранительные органы. Бдительность населения - один из главных моментов противодействия любому виду преступности, залог общего благополучия.

Публикацию подготовила
Аминет Наток.

Каждую вторую субботу августа в России отмечается День физкультурника. Праздник для всех, кто любит спорт и здоровый образ жизни. По всей стране – веселые старты, сдача норм ГТО.

Активно присоединилась к празднованию Дня физкультурника и Адыгея. Главным условием проведения спортивных мероприятий стало соблюдение санитарно-эпидемиологических требований. В республиканской столице при поддержке ВПП «Единая Россия» состоялся велопробег, участие в котором принял глава региона Мурат Кумпилов.

На дистанцию в 20 км вышли члены Кабинета министров РА, депутаты республиканского парламента, представители организаций и предприятий, спортсмены, студенты, жители города и республики. Старт дал 11-кратный чемпион мира по самбо, депутат Госдумы РФ от Адыгеи Мурат Хасанов. К велопробегу присоединились люди разных возрастов и физической подготовки, каждый из которых выбрал свою длину дистанции в силу возможностей и желаний. По итогам заезда организаторы отметили не самых быстрых гонщиков, а самых креативных - оценивались оригинальная экипировка и конструкция велосипеда.

Адыгейск как город спортивный также не остался в стороне от спортивного праздника. Физкультурно-оздоровительный комплекс «Хазрет Тлеце-

ри» собрал юных спортсменов, которых не менее активно поддержали и тренеры ДЮСШ. Перед началом соревнований все они прошли «входной» контроль с обязательной термометрией и обработкой рук, организаторы строго следили за соблюдением требований Роспотребнадзора.



Как меняется молодежь и что покажет перепись?

В самом конце 2020 года в России был принят закон о молодежной политике, который повысил возраст молодежи с 30 до 35 лет включительно. Таким образом, численность молодежи в возрасте 14-35 лет в РФ увеличилась на 12,6 миллиона человек и достигла 39,1 миллиона.

При этом в России сокращается количество молодых людей, которые не учатся, не работают и не приобретают профессиональных навыков. Сейчас это 10,6%, сообщает сайт Всероссийской переписи населения. Сегодня разбираемся, какая она, современная российская молодежь глазами статистики, и зачем ей нужна перепись населения.

висами, в том числе порталом госуслуг. По данным международной консалтинговой компании BCG, Россия заняла третье место в мире по темпам роста использования цифровых услуг и вошла в топ-10 стран мира по интенсивности их использования.

Стартующая в октябре Всероссийская перепись населения, которая станет первой отечественной цифровой переписью, несомненно, привлечет внимание молодежи, отмечают эксперты. Они обращают внимание на важный аспект, который меньше осознается молодыми людьми: масштабные исследования, как переписи населения, нужны для того, чтобы понимать, что происходит в стране. Итоги используются для формирования долгосрочных экономических прогнозов. Если сегодня не участвовать в переписи, то завтра не нужно задавать вопросы, почему так мало строятся детских садов, школ и больниц, - считают эксперты.

Именно с помощью переписи государство получает точную информацию о количестве жителей каждого села, поселка или города. От этого показателя зависит финансирование мер социальной поддержки.

Молодежь во все времена стремится расширить свои горизонты и быстро осваивает новое. Сейчас молодые люди оказались в тренде цифровизации – они активно пользуются различными онлайн-сер-

Будни полиции

Не все удается, но обстановка под контролем

Криминогенная обстановка на территории проживания всегда является головной болью как государственной власти, так и общества в целом. Ведь от нее в конечном итоге зависят порядок в городе, его нормальное функционирование, мир и благополучие в наших домах. Какова была криминогенная обстановка за истекшие семь месяцев текущего года? Этот вопрос мы адресовали заместителю начальника МО МВД России «Адыгейский», начальнику полиции, подполковнику Айдамиру Гишу. Вот что он ответил.

- По итогам прошедших месяцев текущего года криминогенная обстановка на территории оперативного обслуживания МО МВД России «Адыгейский» характеризуется увеличением преступлений на 29 процентов. Раскрыто 89 преступлений, не раскрытыми остались 28, раскрываемость составила 76 процентов, - сказал он.

- В массиве зарегистрированных преступлений по-прежнему особое место занимают преступления против собственности: зарегистрировано 27 краж против 16 за прошлый год. Из них было раскрыто 18 краж. Как и в прошлые годы, несмотря на все меры, предпринимаемые правоохранительной системой страны, наблюдается рост мошенничеств. Так, если на обслуживаемой территории в прошлом году было совершено 16 мошенничеств, то в текущем - 50. Рост, к сожалению, небывалый.

Также произошел рост по убийствам и грабежам. В прошлом году их не было. В этом уже совершено и раскрыто 1 убийство, а также 1 разбой. Однажды преступление совершило в сфере незаконного оборота наркотиков, 10 из них выявлены нашими сотрудниками.

Заниматься физическими нагрузками. Они отметили, что большое внимание уделяется созданию инфраструктуры для занятий спортом на региональном и муниципальном уровнях. Так, за последние несколько лет в Адыгейске построены и введены в эксплуатацию 4 мини-футбольных поля, стадион

гладкоствольного огнестрельного оружия.

Также участковыми уполномоченными проведено 1900 профилактических бесед с гражданами с вручением им буклетов: «Осторожно! Мошенники!», направлено 27 предостерегающих писем для разъяснения видов мошенничеств в организациях, предпринимательства и учреждения.

- На наш взгляд, важней всего профилактика преступлений в сфере несовершеннолетних. Как она обстоит?

- В прошлом году особое внимание уделялось работе по предупреждению безнадзорности и правонарушения в сфере несовершеннолетних. Инспекторами ПДН составлен 91 административный протокол, привлечено 87 родителей, не выполняющих обязанности по воспитанию, обучению и содержанию детей. В центр временного содержания несовершеннолетних правонарушителей МВД по РА помещена одна несовершеннолетняя. Несовершеннолетними в текущем году совершена 1 кража. В отношении несовершеннолетних совершено 8 преступлений. Виновные привлечены к ответственности.

- Охрана общественного порядка – каждодневная работа полиции. Каковы ее итоги?

- Сотрудники отдельного взвода патрульно-постовой службы принимали участие в обеспечении охраны общественного порядка в 33 массовых мероприятиях. За это время нарушений общественного порядка допущено не было. Выявлено 1 преступление и 353 нарушений, связанных в основном с распитием спиртных напитков в общественных местах и неуплатой штрафов.

- Спасибо за беседу!
Аслан Кушу.

на территории СОШ №2, ФОК, скоро завершатся работы по строительству двух спортивных объектов в хуторе Псекупс и ауле Гатлукай. При благоустройстве парковой зоны на территории, прилегающей к мемориальному комплексу «Победа», возведена спортплощадка и воркаут-комплекс.

Свои навыки ребята испытали в различных видах спорта, в очередной раз доказав силу воли, ловкость и упорство. В течение нескольких часов прошли соревнования по гиревому спорту, легкоатлетическим забегам, прыжкам в длину и другим. Все участники получили заслуженные грамоты и медали.

Конечно, в год 90-летия всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» не обошлось без тестовых испытаний ГТО. Участники праздничного мероприятия преодолели их успешно. Справились даже самые маленькие – 5-летний Александр Власов, который, несмотря на юный возраст, уже посещает секцию вольной борьбы, и будущая первоклассница 7-летняя Замира Шеуджен.

Веселые улыбки, радостные эмоции, крепкие дружеские объятия... Всего этого на спортивном празднике было с лихвой, ведь, как известно, спорт объединяет.

Суанда Пхачияш.

ЗОЖ - не просто словосочетание

ЗОЖ - это образ, во многом определяющий само здоровье человека. Это деятельность, направленная на сохранение здоровья людей как условие и предпосылки осуществления и развития других сторон и аспектов жизни.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности, вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третья не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, страдают бессонницей, что приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, подаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Сон - это отдых всех функционально важных органов и физиологических систем. Недосыпание может привести к нарушению нервной системы, а также отразиться на умственной работоспособности.

Прогулки на свежем воздухе - это наиболее эффективный вид отдыха, восстанавливает функциональное состояние организма и работоспособности.

Приём пищи так же, как и личная гигиена, является обязательным компонентом режима любого возраста. Рациональное питание необходимо, чтобы пищевой рацион соответствовал количественному и качественному составу, сбалансированности пищевых веществ, усвоемости пищи, высоким органолептическим свойствам за счёт ассортимента продуктов и различной кулинарной обработки, санитарно-эпидемиологической безопасности и безвредности пищи.

Труд - истинный стержень и основа режима ЗОЖ. Труд как физический, так и умственный, не только не вреден, напротив,



систематический, посильный и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему. В наблюдющихся перенапряжениях и переутомлениях человека виновен не сам труд, а неправильный режим труда. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной. Интересная и любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывает усталости и утомления. Важен правильный выбор профессии в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями человека.

Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая работа. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья.

Физическая нагрузка. Для работников умственного труда систематическое занятие физ-

культурой и спортом приобретает исключительное значение.

Физкультура и спорт весьма полезны и лицам физического труда, так как их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц, а не всей мускулатуры в целом. Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки.

Закаливание - эффективная мера профилактики гриппа и острых респираторных заболеваний. Закаливают организм три природных фактора: солнце, воздух и вода. К нему лучше приступить с детского возраста.

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит **распорядку дня**, определенному режиму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна. Распорядок дня у разных людей может и должен быть разным в зависимости от характера работы, бытовых условий, привычек и склонностей.

Личная гигиена - совокупность гигиенических правил поведения человека в быту, способствующих сохранению и укреплению его здоровья и увеличению срока активной жизни. Степень выполнения людьми основных правил личной гигиены являются критериями общей культуры человека.

ЗОЖ и курение, также злоупотребление спиртными напитками несовместимы. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

По материалам СМИ.

российского уровня, Домов дружбы народов и Домов национальностей;

- лучшие практики коммерческих организаций, реализующих проекты в сфере национальных отношений.

Конкурс проводится в четыре этапа.

Первый этап - с 7 июля по 1 октября 2021 года. Прием заявок на участие.

Второй этап с 2 по 10 октября. Рассмотрение заявок.

Третий этап с 11 октября по 14 ноября. Подведение итогов конкурса. Определение победителей.

Четвертый этап с 15 ноября. Подготовка к презентации и награждение лучших проектов.

Авторы лучших работ будут приглашены для участия и презентации своих проектов на Съезд Ассамблеи народов России и 11 Общероссийскую конференцию «Устойчивое развитие этнокультуры сектора».

Аслан Кушу.

Помним, скорбим



11 августа ушла из жизни Самохина Валентина Дмитриевна. Ушла тихо, как и жила.

Но нет в нашем городе и Тучечском районе женщины среднего и старшего возраста, которая хоть раз в жизни не обратилась к ней или не слышала о ней заслуженных, лестных отзывов. Валентина Дмитриевна с 1975 года работала в больнице города Адыгейска врачом-гинекологом.

Родилась Самохина Валентина Дмитриевна в 1936 году в Челябинской области, окончила факультет лечебного дела Челябинского медицинского института. Трудовую деятельность начала в Нязепетровской райбольнице, где вскоре была назначена заведующей отделением, которым руководила до 1975 года.

В том же году по приглашению Краснодарского краевого здравоохранения она - Почетный гражданин города Адыгейска и Тучечского района. Этими званиями она, конечно, гордилась, но важнее всех наград для нее было отношение пациенток, которые с любовью обращались к ней не иначе как Дмитриевна. Валентина Самохина в память коллег, всех, кому она помогла в разных жизненных ситуациях, останется доброй, отзывчивой женщиной. Вечная ей память.

Коллектив ГБУЗ РА «АМБ им. К. М. Батмана» выражает искренние соболезнования семье и близким **Самохиной Валентины Дмитриевны** в связи с тяжелой утратой. В этот трудный час мы разделяем ваше горе и скорбим вместе с вами.

Продолжается подписка на 2-е полугодие 2021 года на газету «Единство»

Наша газета - это:

- информация о событиях в городе, Адыгее и стране;
- ответы специалистов на вопросы читателей;
- разговор о том, что волнует людей.



Объявления

- зем. участок под ИЖС по ул. Ким, 89. Собственник. Тел: 8-918-476-08-70.

- автомобиль любой марки. Телефон 8-989-27-989-15.

Если вы попали в чрезвычайную ситуацию, увидели порывы или другие разрушения коммуникаций, линий электропередач, стали свидетелями дорожно-транспортных происшествий или пожаров, звоните в ЕДДС г. Адыгейска по тел.: 010, 112, 8 (87772) 9-25-25, 8 (87772) 9-17-58, 8-988-084-66-90.

Гл. редактор А. И. Наток

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Южному федеральному округу.

Свидетельство ПИ № ТУ23-01593

ЕДИНСТВО
всё в одном

Индекс ПР166

УЧРЕДИТЕЛИ И ИЗДАТЕЛИ:

Администрация муниципального образования «Город Адыгейск, Совет народных депутатов муниципального образования «Город Адыгейск»

Адрес: 385200, Республика Адыгейя, г. Адыгейск, ул. Ленина, 31.

Адрес редакции: 385200, Республика Адыгейя, г. Адыгейск, ул. Чайковского, 13. Телефоны: редактор - 9-23-73, заместитель редактора - 9-23-75, отдел экономики и новостей - 9-29-15 (факс), главный бухгалтер - 9-12-52 (факс).

E-mail: gazedin@mail.ru

Отпечатано в ОАО «Голиграф-ЮГ»: 385000, г. Майкоп, ул. Пионерская, 268.

Подписано в печать в 17 часов, по графику - в 17 часов.

Тираж 1140 экз. Заказ №

Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Авторские материалы объемом свыше 5 машинописных страниц не рассматриваются. Ответственность за содержание и достоверность рекламных объявлений несут авторы.