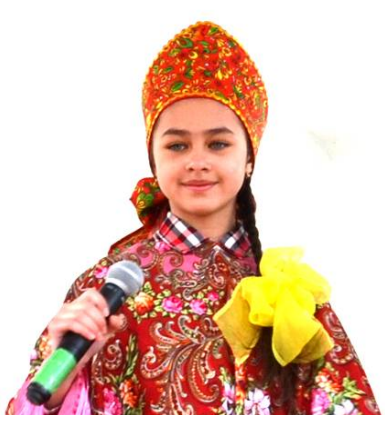
ОНОНСКАЯ ПРАВДА

№ 20 (11512)
19 марта 2021 года
Пятница

ОБЩЕСТВЕННО-ИНФОРМАЦИОННАЯ ГАЗЕТА КЫРИНСКОГО РАЙОНА

● Народные праздники

Блин – символ солнца!



Пожалуй, нет в России человека, который остается равнодушным к традициям Масленичной недели: посиделкам, широким гуляньям и блинам. Сам блин считается символом солнца – съев его, мы получаем частичку весеннего тепла.

В ВОСКРЕСЕНЬЕ, 14 марта, у районного Дома культуры собралось множество людей от мала до велика. А какой день был теплый!..

Организаторы праздника приложили немало усилий, чтобы Масленица в Кыре прошла на славу. Задолго до начала празднования напротив ДК началась подготовка к ежегодному конкурсу «Масленичный стол». Как всегда, это была не просто выставка кулинарных шедевров, но и ярмарка-распродажа. Среди участников – Кыринская средняя школа, районная библиотека, Дом творчества, РОМСКЦ, районный краеведческий музей и Кыринский женсовет.

Традиционными угощениями были полны столы. Горячая картошечка и холодец, вареники и сало, помидоры и огурцы, пирожные и пирожки, ягоды и орехи, торты, пироги и, конечно же, блины – тонкие, толстые, с начинкой и без. Из блинчиков даже соорудили костюм для куклы и небольшую избушку! На продажу выставили также соленые огурцы и помидоры, закуски и салаты, ягодное варенье. К концу праздника большая часть разносолов буквально исчезла со столов!

Но до того право оценить блюда предоставили главе сельского поселения «Кыринское» Максиму Казанцеву, повару кафе «Встреча» Евгению Комогорцеву, кондитеру-любителю Светлане Устюжиной, от общественности в жюри вошла Ольга Кузьмина.

Каждый из участников презентовал свой стол приветственными стихами и песнями. Чего только стоит казак с баяном, подведший к столу РОМСКЦ на веревке «медведя» с балалайкой и спевший задорные частушки вместе с участницами конкурса!

В итоге все участники получили денежные сертификаты от администрации СП «Кыринское» и Почетные грамоты в разных номинациях. «Приятного аппетита!» – эту номинацию присудили районному женсовету, «Верность традициям» – Дому творчества, «Лучшие бабушкины блюда» оказались у Кыринской школы, «Чудо русской кухни» – у районной библиотеки, «Кулинарный восторг» – у РОМСКЦ, а вот номинации «Пир на весь мир», что приравнивается к первому месту, удостоился **краеведческий музей**.

А пока суд да дело, мальчики, юноши и мужчины посоревновались в спортивных играх: армрестлинге и поднятии гири, а девчонки и мальчишки поиграли в веселую эстафету со Снеговиком и Весной. Участники соревнований награждались призами, а ребятам раздавали вкусные блинчики.

Но вот скоморохи объявляют конкурс «Мисс Веснянка». В нем приняли участие пять девочек от 8 до 12 лет. Они рассказали, что любят шить и вязать, петь и танцевать, хорошо учатся и читают книжки. Продемонстрировали и свои таланты – задорные песни, частушки и музыкальные сценки. А затем продефилировали в праздничных костюмах. Цветастые платья, беленькие полушубки, цветы в волосах, яркие кокошники и ботиночки на каблуках – настоящие русские красавицы!

Жюри не обидело номинациями никого. Настя Шеломенцева стала «Мисс Прелестью», Соня Пашкова – «Мисс Очарованием», Кристина Афанасьева – «Мисс Неповторимостью», Ксюша Устюжина – «Мисс Кыряночкой», а «Мисс Веснянкой» признана **Аня Перевалова**. Девочкам вручили грамоты и призы за участие в конкурсе.

Чтобы окончательно проводить зиму и привлечь благополучие, нужно обязательно сжечь чучело Масленицы. Как и каждый год, жители села, взявшись за руки в хороводе, с восторгом наблюдают, как горит соломенное чучело, прощаются с холодами и приветствуют наступающую весну.

Татьяна АКСЕНОВА

Летопись района

Из истории местных органов государственной власти

стр. 2

РОССИЯ 1

Программа TV с 22 по 28 марта

стр. 3

Врач рекомендует

Курс на иммунитет!

стр. 4

● Выборы-2021

Мордойцы избрали главу

14 марта состоялись досрочные выборы главы сельского поселения «Мордойское».

В списки избирателей было включено 373 человека, приняли участие в голосовании 176 (47,2%) избирателей.

Голоса распределились следующим образом:

– за Матвееву Татьяну Викторовну – 94 голоса (53,40%);

– за Александрова Николая Борисовича – 60 голосов (34,09%);

– за Чижову Марию Сергеевну – 17 голосов (9,65%).

По результатам выборов кандидат на должность главы сельского поселения «Мордойское» **Матвеева Татьяна Викторовна**, 1970 года рождения, получила наибольшее число голосов избирателей, принявших участие в голосовании, и избрана главой сельского поселения «Мордойское».

Председатель избирательной комиссии СП «Мордойское» ТРУХИНА Н.М.

● В период пандемии

COVID-19: новых случаев нет

По информации врача-инфекциониста Кыринской ЦРБ Александры Горенковой, на 17 марта с начала года в районе зарегистрировано 384 заболевших с подтвержденной коронавирусной инфекцией, с сентября – 320 случаев.

С 10 марта не зарегистрировано ни одного нового случая заболевания.

На лечении остаются 7 пациентов (из них двое на стационарном), в том числе три человека из Кыры, три – из Алтана, один – из Хапчеранги. Выписано на указанную дату 313 человек.

Соб. инф.

● Официально

К сведению депутатов!

Очередное заседание Совета муниципального района «Кыринский район» состоится **26 марта в 10 часов** в здании центральной районной библиотеки (с. Кыра, ул. Комсомольская, 53).

Совместное заседание постоянных комиссий Совета муниципального района «Кыринский район» состоится там же **26 марта в 9 часов**.

В связи со сложившейся эпидемиологической ситуацией и угрозой распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) заседание Совета МР «Кыринский район» пройдет с соблюдением санитарно-гигиенических и противоэпидемиологических требований.

Повестка заседания

Совета муниципального района «Кыринский район» 26 марта 2021 года

1. Организация работы ветеринарной службы на территории Кыринского района. Перспективы развития организации (докладчик **Зубкова М.Н.**, начальник Кыринской станции по борьбе с болезнями животных).

2. Отчет о деятельности ревизионной комиссии муниципального района «Кыринский район» за 2020 год **(Козьмина О.И.**, председатель ревизионной комиссии МР «Кыринский район»).

3. Об утверждении Положения о пенсионном обеспечении за выслугу лет лиц, замещавших должности муниципальной службы в органах местного самоуправления муниципального района «Кыринский район» **(Куприянов А.М.,** первый заместитель главы МР «Кыринский район»).

4. О внесении изменений в решение Совета муниципального района «Кыринский район» от 29 декабря 2020 года № 202 «О бюджете муниципального района «Кыринский район» на 2021 год и плановый период 2022 и 2023 годов» **(Казанцева Т.В.,** председатель комитета по финансам АМР «Кыринский район»).

5. Об утверждении порядка принятия решения о применении к лицу, замещающему муниципальную должность в муниципальном районе «Кыринский район», меры ответственности за предоставление недостоверных или неполных сведений о доходах, расходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера, если искажение этих сведений является несущественным (**Михайлова Е.В.,** начальник отдела организационной, правовой и кадровой работы АМР «Кыринский район»).

6. О досрочном прекращении полномочий депутата Совета муниципального района «Кыринский район» шестого созыва Блохина А.А. (**Михайлова Е.В.).**

7. О передаче осуществления части полномочий сельскому поселению муниципального района «Кыринский район» (**Михайлова Е.В.).**

8. О внесении дополнений в прогнозный план приватизации муниципального имущества, муниципальной собственности муниципального района «Кыринский район» на 2021 год (**Забелина Т.А.,** начальник отдела по управлению имуществом и земельными ресурсами АМР «Кыринский район»).

9. О рассмотрении обращения о приватизации жилого помещения, являющегося собственностью муниципального района «Кыринский район» (**Иванова М.А.,** главный специалист отдела по управлению имуществом и земельными ресурсами АМР «Кыринский район»).

10. О признании утратившим силу решения Совета муниципального района «Кыринский район» от 1 ноября 2006 года №182 «Об утверждении Положения о порядке разработки планов и программ социально-экономического развития муниципального района «Кыринский район» (**Бийская Ю.А.,** главный специалист по работе с Советом и главой МР «Кыринский район»).

11. Разное.

● Летопись Кыринского района

Из истории местных органов государственной власти

Продолжаем публикацию краткого исторического очерка о развитии местных органов государственной власти в Кыринском районе местного краеведа Николая Яковлевича ЗАБЕЛИНА (начало в №№ 27, 29, 91, 93 за 2018 год, №№ 5, 15 за 2019 год, № 35, 40 за 2020 год).

Местные советы в период Великой Отечественной войны

Елена Георгиевна СЕМЕНЦОВА, председатель Верхнеульхунского сельского совета в 1944-1946 годах

КАК ВЕЗДЕ, на фронт ушли и председатели сельских советов, на их место были избраны женщины. Одной из них была Елена Георгиевна Семенцова, председатель Верхнеульхунского сельского совета, которая хорошо справлялась с работой, была одной из лучших, инициативных председателей. Её можно было видеть в школе, в клубе, в колхозе, в домах колхозников, в семьях военнослужащих. И везде она решала вопросы так, как требовали интересы Родины и задачи разгрома врага (газета «Советский пограничник» от 11 марта 1945 года).

Война приносила в села района похоронки о погибших односельчанах. Работники сельских советов, как могли, успокаивали людей, оказывали внимание, помогали пережить гибель отцов, мужей и братьев.

В 1942 году произошла смена председателя Кыринского райисполкома. Вместо Дружинина Никиты Федоровича им стал Суханов Георгий Екимович, отозванный с работы председателя Нерчинского райисполкома. Суханов оставил свои воспоминания о работе в районе и о том положении, которое было на самый разгар войны, подчеркнув, что положение было тяжелым. Сменился и секретарь райисполкома, им стал Анохин Василий Григорьевич.

Война потребовала частичного введения трудовой повинности, регулирования времени работы учреждений, промышленных, торговых предприятий, нормирования отпуска населению промышленных и продовольственных товаров. За это непосредственно отвечали райисполком и сельские советы. Особенно тяжелая обстановка была по продовольственным товарам с введением карточной системы. Многие семьи голодали самым настоящим образом, особенно колхозники.

Райисполком помог руководству Хапчерангинского оловокомбината решить вопрос по созданию подсобного хозяйства и продснаба. Для первого были выделены земли в местечке Гавань, на месте которого позднее возникнет село с таким же названием.

Военная обстановка потребовала также перестроить работу промышленности за счет использования местного сырья. База была. Еще в 1940 году местная промышленность (райпромкомбинат) выработала 651 тысячу кирпича, 294 тонн извести, 129 тысяч кубометров деловой древесины.

Хотя на начало войны снизилось производство местной промышленности, была поставлена задача во что бы то ни стало увеличить производство. Райисполком, опираясь на трудовую повинность, организует направление людей на лесозаготовки в сезоны, свободные от сельхозработ.

Внизу справа – Никита Федорович ДРУЖИНИН, председатель Кыринского райисполкома накануне и в начале Великой Отечественной войны (снимок 1928 года)

В 1941 году под контролем райисполкома проводятся первые изыскательские работы по постройке дорог Кыра-Билютуй-Алтан, Кыра-Мордой.

Последние годы войны были самыми трудными. Война породила много сирот. Райисполком вместе с райкомом партии решили открыть в Кыре детский дом, который потом был переведен в Мангут и взят на гособеспечение.

Руководя здравоохранением, в годы войны райисполком не допустил широкого распространения инфекционных заболеваний. В этих целях, по воспоминаниям врача Е.А. Масловой, в Хапчеранге был открыт инфекционный госпиталь (фактически барак). В Кыре общими усилиями была построена баня с дезкамерой вместо сгоревшей до войны.

ОДНИМ из важнейших участков хозяйственно-организаторской деятельности местных советов являлось сельское хозяйство. Ответственность местных советов за его развитие намного повысилась в условиях войны.

С 1942 года регулярно заносились на Доску почета передовики соревнования. Так, в октябре 1942 года был занесен на районную Доску почета по Усть-Букукунскому колхозу «Пограничник» его председатель Сазонов А.А., который по-военному сумел провести заготовку кормов, выполнив план сенокошения на 110%, завершив косовицу и скирдовку хлеба за 28 дней. Занесен на Доску почета Иванов Е.Ф., выполнявший дневные нормы на 160-200%, работавший на скирдовке хлеба, на 1 октября он заработал 390 трудодней.

5 ноября 1942 года, по решению райкома партии и райисполкома, в Кыре состоялась районная сельскохозяйственная выставка. В ней участвовало 65 передовиков сельского хозяйства – победителей социалистического соревнования. 25 человек получили денежные поощрения по 500 рублей каждый.

В мае 1943 года за стахановский труд, систематическое перевыполнение производственных заданий на колхозных полях по представлению райисполкома семь передовиков сельского хозяйства района, приказом народного комиссариата земледелия СССР от 18 января 1943 года, были награждены значком «Отличник социалистического сельского хозяйства». Среди них члены колхоза «Победа» Клемин К.И. и Шестаков И.М. из Тыринского сельского совета, члены колхоза «Путь Ильича» Трухин Д.И. и Логинова И.Ф.

В центре внимания райисполкома в годы войны стоял вопрос обеспечения сельского хозяйства рабочей силой. В результате в колхоз пошли работать сотни людей, которые раньше не принимали участия в колхозном производстве, особенно в уборке урожая. Это делалось на основании Указа Президиума Верховного Совета СССР, которым разрешалось не только мобилизовать людей, но и удлинять рабочий день. Руководителям предоставлялось право вводить обязательные сверхурочные работы. Указ отменял очередные и дополнительные отпуска, заменяя их денежной компенсацией. За опоздание на работу более чем на 20 минут нарушитель привлекался к суду. Такие факты были и в нашем районе.

В период войны возросла роль сельских советов, особенно на уборке урожая. Они организовывали ночную молотьбу, привлекая все трудоспособное население. О том, что роль сельских советов в районе была высока, свидетельствуют документы тех дней.

Когда в районной газете за 12 августа 1942 года было опубликовано письмо М.И. Калинина с призывом к председателям сельских советов организовать уборку урожая, все сельсоветы района горячо откликнулись на это и оказали колхозам, а их было 16, большую помощь.

Вообще, документы тех дней говорят о повышении роли сельских советов по руководству колхозами. М.И. Калинин говорил по этому поводу: «Колхоз – самое ответственное хозяйственное предприятие сельсовета, нет у него других, более важных, предприятий». В период войны это было, действительно, так, да и решение восьмой сессии районного совета от августа 1942 года говорит об этом.

К печати подготовила
Л. ОНОПРИЕНКО,
начальник архивного отдела
(продолжение следует)
Фото предоставлено Кыринским районным краеведческим музеем, музеем Верхнеульхунской средней школы

Программа TV с 22 по 28 марта

ПОНЕДЕЛЬНИК 22 марта

1

5.00, 9.15 Телеканал «Доброе утро»
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости
9.50 «Жить здорово!» (16+)
10.55 «Модный приговор» (6+)
12.10, 1.10, 3.05 «Время покажет» (16+)
15.10 «Давай поженимся!» (16+)
16.00, 3.35 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости
18.40 «На самом деле» (16+)
19.45 «Пусть говорят» (16+)
21.00 Время
21.30 Т/с «Угрюм-река» (16+)
22.30 «Док-ток» (16+)
23.30 «Вечерний Ургант» (16+)
0.10 «Познер» (16+)

РОССИЯ 1

5.00, 9.30 «Утро России»
05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 9,00, 14.30, 21.05 Вести-Чита
9.34 Передача на бурятском языке
9.55 «О самом главном» (12+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30 «Судьба человека» (12+)
12.40, 18.40 «60 минут» (12+)
14.55 Т/с «Склифосовский» (12+)
17.15 «Прямой эфир» (16+)
21.20 Т/с «Преступление. Новый сезон» (16+)
0.35 Т/с «Тайны следствия» (12+)
2.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+)
4.20 Т/с «Черчилль» (12+)

ВТОРНИК 23 марта

1

5.00, 9.15 Телеканал «Доброе утро»
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости
9.50 «Жить здорово!» (16+)
10.55 «Модный приговор» (6+)
12.10, 1.10, 3.05 «Время покажет» (16+)
15.10 «Давай поженимся!» (16+)
16.00, 3.35 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости
18.40 «На самом деле» (16+)
19.45 «Пусть говорят» (16+)
21.00 Время
21.30 Т/с «Угрюм-река» (16+)
22.30 «Док-ток» (16+)
23.30 «Вечерний Ургант» (16+)
0.10 Д/ф «Василий Сталин. Сын за отца» (12+)

РОССИЯ 1

5.00, 9.30 «Утро России»
05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 9.00, 14.30, 21.05 Вести-Чита
9.55 «О самом главном» (12+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30 «Судьба человека» (12+)
12.40, 18.40 «60 минут» (12+)
14.55 Т/с «Склифосовский» (12+)
17.15 «Прямой эфир» (16+)
21.20 Т/с «Преступление. Новый сезон» (16+)
23.35 Т/с «Тайны следствия» (12+)
1.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+)
4.15 Т/с «Черчилль» (12+)

СРЕДА 24 марта

1

5.00, 9.15 Телеканал «Доброе утро»
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости
9.50 «Жить здорово!» (16+)
10.55 «Модный приговор» (6+)
12.10, 1.25, 3.05 «Время покажет» (16+)
15.35 «Давай поженимся!» (16+)
16.25, 3.50 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости
18.40 «На самом деле» (16+)
19.45 «Пусть говорят» (16+)
21.00 Время
21.30 Т/с «Угрюм-река» (16+)
22.30 «Большая игра» (16+)
23.30 «Горячий лед». Чемпионат мира по фигурному катанию (0+)

РОССИЯ 1

5.00, 9.30 «Утро России»
05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 9,00, 14.30, 21.05 Вести-Чита
9.34 Передача на бурятском языке
9.55 «О самом главном» (12+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30 «Судьба человека» (12+)
12.40, 18.40 «60 минут» (12+)
14.55 Т/с «Склифосовский» (12+)
17.15 «Прямой эфир» (16+)
21.20 Т/с «Преступление. Новый сезон» (16+)
23.35 Т/с «Тайны следствия» (12+)
1.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+)
4.15 Т/с «Черчилль» (12+)

ЧЕТВЕРГ 25 марта

1

5.00, 9.15 Телеканал «Доброе утро»
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости
9.50 «Жить здорово!» (16+)
10.55 «Модный приговор» (6+)
12.10, 0.40 «Время покажет» (16+)
15.10 «Давай поженимся!» (16+)
16.00, 3.05 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости
18.40 «На самом деле» (16+)
19.45 «Пусть говорят» (16+)
21.00 Время
21.30 Т/с «Угрюм-река» (16+)
22.30 «Горячий лед». Чемпионат мира по фигурному катанию (0+)
23.50 Д/ф «Ефим Шифрин. Человек-костюм» (12+)

РОССИЯ 1

5.00, 9.30 «Утро России»
05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 14.30, 21.05 Вести-Чита
9.00 Вести - Дальний Восток
9.55 «О самом главном» (12+)
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30 «Судьба человека» (12+)
12.40, 18.40 «60 минут» (12+)
14.55 «Близкие люди» (12+)
17.15 «Прямой эфир» (16+)
21.20 Т/с «Преступление. Новый сезон» (16+)
0.35 Х/ф «В час беды» (12+)
4.05 Т/с «Черчилль» (12+)

ПЯТНИЦА 26 марта

1

5.00, 9.15 Телеканал «Доброе утро»
9.00, 12.00, 15.00, 3.00 Новости
9.50 «Жить здорово!» (16+)
10.55, 2.45 «Модный приговор» (6+)
12.10 «Время покажет» (16+)
15.35, 3.35 «Давай поженимся!» (16+)
16.25, 4.15 «Мужское/Женское» (16+)
18.00 Вечерние новости
18.40 «Человек и закон» (16+)
19.45 «Поле чудес» (16+)
21.00 Время
21.30, 22.55, 0.50 «Горячий лед». Чемпионат мира по фигурному катанию (0+)
23.55 «Вечерний Ургант» (16+)

РОССИЯ 1

5.00 «Утро России. Суббота»
8.00 Местное время
8.35 «По секрету всему свету»
9.00 «Формула еды» (12+)
9.25 «Пятеро на одного»
10.10 «Сто к одному»
11.00 Вести
11.30 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+)
12.35 «Доктор Мясников» (12+)
13.40 Т/с «Чужие родные» (12+)
18.00 «Привет, Андрей!» (12+)
20.00 Вести в субботу
21.00 Х/ф «Воспитательница» (12+)
1.30 Х/ф «Право на любовь» (12+)

СУББОТА 27 марта

1

6.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
9.00 «Умницы и умники» (12+)
9.45 «Слово пастыря» (0+)
10.00, 12.00 Новости
10.10 Д/ф «Мороз и солнце» (12+)
11.15, 12.05 «Видели видео?» (6+)
13.50 Д/ф «Фабрика чемпионов Алексея Мишина» (12+)
14.55, 16.50, 18.35 «Горячий лед». Чемпионат мира по фигурному катанию (12+)
21.00 Время
21.20 «Голос. Дети» (0+)
23.00 Футбол. Россия - Словения
1.00 Земфира. Концерт в «Олимпийском» (16+)
3.15 Х/ф «Всё в твоих руках» (16+)

РОССИЯ 1

4.20, 1.30 Х/ф «Люблю, потому что люблю» (12+)
6.00, 3.10 Х/ф «Дела семейные» (12+)
8.00 Местное время. Воскресенье
8.35 «Устами младенца»
9.20 «Когда все дома»
10.10 «Сто к одному»
11.00 Вести
11.30 «Парад юмора» (16+)
13.40 Т/с «Чужие родные» (12+)
17.45 «Ну-ка, все вместе!» (12+)
20.00 Вести недели
22.00 Москва. Кремль. Путин
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым

ВОСКРЕСЕНЬЕ 28 марта

1

5.00, 6.10 Т/с «Свадьбы и разводы» (16+)
6.00, 10.00, 12.00 Новости
6.55 «Играй, гармонь любимая!» (12+)
7.40 «Часовой» (12+)
8.10 «Здоровье» (16+)
9.20 «Непутевые заметки» (12+)
10.15 «Жизнь других» (12+)
11.15, 12.15 «Видели видео?» (6+)
14.00 Д/ф «Ну вы, блин, даете!» К 70-летию Алексея Булдакова (12+)
15.05 Х/ф «Особенности национальной охоты в зимний период» (16+)
16.35, 17.40, 0.15 «Горячий лед». Чемпионат мира по фигурному катанию (0+)
18.35 «Точь-в-точь» (16+)
21.00 Время
22.00 «Что? Где? Когда?» (16+)
23.10 Т/с «Метод - 2» (18+)
2.15 Х/ф «Холодная война» (18+)
3.45 «Модный приговор» (6+)

GEALAN

Компания GEALAN предлагает установку немецких пластиковых окон из трех, четырех, шести камер, входных металлических дверей российского производства.

При оформлении окон в кредит или рассрочку действует дополнительная скидка. Запишитесь на бесплатный замер по телефонам: 2-14-88, 8-924-277-30-13.

ВНИМАНИЕ! Страховая компания набирает агентов. Заработная плата высокая, выплаты стабильные. Тел.: 8-924-500-90-00, 8-996-023-88-76.

Запчасти для китайских тракторов. Отправка в районы. Тел.: +7-914-120-93-93, +7-924-800-75-75, www.traktor75.ru.

КУРЫ белореченские Хайсекс Уайт – лучшие несушки в мире! Яйценоскость – 300-350 яиц в год. Возраст 5-6 месяцев, уже готовы нестись. Доставка по Забайкальскому краю бесплатно. Заявки по тел.: 8-924-514-80-08, 8-914-514-80-08.

ЗАВОД ОКОН КБЕ ГАРАНТИЯ

Компания «Экоокна»

Эко ОКНА

принимает заявки на установку пластиковых окон, входных и межкомнатных дверей.

Замер и консультация бесплатные. Рассрочка, кредит. Опытные монтажники, короткие сроки. Тел.: 8-914-430-19-30, 8-924-509-78-02.

● Врач рекомендует

Курс на иммунитет!

Сегодняшние реалии, с появлением нового коронавируса, расширили нашу осведомленность о том, как человек реагирует на инфекции. Термины «антитела», «иммунитет», «иммуноглобулины», «бессимптомный коронавирус» широко вошли в наш обиход.

ОДНАКО в том, что включает в себя иммунитет, что это такое, как работает иммунная система, неспециалисту разобраться по-прежнему тяжело. Понимать все тонкости обычному человеку вряд ли нужно, а вот основные знания пригодятся, ведь с разными инфекциями мы сталкиваемся постоянно.

Здесь я попытаюсь на азбучном уровне пояснить жителям нашего района, что это такое.

Вы обращали внимание, что некоторые люди могут спокойно сидеть на сквозняке, гулять в мороз в легкой куртке, купаться в холодной реке, общаться с простуженными друзьями, и при этом не заболевают? В то время как другие берегутся изо всех сил, носят в период эпидемий марлевые маски, кутаются в теплые свитеры и шерстяные носки, и всё равно не вылезают из простуд? С чем это связано? Все дело в иммунитете!

Наш иммунитет – это основная защита организма от вирусов и бактерий. Он может быть врожденный и приобретенный.

Врожденный иммунитет – это способность организма самостоятельно распознавать и обезвреживать различные бактерии и вирусы по общим признакам с самого рождения. Как понятно из названия, это базовое свойство организма, которое он получает при рождении.

Приобретенный иммунитет формируется в процессе столкновения с ними, после болезней или прививок, в частности, после вакцинации от COVID-19, что сейчас широко проходит в Забайкальском крае и Кыринском районе.

Иммунная система формируется у человека еще в утробе матери и немало зависит от наследственности. Но и весьма значительную роль в работе иммунитета играет образ жизни. И если с наследственностью мы сделать ничего не можем, то укрепить иммунитет, выполняя определенные правила, в наших силах!

Как работает иммунная система?

Иммунитет в процессе эволюции человека может быть клеточный и гуморальный, включает костный мозг и вилочковую железу (тимус) и селезенку, лимфатические узлы в полости рта и системе пищеварения. Эти органы вырабатывают несколько типов клеток, которые и осуществляют надзор за постоянством клеточного состава организма. В этих органах созревают лимфоциты, которые и обусловливают иммунитет. Наряду с клеточным иммунитетом в крови человека обязательно присутствует гуморальный иммунитет, то есть, антитела (они обозначаются буквами латинского алфавита A, G, M). Таким образом, иммунная защита организма от болезней, в том числе и от нового коронавируса, осуществляется этими двумя видами иммунитета.

Признаки слабого иммунитета или иммунного сбоя:

– частые ОРЗ;

– частые обострения хронических инфекционных заболеваний (тонзиллита, гайморита, бронхита, пиелонефрита);

– частый герпес на губах и крыльях носа;

– гнойничковые поражения кожи;

– продолжительное повышение температуры или отсутствие температурной реакции при острых инфекционных заболеваниях;

– синдром хронической усталости, слабость, вялость, беспричинное недомогание, отсутствие аппетита.

Как создать и укрепить иммунитет?

Для создания иммунитета самым радикальным методом является обычная сезонная вакцинация от общепринятых инфекций, согласно национальному календарю. Массовая вакцинация против COVID-19 в Забайкальском крае началась 18 января. Сделать прививку могут люди в возрасте от 18 лет при отсутствии хронических заболеваний из списка противопоказаний, а также, если они в последние 30 дней не болели ОРВИ. Беременным и кормящим грудью женщинам вакцинация противопоказана.

Для укрепления иммунитета важны следующие мероприятия.

Закаливание. Это, по сути, тренировка иммунной системы. Главный принцип закаливания: умеренность, постепенность и регулярность. Начните с малого – больше гуляйте, чаще проветривайте квартиру, обтирайтесь смоченным прохладной водой полотенцем, умывайтесь прохладной водой. Контрастный душ, кстати, очень полезен и для тренировки сердечно-сосудистой системы, улучшения состояния кожи, профилактики целлюлита.

Питание. Для укрепления организма необходимо сбалансированное питание, богатое витаминами и микроэлементами. Для того чтобы вы получали все необходимые вещества и микроэлементы, питание должно быть максимально разнообразным. Ежедневно в рационе должны присутствовать все основные группы продуктов: молочные, крахмалистые, овощи, фрукты, источники сложных углеводов, белка и жиров.

Сложные углеводы содержатся в крупах, макаронах, картофеле, хлебе с отрубями и в бездрожжевых хлебцах из цельного зерна.

Помимо этого нашему организму необходимы жиры, поскольку они помогают усваивать витамины А и Е. Если в организме недостаточное количество жиров, хуже выглядит кожа, страдает печень, перестают вырабатываться половые гормоны.

Источники белка – это рыба, мясо, молочные продукты, яйца, бобовые, орехи, грибы. Ешьте как можно больше овощей и фруктов, желательно в термически необработанном виде для большей сохранности витаминов.

Витамины. Многочисленные исследования показывают, что в Забайкалье подавляющее большинство людей страдает от гиповитаминоза – нехватки витаминов. Соответственно, необходимо регулярно принимать поливитаминные препараты, которых в наших аптеках достаточно. Можно посоветоваться с врачом, особенно в период болезней, стрессов, депрессий, при повышенных нагрузках.

Пробиотики. Помимо витаминов для укрепления иммунной системы важны пробиотики. Это лекарственные препараты или биологически активные добавки к пище, которые содержат живые микроорганизмы, являющиеся представителями нормальной микрофлоры человека. Они призваны восстановить нарушенный баланс микроорганизмов, населяющих различные слизистые человека, и поэтому применяются для лечения и профилактики иммунодефицита, дисбактериозов и связанных с ними заболеваний. Пробиотики стимулируют иммунную систему на всех уровнях, что доказано многочисленными клиническими исследованиями.

Пробиотики и витамины не стоит назначать себе самостоятельно. Будет лучше, если это сделает врач.

Режим и физическая активность. Регулярная физическая активность благотворно влияет на иммунитет. Во время активной физической нагрузки повышается общий тонус организма, улучшается настроение, что способствует большей активности и приливу энергии, кровь обогащается кислородом, улучшаются сон и аппетит. Физические нагрузки помогают избавиться от стресса, в организме

вырабатываются эндорфины («гормоны счастья»). И обязательно гуляйте на свежем воздухе.

Отказ от вредных привычек. Вредные привычки – курение, алкоголь, злоупотребление лекарственными и наркотическими препаратами – очень сильно ослабляют иммунную систему организма, ухудшают функционирование многих органов, губят сосуды, мозг, легкие, повышают риск развития заболеваний. По сути, если вы постоянно травите себя курением и алкоголем, сложно ожидать от организма хорошего состояния. Алкоголь и никотин угнетают иммунитет, в результате чего он перестает выполнять свои защитные функции.

Кстати, ослаблять иммунитет могут и многие лекарственные препараты. Поэтому, во-первых, не стоит бездумно принимать таблетки без назначения врача, во-вторых, если вы принимаете лекарства, усильте меры по укреплению иммунной системы.

Позитивный жизненный настрой. Между физической и эмоциональной составляющими у людей есть теснейшая взаимосвязь. Если жизнь не приносит человеку радость и удовольствие, то запускаются биологические механизмы самоуничтожения. Будьте позитивны, радуйтесь каждому дню – для этого всегда есть повод. Умение позитивно воспринимать любую действительность – это, без преувеличения, залог здоровья и долголетия.

Врач Борис ЗАЙКОВ

● Пятилетие спорта

Все спортивные мероприятия в этом году проходят под девизом «Пятилетка спорта в Забайкальском крае». Вот и у нас в Тарбальджее накануне 8 Марта прошло очередное соревнование «Мама и я – спортивная семья!»

«Ромашки» и «Лютики»

В СПОРТИВНОМ зале многолюдно. Зрители заняли свои места, чтобы поболеть за своих родных и одноклассниц. Две команды, в состав которых вошли мамы и девочки, по восемь человек в каждой, построились в зале для того, чтобы посостязаться не только в физических способностях, но и в интеллектуальных.

Команда «Ромашки» со своим командиром Ц.А. Балдановой и команда соперников «Лютики» с командиром Т.В. Носыревой приступили к борьбе с боевым задором. В зале – шквал аплодисментов. Болельщики кричали до хрипоты, а участники – ещё громче. Смех, веселье, приподнятое настроение не покидали на протяжении всей игры.

В решающем, последнем, состязании по перетягиванию каната с отрывом в два очка выиграла команда «Лютики». Уставшие после двухчасовой борьбы, но довольные и с подарками, все расходились по домам.

Благодарим наших мам Носыреву Т.В., Емельянову Т.Д., Малкову И.А., Саргас.Т.Н., Балданову Ц.А., Богомолову И.С., Лисову М.М., Балданову Полину, а также девочек за активное участие в конкурсе. Желаем всем крепкого здоровья, весеннего настроения, успехов в труде и учёбе!

К. ПЕРФИЛЬЕВ, учитель физической культуры,
Н. ПЕРФИЛЬЕВА, судья

Улыбнитесь!

– По экономическому определению бедности, если половина или больше реальных доходов уходит на еду, то вы – бедный.

– И что делать, как выбираться из бедности?

– Жрать меньше, очевидно же.

***

Бомж Егор считает дворника Семена своей домработницей.

***

Стоит на улице бомж, весь грязный, оборванный, лохматый, в одном ботинке. Подходит к нему бабушка:

– Посмотри, до чего ты скатился! Какой ты оборванный, грязный! Вот и ботинок где-то потерял!

А бомж отвечает:

– Не потерял, бабка, а нашел!

Учредитель – администрация муниципального района «Кыринский район».
Главный редактор АФАНАСКИНА М.Ю.
Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Забайкальскому краю.
Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ТУ75-00296 от 31.12.2020 г.

Адрес редакции, издателя, типографии: 674250, Забайкальский край, Кыринский район, с. Кыра, ул. Комсомольская, 72.
Телефоны: 2-15-29, 2-12-78 (факс).
E-mail: ononews@yandex.ru
Наш сайт: http://ononews.info
Подписной индекс - 54743.

Газета выходит по вторникам и пятницам. Цена в розницу свободная.
Верстка и печать – МАРИУ Редакция газеты «Ононская правда».
Тираж 1000 экз.
Подписано в печать 18.03.2021 г.