



Саха Республикатын
Ньурба улуунун хаһыата
Хаһыат 1937 сылтан тахсар

2023 сыл
сэтинньи 23 күнэ
Чэппиэр ● 46 № (12070)

НЬУРБА

12+



ОГНИ НЮРБЫ



Бүгүнгү
нүөмэргэ

Бэлиэ түгэн

Ньурба мелодистарын 3
кинигэлээх хомуурунньуга
сүрэхтэннэ / 2

Олонхо күнэ

Саха норуотун дириг
философията, духуобунай
уонна материальной баайа / 4

Патриоту иити

Ильмень күөлүгэр
кыргыллыбыт
буойуттарбытын умнуманг / 4

Геннадий АНТОНОВ

Соторутаабыта «Кыталык» КД-гар «Тирэх-Эко» ХЭТ буурдааһын тобохторун утилизациялааһын техничэскэй документациятын бырайыагынан аһаҕас истии ыытылынна. Бу аһаҕас истии буоларын туһунан биллэри алтынньы 3 к. улуус дьаһалтатын сайтыгар тахсыбыта, итиэннэ социальнай ситимнэринэн эмиз биллэриллибитэ. Тэрээһингэ 30-тан тахса киһи кытына.

«Тирэх-Эко» бэрэстэбиитэлэрэ сири дьөлө үүтэһин тобохторун утилизациялааһын уонна туһаҕа таһаарыы туһунан былааннаах үлэлэрин билиһиннэрдилэр. Евгений Ким элбэх слайданан көрдөрөн сиһилии сырдатта, ону кытта бу тэрилтэ дириэктэрэ Игорь Егоров сахалыы-махалыы дьонно тийимтиэ гына судургутук быһаарда.

Ньурбаттан төрүттээх биир дойдулаахтарбыт Игорь Егоров уонна Алексей Фокин Ньурбаҕа регистрациялаах «Тирэх-Эко» диэн коммерческой экологической тэрилтэни тэрийбиттэр. Саха сиригэр сири дьөлө үүтүүр үлэлэри бэрээдэктиир, хонтуруоллуур бастакы тэрилтэ буолар. Билигин көңүллүүр доккумоннардын ылыы түһүмэ-дэр сьылдыбаллар. Дойду үрдүнэн манньк хайысхалаах үлэлээх 4 эрэ тэрилтэ баар эбит. «Тирэх-Эко» ХЭТ тэрилтэ быһытынан лицензиятын ыллаһына, тыаҕа-ойуурга сири дьөлө үүтүүр үлэлэр ытыллар миэстэлэригэр буровой үлэлэри анаалыстыаҕа уонна бурение тобохторун – шламы утилизациялыыр үлэлэри ытытаҕа. Шламы ыраастаан тутуу матырыйаалын быһытынан туттулар. Онон «Тирэх-Эко» ХЭТ экологической



Ньурбаҕа санга «Тирэх-Эко» ХЭТ. Тугунан дьарыктанар тэрилтэний?



Биир дойдулаахтарбыт Алексей Фокин уонна Игорь Егоров

тэрилтэ буоларын быһытынан сири-дойдуну, айылҕаны харыстыыр аналлаах.

Аһаҕас истии кытыгылаахтара дьүүлэһэн баран куоластааһын түмүгүнэн «Тирэх-Эко» ХЭТ буурдааһын тобохторун утилизациялааһын техничэскэй документациятын бырайыагын биһирээтилэр.

Аһаҕас истии кэннитэн «Тирэх-Эко» бэрэстэбиитэлэ Алек-

сей Фокинтан уонна «Бүлүү» экологической кэммитиэт хос бэрэссэдэтэлэ Наталья Иннокентьеваттан санааларын этэллэригэр көрдөстүм.



Алексей Фокин, тэрийэччи: «Бэйэм дойдум - Ньурба, ньиэби-гааһы хостуохунна бурение

тобохторун переработкатыгар үлэлэбит уопуттаахпын. 20-тэн тахса сыл үлэлэбитим. Кэм-кэрдии ааспытын кэннэ манна төһүнүм, дойдубар бэйэм билибин-көрүүбүн туттан туһаны аҕаларга үлэлиэм. Саха сиригэр бурение тобохторун переработкатынан уонна утилизациятын дьарыктаныахпыт. Иннибитигэр биһигини элбэх үлэ куутэр, технологияны, лицензияны ыларга уо.д.а.»



Наталья Иннокентьева, общественник: «Биһиэхэ ньиэп-гаас бырамысыланнаһа өтөн киһирэн иһэр.

Ону үйдүөххэ уонна бэлэмнээххэ наада. Убайааммыт оскуолатын выпускнига, биһиги бары билэр уолбут Игорь Егоров уонна урут эмиз Ньурбаҕа олохтоо биир дойдулаахпыт Алексей Фокин Ньурбаҕа регистрациялаах бастакы коммерческой экологической тэрилтэни тэрийэн, ньиэби-гааһы хостуур эйгэҕэ үлэлиэхтээхтэр. Ньурба, Сунтаар, Мирнэй, Ленскэй сирдэригэр. Мин итини олус үөрэ иһиттим. Хаһан баҕарар ханнык баҕарар экологической тэрилтэ бэйэтин бэйэтэ хааччынар, тендергэ кыттан үлэлиэхтээх. Былырыын бастаан истибиһипит, Тюмень университетиттан кэлэ сылдыбыттара, үчүгэй баҕайы идиэйэлээх этилэр. Ону үчүгэйдик ырытыһан, бэйэбит дьоммут, Ньурба патриоттара буолан манньк тэриммиттэрэ үчүгэй дии саныбын. Мантан куттанар-сэрэхэччир наадата суох, тоҕо диэтэххэ, бу экологической тэрилтэ. Тэрилтэлэри кытта үлэлэһэн, ньиэби уонна гааһы хостууларыгар, хостообуттарын кэнниттэн ол миэстэтигэр бэйэлэрин технологияларынан рекультивациялаахтаахтар.»

Ньурбабытыгар санга тэрилтэ саҕалааһыннара үтүө түмүктэри аҕалыаһын саарбахтаабаппыт.



Анал байыаннай дьайыыга кытта сьылдыар буойуттарбытыгар уонна кинилэр дьизэ кэргэттэригэр көмө улуустаагы фондатыгар үп кириитэ кэлин биллэ сэргэхсийдэ. Ааспыт нэдиэлэҕэ СВО фондатыгар 703647 солк. кирибитэ, салгыы бэнидизньиккэ 162418,32 солк. киллэрдилэр (барыта - 866065,32 солк.).

Ол иһигэр Хорула орто оскуолата - 31750 солк., Дьаархан орто оскуолата - 41000 солк., Ньурба к. Уопсастыбаннай эй-

СВО фондатыгар сыл сангатыттан улууска 7 159 547 солк. кирирдэ

гэлэри сайыннарыыга дириэксийэтэ - 3500 солк., Ньурба к. «СЭГХ» тэрилтэтэ - 6000 солк., Д.С.Жиркова аатынан норуот айымньытын уонна спорт киинэ (Дьаархан) - 15993,13 солк., «Партнер» ХЭТ - 200000 солк., Ньурба к. дьаһалтата - 8300 солк., «ОДьКХ» ГУП Ньурбатаагы филиала - 50100 солк., С.П.Гаврильев аатынан «Тойук» норуот айымньытын дьизэтэ (Хаһалас) - 6500 солк., Ньурбатаагы Искуство оскуолата - 33500 солк., Сүлэ нэһилиэтин

дьаһалтата - 15608,28 солк., Күндээдэ орто оскуолата - 13975 солк., Антоновка орто оскуолата - 73500 солк., «Айыы Тайбыт» норуот айымньытын дьизэтэ (Сүлэ) - 6856 солк., Хатыы орто оскуолата - 53500 солк., Ньурба к. «Кыталык» КД - 33500 солк., А.А.Моргусов аатынан «Талба» норуот айымньытын дьизэтэ (Хатын Сыһыы) - 30802 солк., Таркаайы нэһилиэтин дьаһалтата - 19664 солк., М.Н.Петрова-Тойуктаах Марыына аатынан култуура уонна спорт элбэх

аналлаах эбийиэгэ - 9600 солк., К.Д.Уткин аатынан Норуоттар доҕордоһууларын түмэлэ - 27500 солк., «Түмсүү» норуот айымньытын киинэ (Ньурба-чаан) - 4499,18 солк., «Улыбка» д/с (Сүлэ) - 18000 солк., Акана нэһилиэтин дьаһалтата - 19000 солк., «Центр творчества и инновационных технологий» эбии үөрэхтэһин тэрилтэтэ - 38500 солк., Өгөлдө дьаһалтата - 15615,32 солк., Хаһалас орто оскуолата - 32000 солк., М.Ф.Алексеев аатынан Өгөлдөтөө-

бу норуот айымньытын дьизэтэ - 6803 солк., Ньурбатаагы киин-нэммит бибилиэтиэкэ ситимэ - 50500 солк. Сыл сангатыттан 7159547,53 солк. кирирдэ. СВО-ҕа кытта сьылдыар биир дойдулаахтарбытыгар илдэргэ анаан обмундирование, мал-сал ыларга анаан, улуустаагы оперативнай ыстаап быһаарыытынан 1631200 солк. ытытылынна. Сэтинньи 22 к. туругунан фондаҕа 452793,73 солк. хаалла.

Улууспут олохтоохторун уонна тэрилтэлэрин СВО фондатыгар көхтөөхтүк көмөлөһөргүтүгэр көрдөһөбүт.

Улуус дьаһалтатын
пресс-сулууспата

 IX Спортивные Игры народов РС(Я)

Кини аһыыр аһыттан, ыраас ууну төһө иһэриттэн доруобуйата тутулуктааһын билигин үгүс кини сөпкө өйдүүр буолбут. Бу олох ирдэбилэ да буолан иһэр диэтэхпитинэ сыыспаппыт.

Тоҕо диэтэр балысханлык сайдар үйэҕэ олохпугар тэтимнээх уларыйыы тирээн, бириэмэ сырсытыгар сылдьан ардыгар доруобуйаны харыстыры кэннигэр хаалларан кэбиһэбит. Онтон ыарыы буулаатаһына, хамсанар, бэл диэтэр хаамар, күннээҕи кыһалҕаһын туоратарга толорулар борустуой да соруктарын онгорорго ыарыраһан бардахха биирдэ толкуйга түһэбит. Киниэхэ ыйааһын эбилиитэ олус улахан охсууну онгорор, кэмигэр ылсыбатахха доруобуйабыт чөлүгэр түспэтти айгырыыр кутталлаах. Биллэн турар, бу күннээҕи нуормабыт таһынан аһыырбытыттан буолар (обжорство). Сороҕор тот эрэрибит мээһэ-мээһэ «симинэн» кэбиһэбит, көннөрү кылгас кэмгэ астан дуоһуйуу ылаарыбыт. Ол кэннэ аны «Таах сибэ аһары аһааммын, үөһүм туолла, иһим ыарыйда...» дэһэбит. Салҕы хас эмэ сыллар тухары мунһуммунт ыйааһыммытын аһыйах нэдиэлэнэн, өссө аһыйах күнүнэн түһэрэ сатыыбыт, туох да сатаммытыттан эмиэ ыһыктан кэбиһэбит.

Манна саамай сүрүнэ күн ахсын аһыыр режимитин ту-

Чөл туруктаах буолуу 80% аһыыр аскыттан тутулуктаах



туһан, аспытын эрдэттэн барытын бэлэмнээн сырыттаһытына, ситимин быспатаһытына күннээҕи олохпунт бэрээдэктэнэн барарын бэйэбит да бэлиэтээн барыаһыт. Бу түгэнгэ хас ыал ахсын баар борустуой бородуукталар наадалар. Саха дьоно буоларбыт быһыытынан төрүт аспытын, сылаас аһы аһыыр-

бытын олох умнубаппыт. Ол курдук, эһиэхэ сөпкө аһыргытыгар тэттик сүбэлэри таһаарабыт. Бу сүбэлэр эһиэхэ сөпкө аһырга сирдьит курдук буолуохтара, ас арааһын бэйэҕит сөбүлүүргүтүнэн уларыгарытын санатабыт (краситель, холестерин састааптаах аһылыктан туттунун, газировканы,

энергетигы иһимэн). Күн аайы кыра-кыралаан 5-6-та аһыахха сөп.

07:00 Сарсыарда аһыыр саамай туһалаах. Манна овсянка хааһы, овсянканан блины, сымыты, хара килиэп буолара ордук.

10:00 Суорат, творог, отонноох кефир, биитэр фруктаттан: яблоко, банан, апельсин буолуон сөп эбэтэр хлебцыны кытта оуурсу уонна сыыр бутербродун оностуоххутун сөп.

13:00 Эбиэти куоттарбат буола сатаан. Организм күн устата барыыр энергиятын толорунарыгар эбиэккит сүрүн оруоллаах.

Биллэн турар порцияһытын тутуһаһыт. Миин, соккуой арааһа. Холобура, эттээх гречка уонна фасоль, балыктаах рис уо.д.а Хара, цельнозерновой килиэп баара бэрт. Сибизһэй оуруот аһын эбэтэр туустаах хаппыыстанан салаат.

15:00 Ханнык баһарар салат, фрукта, оуруот аһа эбэтэр эбиэттэн ордурут аскытыттан үлэҕитигэр илдээ кэлиэххитин сөп.

18:30 Киһээннги аһылыкка төһө кыалларынан клетчатканы уонна белогунан баай бо-

родууктаны талын. Ол эбэтэр балык, эт арааһыттан сөбүлүүргүтүнэн астаан.

21:00 1 ыстакаан суорат, ряженка, кефир. Араас отон эбиэххитин сөп.

Эбэн эттэххэ, саахар оннугар ууга, чэйгэ, аска мүүт эбэргит ордук. Минньигэс оннугар - эриэхэ, изюм, чернослив, курага сиэн.

Кэлэр күннээҕи аскытын киһэ өттүгэр бэлэмнээтэххитинэ бириэмэҕитин да сүүйөүхүт, аскытын да көрүнэргитигэр сааһыланыаһыт. Спортивной саалаһа сылдьар дьон сынньанар күнүтүгэр аскыт калорийы күннээҕи нормаһытыттан 10% кыра буолуон наада. Чэгиэн буолун, чэбдик сылдьын!

Овсянканан блины эбэтэр баахыла судуругу ырысыабын эһиэхэ анаан таһаарабыт.

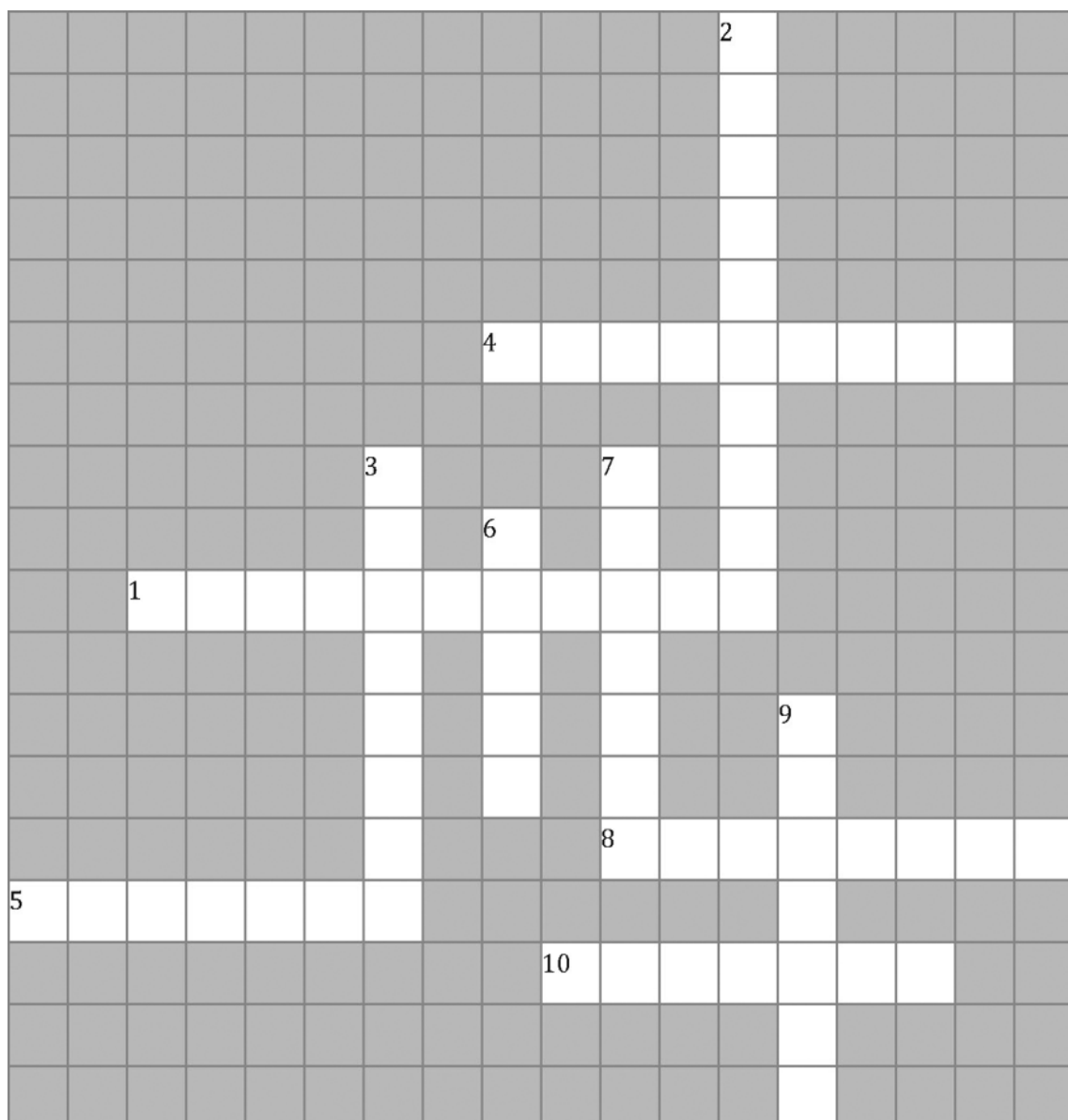
Ким блины онгорор тиэстэтин убаһас соһус гынабыт, баахылаһа арыый хойуу буолар.

Биһиэхэ наада: 2-3 сымыты, бытархай гына ньыһыллыбыт овсянка, убаһас гынарга үүт/уу (2-3 ост.л.) эбэбит, кыратык туус эбэтэр минньигэһи сөбүлүүр буоллаһына мүүт эбиэххэ сөп. Састааптытын барытын буккуйабыт уонна орто уокка кыратык арыылаан буһарабыт.

Баахылаһы грильга эмиэ буһарыаһытын сөп. Минньигэстик аһаан, чөл туруктаах буолун!

Надежда ЕГОРОВА

Дыгын оонньууларын тула



Оскуола саастаах оһолорго аналлаах кроссворд кыайылааһа биир дойдулааһыт Николай Обоевтан бэлэх тутуоһа. Ол курдук кроссворд эппизитин ким маннайгынан таайан 89143000137 ватсабынан эппизитин суруйан ыһыптыт кыайылаһынан таһыаһа.
Кроссворд тиэмэтэ – Дыгын оонньуулар, араспаанньаларын таайаһыт.

Сытыгары: 1. Дыгын оонньууларын сэттэ төгүл кыайылааһа 4. Таас Боотур 5. Мэһэй Боотур 8. Түөрт төгүл 2 миэстэ буолбут

Энҕсиэли хочотун Боотура 10. 1995 сылтан хас сыл аайы «Туймаада ыһыаһын» чэрчитинэн ыһыттылар Дыгын оонньуулар саһаланыаһарыттан үс төгүллээх чемпион үрдүк аатын ким сүкпүтэй?

Турору: 2. 2022 сыл кыайылааһа 3. Дыгын оонньууларын биэс төгүллээх кыайылааһа 6. 2022, 2023 сылларга Нурбаһыт улуһуттан кыттыһы ылбыта 7. Дыгын оонньууларын алта төгүллээх кыайылааһа 9. Маалыкайтан төрүттээх Дыгын оонньууларын кыттылааһа

Редакция почтата

Махтанабын, сүгүрүйэбин

Чаппанда нэһилиэгин Далбар хотунун Татьяна Дмитриевна Сидорованы Нурба ааҕааччыларыгар билиһиннэрэр наадата суох дии саныбын.

Кырдыга даҕаны сүүрбэ түөрт кинигэни бэчээттэтэн таһаары, бар дьонун үйэтиги - сүнгэн сүдү үлэ! Бэл кыра ыстатыйа суруйаары гыннахха толкуйга түһэбин, сөптөөх тылы булаары. Онтон сылай кинигэни бэчээттиир диэн сыралаах үлэттэн тахсара буолуо.

Архыбы хаһы, суруйар дьонун ирдээн булуу, көрсүү - барыта элбэх түбүгү, сыраны ирдиирэ буолуо, аны ону барытын түүнү, күнү быһа бэчээтэһин үлэтэ. 2010 сыллаахха «Омолдоон уонна Бэстээх уолатара», «Улуу Кыайыны уһансыбыттара», 2018 сыллаахха тахсыбыт «Өйдүүбүт, махтанабыт, киэн туттабыт» диэн кинигэлэрин ааҕан баран, оскуола үөрэнээччилэрэ туттуохтарын

сөп курдук санаатым. Ол курдук элбэх хаартыскалар, ахтыылар, докумуоннар бааллар.

Бу кинигэлэр билиннэри кэмгэ эдэр ыччаты, оскуола оҕолорун патриотической тыынна иитиигэ олус наадалаахтар. Чугас дьоннорунан, нэһилиэк чулуу үлэһиттэринэн, Аҕа дойдоларын көмүскээбит буйуннарынан киэн туттууну, патриотической өй-санаа иитиллэрин саҕар кинигэлэр.

Үйэлээх өйдөбүл буолан сырдык ааттара үйэтитиллибиттэр эбит. Суруллубут суоруллубат диэн мындыр этии манна сыйаннаах дии саныбын.

Татьяна Дмитриевна өссө да айа-тута, дьонун-сэргэвин үйэтитэ, үөрдэ сырыт! Истинник саныыр дьүөгэбэр баҕарабын кытаанах доруобуйаны, сир үрдүгэр баар бары кэрэни, барыта этэнгэ эрэ буоллун.

**Федора НИКОЛАЕВА,
Чочу, Бүлүү улууһа 10.10.2023 с.**

Консультация специалиста

Когда и к какому специалисту обращаться по психологическому самочувствию?

Стоит обратиться к специалисту, если:

- эмоциональные качели влияют на поведение
- самочувствие доставляет дискомфорт человеку и его окружению
- колебания/ухудшения самочувствия продолжаются дольше 10-20 дней
- самочувствие влияет на снижение качества жизни

Памятка по специалистам психологического здоровья:

- обследовать могут: неврологи, клинические психологи, психиатры
- проконсультировать и помочь с методами саморегуляции: психологи
- провести психотерапию: психологи и психиатры с определенным набором компетенций и опыта

ций и опыта

Записаться на психологическую консультацию в Якутске можно по номеру 31-91-09

- по 31-91-09 можно также узнать контакты филиалов в районах

- первые две консультации бесплатны для всех обращающихся

- участникам СВО и членам их семей все услуги оказываются бесплатно

- круглосуточный и анонимный телефон доверия: 8-800-100-35-50

- услуги можно получить на русском и якутском языках

Сообщите на телефон доверия, если вы стали жертвой или очевидцем насилия над несовершеннолетними по 8-800-100-22-83, круглосуточно

Якутский республиканский психологический центр

Предприятие продает следующие объекты по Республике Саха (Якутия)

п.Депутатский: Здание - 626,58 кв.м., Гараж - 31,70 кв.м.;
п.Чульман: Здание по ул. Титова, 7 - 724 кв.м.;
п.Серебряный Бор: 2 этаж 2-этажного здания дома 34 - 489 кв.м.;

п.Чернышевский: Гараж и помещение - 106,4 и 50,1 кв.м.;
г.Усть-Нера: Здание Сахателеком - 2 133,90 кв.м.;
с.Мындааба, Усть-Алданский улус: Гараж деревянный - 58 кв.м.;

п.Светлый: Здание по ул. Советская, 3. - 689,6 кв.м.;
Сдаются помещения с центральным входом в центрах г.Нерюнгри и г.Алдан.

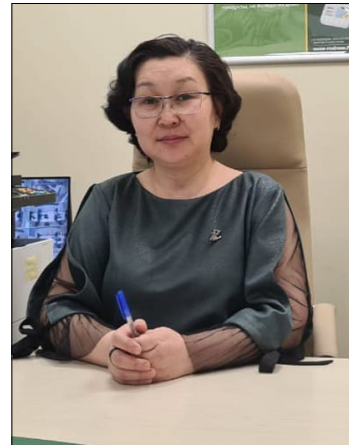
Также сдаются помещения в аренду: Виллюйск, Ленск, Покровск, Тикси, Депутатский, Жиганск, Зырянка, Олекминск, Сангар, Светлый, Серебряный Бор, Верхневиллюйск.

Контактный телефон: 8 (4112) 40-70-32

Акция

Россельхозбанк добавит 2,5 тысячи рублей к пенсии якутян

1 октября Россельхозбанк запустил акцию: при переводе пенсии в Россельхозбанк клиенты получают 2500 рублей. Средства будут перечислены единовременной выплатой на счет карты, открытой в рамках тарифного плана «Пенсионный». Мы узнали у управляющей дополнительного офиса Якутского регионального филиала Россельхозбанка Екатерины Власовой подробности акции.



Екатерина Власова

- Екатерина Евгеньевна, расскажите, почему банк решил запустить акцию для пенсионеров?**

- Россельхозбанк уделяет особое внимание работе с людьми старшего возраста, стремится предложить простые и выгодные банковские продукты. Ведь в основном банки мало кредитуют пенсионеров, Россельхозбанк же предлагает целый комплекс предложений для старшего поколения с льготными ставками. А наше эксклюзивное предложение в виде бонуса 2500 рублей станет дополнительным источником дохода.

- Что нужно, чтобы получить выплату 2500 рублей?**

- Пенсионер или гражданин, который только выходит на пенсию, оформляет у нас пенсионную карту само-

стоятельно в МФЦ или в офисе банка наш сотрудник через Госуслуги помогает клиенту перевести свою пенсию на Россельхозбанк. После необходимо оплатить одну покупку этой картой, и 2500 рублей будут начислены до 10 числа следующего месяца.

- Какие сроки акции и могут ли в ней принять участие другие категории граждан?**

- Для получения выплаты клиенту необходимо по 31 декабря 2023 года оформить пенсионную карту, перевести её на Россельхозбанк и до 29 февраля 2024 года оплатить одну покупку этой картой. Участником акции может стать любой, кто является пенсионером по возрасту, по инвалидности или по потере кормильца и не получающий пенсионные выплаты на счета, открытые в Рос-

сельхозбанке по состоянию на 1 июля 2023 года.

- Какая ещё есть поддержка для пенсионеров от Россельхозбанка?**

- Также для пенсионеров мы предлагаем пенсионные депозиты: вклад для пенсионеров с очень хорошими условиями, начисление повышенных процентов на остаток на пенсионной карте, повышенный кешбэк за покупки. Кроме этого мы предлагаем пенсионный кредит с льготной процентной ставкой, потребительский кредит на благоустройство жилья для сельских жителей, можем выдать сельскую ипотеку.

Подробную информацию об условиях акции и продуктах банка можно получить в дополнительном офисе Россельхозбанка, вся информация доступна на сайте www.rshb.ru. Телефон для справок 8 (800) 100-0-100, 8 (4112) 402-125.

АО «Россельхозбанк» - основа национальной кредитно-финансовой системы обслуживания агропромышленного комплекса России. Банк создан в 2000 году и сегодня является ключевым кредитором АПК страны, входит в число самых крупных и устойчивых банков страны по размеру активов и капитала, а также в число лидеров рейтинга надежности крупнейших российских банков.

Астрологический прогноз на 27.11-03.12

♈ ОВЕН (21.03-20.04)

Неделя в целом благоприятная, подходит и для работы, и для отдыха. В пятницу забредет на огонек старый приятель. А в конце недели нагрянут горячо любимые родственники.

♉ ТЕЛЕЦ (21.04-21.05)

Очень много работы, нервной, нудной. Но есть очень важный момент: именно работа сведет вас в середине недели с очень умным и интересным собеседником. Материальный уровень - на высоте.

♊ БЛИЗНЕЦЫ (22.05-21.06)

Вы будете только рады размяться: в начале недели есть шанс отбыть в командировку, в середине недели посетить дружескую вечеринку. А вот выходные вам лучше провести на природе с семьей.

♋ РАК (22.06-23.07)

Сейчас ваш девиз - только вперед, буря и натиск. Именно проявив активность, вы сможете продвинуться по служебной лестнице. Да и на личном фронте проявите настойчивость, уделите внимание близким.

♌ ЛЕВ (24.07-23.08)

Большую часть недели займут пустые хлопоты. Вы будете постоянно пытаться опекать своих родственников. Ваша помощь будет отвергнута, иногда - очень резко. Появится возможность заработать приличные деньги.

♍ ДЕВА (24.08-23.09)

Многие на этой неделе ощутят недомогание и желание побездельничать. Старайтесь держать себя в руках и не поддаваться на провокации коллег по работе. Домашние проявят внимание к вашим делам.

♎ ВЕСЫ (24.09-23.10)

Старайтесь не игнорировать работу. Начальник и так вами не слишком доволен, может сгоряча и уволить. Романтический настрой, нежелание трудиться, стремление менять что-либо в своем имидже - это новая любовь!

♏ СКОРПИОН (24.10-22.11)

В начале недели - проспите на работу. В середине недели - запутаете финансовые дела. Постарайтесь выходные провести на свежем воздухе - поможет.

♐ СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12)

Не много ли на одного? Травма в начале недели, выговор начальства, тут уж вы сами виноваты - поручения нужно выполнять. Болезнь родственника в конце недели. Неделя явно не ваша, так что крепитесь!

♑ КОЗЕРОГ (22.12-20.01)

Не слишком удачная неделя, и на работе не все ладится. Дома тоже все не слава богу. Семья будет нуждаться в пополнении финансов. И только в выходные появится просвет - развеселят друзья.

♒ ВОДОЛЕЙ (21.01-19.02)

Личные отношения захлестнут вас с головой. Дела отойдут на второй план, но на работе все ладится. Материальная сторона не пострадает. А проведенное с семьей время - лучший отдых в конце недели.

♓ РЫБЫ (20.02-20.03)

Пока все более-менее четко вырисовывается в работе и карьере. С финансами полные непонятки, а вот в личной жизни пора разобраться и принять жизненно важные решения.

Здоровье

Что необходимо знать об ИППП

Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП) - это заболевания, которые передаются от одного человека к другому преимущественно во время сексуальных контактов.

Согласно оценкам, каждый год в мире происходит более 370 миллионов новых случаев заражения одной из четырех излечимых ИППП – хламидиозом, гонореей, сифилисом или трихомонозом.

С 20 ноября по 29 ноября 2023 года проводится Декада по профилактике инфекций, передаваемых половым путем

ИППП напрямую сказываются на сексуальном и репродуктивном здоровье, приводят к бесплодию, онкологическим заболеваниям и осложнениям в период беременности, а также повышают риск ВИЧ-инфекции.

Заразиться ИППП может любой человек, вступающий в половые контакты без средств защиты (презерватив). Чем чаще человек меняет партнеров, тем больше он рискует заразиться сам и заразить других.

Для своевременной диагностики ИППП необходимо периодическое, в том числе профилактическое, обследование на ИППП

– это позволит снизить риск развития осложнений и нарушений репродуктивной функции.

Как избежать заражения ИППП:

- обязательно пользоваться презервативами при любом половом контакте;
- иметь сексуальные отношения с одним единственным партнером и не изменять друг другу;
- избегать случайных половых связей - чем меньше партнеров, тем меньше риск заболевания;
- соблюдать правила личной гигиены, так как при их нарушении

ИППП можно заразиться и в быту;

- не употреблять никаких психоактивных веществ, не злоупотреблять алкоголем, так как его действие снижает самоконтроль;
- не вступать в половую связь со своим партнером, больным ИППП до полного окончания им курса лечения.

Что Вы должны делать, если заразились ИППП?

1. Если у Вас возникло подозрение, что Вы заражены ИППП, не занимайтесь самолечением и

как можно скорее обратитесь к врачу-дерматовенерологу.

2. После установления диагноза выполняйте все предписания врача и пройдите полный курс лечения, даже если симптомы исчезли. Если Вы не долечитесь, симптомы могут повториться.

3. Исключите половые контакты до тех пор, пока не проведете полный курс лечения. Иначе Вы можете снова передать ИППП своему партнеру и затем повторно заразиться от него.

Помните! Чтобы избежать подобных недугов и неприятных от них последствий, необходимо быть ответственным по отношению к себе и своим близким людям.

Кабинет медицинской профилактики ГБУ РС(Я) «Нюрбинская ЦРБ»

РЕШЕНИЕ 5 РСРН-3-4 22 ноября 2023 г. Об освобождении от должности в связи с истечением срока полномочий председателя Контрольно-счетной палаты муниципального района «Нюрбинский район» Республики Саха (Якутия) ...

СВО фондатын реквизиттэрэ: Наименование получателя УФ Нюрбинского района РС (Я) (администрация Нюрбинского района л/с 04163D52070 ...

БИЛЛЭРИИ
► Мас хайытабын, хаар күрдэбин, ыраастыбын. 8-924-769-16-67.

Table with 4 columns listing names and positions of deputies: Федорова Мария Федоровна, Александров Алексей Александрович, Николаев Николай Анатольевич, Григорьев Софрон Петрович.