



КРАСНЫЙ ОКТАБРЬ

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ВОЛОКОНОВСКОГО РАЙОНА Издаётся с ноября 1931 года



ВТОРНИК

12+

№ 20 (113378) • 17 марта 2026 г.

ПОЧЕТНЫЙ НАСТАВНИК

В этом году в России впервые отметили День наставника. Наставничество – это не просто передача навыков, это настоящее искусство: видеть потенциал, направлять, поддерживать и вдохновлять.

В честь этого профессионального праздника губернатор Белгородской области **В.В. Гладков** вручил отличившимся свидетельства о присвоении звания «Почётный наставник Белгородской области» и медали. От радно отметить, лауреатом стал и наш земляк – **Александр Гончаренко**, заместитель начальника управления, начальник отдела по назначению и выплате пособий, пенсий и компенсаций, по техническому обслуживанию управления социальной защиты населения администрации Волоконовского муниципального округа.

Александр Васильевич трудится в сфере социальной защиты населения с 2003 года. За эти годы он передал накопленный опыт, знания и умения трём вновь принятым сотрудникам. Под его началом наставляемые успешно участвовали в реализации социальных проектов. Благодаря этому реализован проект

по оказанию мер социальной поддержки участникам специальной военной операции и членам их семей, в рамках которого в автоматизированный комплекс «Адресная социальная помощь» внесена информация обо всех участниках специальной военной операции. Также реализована инициатива по организации подачи заявлений на получение массовых социально значимых услуг в электронной форме «Гостевой компьютер», в рамках которого оборудовано рабочее место для подачи заявлений в электронной форме. Помимо этого, произведена масштабная работа по переводу районной базы данных автоматизированного комплекса «Адресная социальная помощь» в областной центр обработки данных.

С каждым годом наставляемые показывали рост освоенных компетенций в процессе работы, что в результате дало более высокие темпы производительности труда.

Поздравляем Александра Васильевича с заслуженной наградой. Пусть Ваш труд всегда будет оценён по достоинству, а коллеги, находящиеся под Вашей опекой, достигают выдающихся результатов, подтверждая высочайший уровень подготовки и преданности профессии.



В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ УСИЛЯТ ЗАЩИТУ СЕЛЬХОЗРАБОТНИКОВ НА ПОЛЯХ ВО ВРЕМЯ ПОСЕВНОЙ

Губернатор Вячеслав Гладков предложил рассмотреть возможность установки на полях мобильной защиты от дронов на оптоволоконке.

Сельхозтранспорт, работающий в приграничных районах, оборудовали средствами защиты: на 405 единицах техники установили антидроновые сетки, на 302 – средства радиоэлектронной борьбы, сообщил на совещании областного правительства 10 марта вице-губернатор Андрей Антоненко.

«Систематически проводятся инструктажи по оказанию доврачебной помощи при возникновении ЧС. Вся техника оборудована аптечками», – добавил он.

Вячеслав Гладков отметил, что сегодняшняя ситуация требует другого уровня подготовки в плане безопасности. Он поручил провести закрытое совещание с сельхозпроизводителями на эту тему и разработать рекомендации по защите сельхозработников. Губернатор отметил, что требуется обновление и в части оборудования для защиты от дронов:

«Системы РЭБ, которые работали в прошлом году, в этом уже не работают. Нужна модернизация. Наверное, нужно полететь, поставить мобильную защиту от оптоволоконки. Наверное, нужно ставить стрелков, которые из охотничьих ружей будут сбивать. Все эти моменты я предлагаю вынести на отдельное закрытое совещание».

На встречу пригласят представителей прокуратуры, Росгвардии, МЧС, ФСБ, Минобороны.

«Должны быть выработаны обязательные к исполнению решения, которые мы утвердим оперативным штабом. И вся эффективность принятых решений – это отсутствие гибели мирных жителей, задействованных в весенне-полевых работах. Это главный показатель. Никто не должен погибнуть. В идеале никто не должен быть ранен и ни одна единица техники не должна быть сожжена», – добавил губернатор.

В этом году в регионе планируют засеять около 1 млн 302 тыс. га пашни от общей площади почти 1 млн 478 тыс. га.

«Уменьшение посевных площадей у нас обусловлено невозможностью проведения посевных работ на приграничных территориях. На данный момент у нас выбывшая из оборота площадь составляет 176 тыс. га. Но с учётом напряжённой оперативной обстановки эта цифра может увеличиться, когда приступим непосредственно к проведению работ», – пояснил Антоненко.

Около 593 тыс. га отвели под зерновые и зернобобовые культуры, 537 тыс. га – под технические, 133 тыс. га займут кормовые культуры, 42 тыс. га – овощи и бахчевые.

Для весенней посевной потребуется 26,7 тыс. тонн семян яровых и зернобобовых культур. У аграриев имеется 36 тыс. тонн семян, что составляет 135 %. Сейчас специалисты проверяют качество материала.

Продолжается работа по закупке минеральных удобрений. На год региону требуется 178,5 тыс. тонн удобрений в действующем веществе, из которых 104 тыс. тонн – для весенней посевной. На сегодня имеется 62 % удобрений (65 тыс. тонн). Общая потребность в пестицидах составляет более 3 тыс. тонн. Заключены контракты на поставку 1 260 тонн.

Готовность сельхозтехники – более 80 %. Осенью 2025 года в регионе посеяли 370 тыс. га озимых культур, из которых 97 % приходится на пшеницу. В хорошем состоянии находится 39,5 % посевов, в удовлетворительном – 56,4 %, в плохом – 4,1 %.

«Условия для перезимовки озимых культур были преимущественно удовлетворительными. На сегодня на полях озимых культур местами отмечается ледяная корка, что является неблагоприятным фактором, особенно для слаборазвитых растений. Состояние озимых культур окончательно можем оценить уже к моменту возобновления вегетации в ближайшее время», – сообщил Андрей Антоненко.

Он добавил, что общая готовность белгородских аграриев к весенне-полевым работам оценивается как удовлетворительная: «Внутренних отраслевых рисков пока не отмечается».

ЭТО У НИХ СЕМЕЙНОЕ



Вадим Посыпайко, Татьяна Мазник, Елизавета Посыпайко, Ольга Будько, Наталья и Николай Посыпайко

Волоконовская семья Посыпайко вышла в полуфинал конкурса «Это у нас семейное». С этим событием их поздравил губернатор Белгородской области и вручил подарки, а также пожелал удачи! Полуфинал проходил в Москве с 13 по 16 марта в Гостином дворе.

«Наш губернатор самый лучший!» – неоднократно слышится из уст белгородских семей! И это действительно так! Сегодня мы были на встрече с нашим губернатором Вячеславом Владимировичем Гладковым, который дал нам напутствие для участия в полуфинале конкурса «Это у нас семейное». Он вручил нам костюмы, чтобы наша большая Белгородская семья не только была как одно целое, но и так же выглядела!

Мы безумно благодарны ему за поддержку, отзывчивость и гостеприимство. Встреча проходила на базе 47-ой школы областного центра. Отдельное спасибо – директору школы, он провел для нас превосходную экскурсию, а потом нас вкусно накормили в школьной столовой! А финалом встречи была театральная детская постановка «Незнайка». Постановка потрясающая, все кричали «браво» и хотели продолжения! Вот такой супер насыщенный день! Начало положено!

А мы пошли собирать чемодан – и в путь! Наш младший член семьи по уважительной причине пропустил это мероприятие. А еще нашу команду дополнят бабушка наших детей Ольга Анатольевна Будько и моя сестра Татьяна Мазник», – поделилась своими впечатлениями Наталья Посыпайко.

Подготовила **Ирина ТИМОШЕВСКАЯ**.

ПОЗДРАВЛЯЕМ С ЮБИЛЕЕМ!

В Международный женский день своё 95-летие праздновала жительница села Нижние Лубянки Раиса Васильевна Пожарская.



Родилась она 8 марта 1931 года в многодетной семье в селе Верхние Лубянки. Окончила 7 классов. В 1947 году уехала работать на Донбасс. В 1949 году вернулась в родное село. Работала в лесничестве. В 1950 году вышла замуж за Николая Васильевича Пожарского. До самой пенсии трудилась дояркой, а муж работал трактористом. Они воспитали троих детей. Сейчас у Раисы Васильевны 6 внуков и 7 правнуков.

От всей души поздравляем именинницу и желаем ей крепкого здоровья, благополучия. Люди этого поколения прошли настоящую закалку, не жалея себя, трудились на родной земле. Искренняя благодарность за их самоотверженный труд и силу духа.

8 марта 95-летний юбилей отметила волоконовчанка Мария Григорьевна Карпенко.



Жизнь Марии Григорьевны — пример стойкости, мужества и трудолюбия. Десятилетней девочкой встретила она суровое военное время. Проводив отца на фронт, откуда он не вернулся, будучи старшей в семье, стала надёжной опорой для близких. Мария Григорьевна рано познала цену физического труда: с 12 лет, наравне со взрослыми, помогала стране, работая на кирпичном заводе.

Её трудовой путь, начавшийся в далёком 1949 году в формовочном цехе, достоин глубочайшего уважения. Везде, где трудилась — на кирпичном заводе, в пекарне, заготконторе, на ремонтно-механическом заводе, — она оставила частичку своей души. Награды Марии Григорьевны: звание «Ветеран труда», медаль «За доблестный труд в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.» — это свидетельство её великого вклада в жизнь нашей страны.

Но главное её богатство и гордость — это семья. Она вырастила двоих детей, а теперь радуется успехам 4 внуков и 5 правнуков.

Пожелать крепкого здоровья, бодрости духа, мира и добра в гости к юбилярше приехали: глава Волоконовского муниципального округа **Е.А. Сотников**, руководитель Волоконовского территориального отдела **С.В. Цыганкова**, председатель районного Совета ветеранов **С.Н. Ковыженко**. «Пусть каждый день будет согрет вниманием и заботой ваших родных. Вы это заслужили своим трудом и добрым сердцем», — обратился к имениннице руководитель муниципалитета.

12 марта 90-летний юбилей отметила жительница села Староивановка Анна Ивановна Оксаниченко.



Родилась именинница в селе Жеревполье Розважеского района Киевской области. В семье было трое детей. В 1940 году вместе с матерью переехала в село Новорождественка. Окончила 10 классов Староивановской школы. Работать начала с 16 лет. Сначала — в промкомбинате в п. Волоконовка разнорабочей, а в 1957 году устроилась на колхозную ферму дояркой. С 1971 года по 1979 год работала заведующей фермой.

В 1956 году вышла замуж. Родила двоих детей. Её муж умер рано, и детей она воспитывала одна. До выхода на пенсию работала на ферме. У Анны Ивановны 5 внуков и 6 правнуков. В настоящее время она проживает в семье младшего внука в селе Староивановка. В свои 90 лет Анна Ивановна не утратила оптимизма, она полна энергии и бесконечной любви к жизни.

Юбилярша относится к категории «Дети войны». Награждена орденом Славы III степени, медалью «Ветеран труда» и юбилейными медалями.

В день юбилея её чествовали глава Волоконовского муниципального округа **Е.А. Сотников**, председатель районного Совета ветеранов **С.Н. Ковыженко**, руководитель Староивановского территориального отдела **Т.В. Козинская**.

Пресс-служба администрации Волоконовского муниципального округа.

● 19 МАРТА – ДЕНЬ МОРЯКА-ПОДВОДНИКА

СУДНА НЕ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЙ

В 1996 году Главнокомандующий Военно-Морским Флотом РФ адмирал флота Ф.Н. Громов подписал приказ об учреждении профессионального праздника — Дня моряка-подводника. С этого дня, ежегодно, наша страна 19 марта чтит всех людей, причастных к этой опасной и трудной службе.

Дата для проведения профессионального праздника выбрана неслучайно. 19 марта (6 марта по старому стилю) 1906 года подводные лодки в русском флоте были выделены в самостоятельный класс боевых кораблей. В этот день отдается дань уважения всем поколениям подводников. Есть подводники и среди наших земляков, о многих мы писали на страницах нашей газеты. В прошлом году нам в руки попала книга белгородского автора Николая Степановича Якубовского «Белгородчина морская. Славные страницы моряков-белгородцев всех поколений, защитников Отечества». Публицист, флотский историк, член Союза журналистов России Н.С. Якубовский собирал материалы для будущей книги 15 лет. И среди пусть коротких, но значимых биографий есть и волоконовские. Вот что пишет Николай Степанович о наших земляках:

Литовченко Владимир Акимович (на снимке). Родился 15 декабря 1918 года в с. Волчья Александровка. лейтенант. Военную службу в ВМФ начал с 1 сентября 1938 года. Приказом командующего Северным флотом от 9 апреля 1943 года № 0188 был назначен на совмещённую должность помощни-

ка командира — командира штурманской боевой части (БЧ-1) на подводную лодку «М-214», а приказом от 23 декабря 1943 года № 0764 был переназначен в той же должности на подводную лодку «М-108». Приказом начальника управления кадров офицерского состава от 13 марта 1944 года № 060 исключён из списков офицерского состава ВМФ как погибший при выполнении боевого задания в борьбе с немецкими захватчиками на подводной лодке «М-108» 7 марта 1944 года (так написано в документе). Подводная лодка «М-108» («Малая», XII серия) была заложена 30 октября 1940 года и вступила в строй боевых кораблей 20 июля 1943 года. В период войны она совершила три боевых похода, в ходе которых потопила один транспорт противника. Экипаж подводной лодки вышел в последний поход 21 февраля 1944 года на боевую позицию в район Конгфьорда для участия в совместной операции поиска противника в составе разнородных сил. В начале марта связь с подводной лодкой прервалась, и она с 7 марта 1944 года считается погибшей, вероятно, подорвавшейся на mine в районе Конгфьорда в Баренцевом море. (Командир подводной лодки — капитан-лейтенант Иосиф Ильич Юдович) (ЦВМА. Послужная карта офицера; алфавитная карточка Ф. № 1; ф. 691, оп. 1, д. 5, л. 51; ф. 920, оп. 2, д. 25, л. 142; ф. 4742, д. 45549, л. 1).

Пономаренко Егор Михайлович. Родился в 1920 году в х. Щепкин. Старшина 2-й статьи. Воевал на подводной лодке «С-3» («Средняя») Краснознамённого Балтийского флота. Эта средняя торпедная подводная лодка типа «С» (IX се-



Фото с сайта pobeda.spmi.ru (сайт Санкт-Петербургского горного университета императрицы Екатерины II)

рия) была заложена 25 апреля 1935 года и вошла в состав боевых кораблей 8 июля 1938 года. В начале Великой Отечественной войны, 25 июня 1941 года, вышла из Лиенаи с экипажем ранее погибшей подводной лодки «С-1» на борту и в районе маяка Ужава была атакована вражескими торпедными катерами. Экипаж взорвал себя, погибая в неравном бою. Командиром экипажа подводной лодки был капитан-лейтенант Н.А. Костромичев.

Сегодня подводные лодки различных классов продолжают нести боевое дежурство и боевую службу в рамках системы обеспечения национальной безопасности России. Наличие современного подводного флота позволяет России оставаться в числе крупнейших морских держав.

Ирина ТИМОШЕВСКАЯ.

ЛАВР И ЛАЗЕР: НОВАЯ РАЗРАБОТКА

При лечении глубоких кариозных поражений может возникнуть перфорация — отверстие, соединяющее внутреннюю полость зуба с окружающими тканями ротовой полости.

Новый способ эффективнее устранять перфорации разработали практикующие стоматологи — аспиранты кафедры ортопедической стоматологии медицинского института НИУ «БелГУ» Елизавета Чикарева и Алексей Пирожков под руководством профессора кафедры Ирины Рыжовой.

— В таких ситуациях врачу важно не просто закрыть дефект, а сохранить жизнеспособность тканей, минимизировать воспалительную реакцию и создать условия для дальнейшего восстановления. Традиционные подходы нередко предполагают агрессивное воздействие, которое решает техническую задачу, но не всегда учитывает физиологию тканей, — объяснила Ирина Рыжова.

Уникальность метода состоит в сочетании обработки гидролатом лавра благородного с современными технологиями лазерной активации.

— Гидролаты — это многокомпонентные природные системы с широким спектром биологических эффектов. Именно эта природная многог-

ранность и вариабельность делает их предметом нашего научного интереса и клинического изучения, — рассказала Ирина Петровна.

Профессор Рыжова подчеркнула, что каждая дистилляция гидролата уникальна — это естественное свойство растительных продуктов. Хроматографический анализ применяемого гидролата лавра подтвердил наличие в нём таких компонентов, как эвкалиптол, терпинеол и альфа-терпинеол. Эти вещества обладают выраженными противомикробными и противовоспалительными свойствами, что обеспечивает глубокое очищение и обеззараживание вскрытого участка пульповой камеры зуба.

После удаления поражённых участков зубной ткани врач обрабатывает вскрытый участок пульповой камеры гидролатом лавра и активирует его рассеянным лазерным излучением с длиной волны 810 нм и мощностью не более 1,5 Вт. Процесс активации длится 120 секунд. Лазерный луч ускоряет проникновение активных компонентов гидролата в ткани зуба, усиливая их воздействие. По словам разработчиков способа, это позволяет эффективно купировать воспаление и снизить риск как непосредственных, так и отдалённых осложнений.

— В данном случае лазер использу-

ется как инструмент, усиливающий и балансирующий действие гидролата. Симбиоз этих двух компонентов позволяет получить более мягкий и физиологичный результат, направленный на поддержку естественных восстановительных процессов, — отметила Ирина Рыжова.

Разработка учёных НИУ «БелГУ» уже нашла свое применение в стоматологической терапии. Лечение предложенным способом получили более 30 пациентов в стоматологических клиниках Белгорода и Москвы. Во всех случаях вскрытие пульповой камеры осуществлялось при лечении глубоких кариозных поражений.

— Общество всё больше готово воспринимать научные решения, которые объединяют технологические достижения и уважение к природе. Именно в этом направлении, по нашему мнению, и будет развиваться современная стоматология — интегративная, осмысленная и ориентированная на человека, — поделилась Ирина Рыжова.

Способ, предложенный специалистами НИУ «БелГУ», не требует сложного технического оснащения и доступен к применению в большинстве стоматологических кабинетов и клиник. Уникальность и новизна разработки защищены патентом Российской Федерации.

Пресс-служба НИУ «БелГУ».

НАГРАДИЛИ МЕДРАБОТНИКОВ



Е.А. Сотников, О.Я. Масленникова



Н.М. Коваленко, Е.Н. Халепа

На торжественном мероприятии, состоявшемся в Центре культурного развития п. Волоконовка в честь Дня 8 марта, чествовали прекрасных женщин. Среди них были и сотрудницы Центральной районной больницы: **Наталья Михайловна Коваленко** – специалист по кадрам отдела кадров, **Ольга Ярославовна Масленникова** – акушерка смотрового кабинета поликлиники и **Елена Николаевна Халепа** – бухгалтер. Они были удостоены Благодарственного письма главы Волоконовского муниципального округа. Поздравляем их с наградой!



КАК ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРИЕМ К ВРАЧУ?

Периодически возникают проблемы с интернетом и телефонной связью. Бывает, не работает телефон 122. **Дозвониться можно по номерам: телефонов регистратуры – 5-06-11** (работает автономно), **5-08-51** – его работа зависит от работы интернета (он многоканальный). Важно знать, что с утра идёт приём вызовов на дом, а уже с **11 – 12 часов – запись на приём.**



ВАКАНСИИ!

Администрация

ОГБУЗ «Волоконовская центральная районная больница» сообщает об имеющихся вакансиях на должности:

- ВРАЧ АНЕСТЕЗИОЛОГ-РЕАНИМАТОЛОГ
- ВРАЧ-ФТИЗИАТР УЧАСТКОВЫЙ
- ФАРМАЦЕВТ АПТЕКИ
- КОНТРАКТНЫЙ УПРАВЛЯЮЩИЙ
- БУХГАЛТЕР
- ДЕЛОПРОИЗВОДИТЕЛЬ
- СЛЕСАРЬ-САНТЕХНИК

По имеющимся вопросам обращаться в отдел кадров по телефону:

8-47-235-5-22-51

КАКИЕ ПРИВИВКИ СТОИТ СДЕЛАТЬ В МАРТЕ?

Сейчас наступил период, когда наш организм ослаблен и особенно уязвим для инфекций. **Вакцинация в это время помогает укрепить иммунитет и подготовиться к весеннему сезону активности вирусов и бактерий.**

Рекомендации по иммунизации зависят от возраста, состояния здоровья, профессии и планов на будущее (например, поездки в другие регионы или страны). Её получение особенно важно для детей, посещающих детские сады и школы. Обязательные прививки проводятся в соответствии с Национальным календарем, утверждённым министерством здравоохранения. Если были пропущены сроки вакцинации, необходимо обратиться к участковому врачу.

В марте можно также начать или продолжить вакцинацию против гепатита В, туберкулёза, кори, краснухи, эпидемического паротита, полиомиелита, дифтерии, столбняка, коклюша, гемофильной инфекции и пневмококковой инфекции.

Взрослым необходимо помнить, что каждые 10 лет нужно проходить ревакцинацию против дифтерии и столбняка. С приходом дачного сезона вероятность травматизации и, как следствие, поражение организма патогенными бактериями, существенно увеличивается. Следует учитывать, что иммунитет после вакцинации или перенесенного заболевания непродолжительный, сохраняется около 10 лет. Поэтому прививку нужно повторять.

В соответствии с профессиональными работами также необходимо наличие соответствующей имму-



РОСПОТРЕБНАДЗОР

низации в рамках национального календаря по эпидемическим показателям. Например, наличие прививки против гепатита А необходимо для лиц, работающих в сфере обслуживания населения, занятых на предприятиях пищевой промышленности, обслуживающих водопроводные и канализационные сооружения, оборудование и сети. Не следует забывать и о своевременном проведении профилактических прививок, если в планах на предстоящий сезон имеются поездки в эндемические регионы, иммунизацию необходимо проводить по отношению к конкретным инфекционным заболеваниям, риск заражения которыми может возникнуть в том или ином месте. К ним относятся: вакцина против клещевого энцефалита, жёлтой лихорадки, холеры, туляремии и другие.

Помните, что вакцинация против клещевого энцефалита необходима, особенно, если вы планируете проводить время на природе. О ней надо позаботиться заранее, так как она состоит из двух прививок с интервалом в один-три месяца.

Особенно важна профилактическая вакцинация против жёлтой лихорадки для лиц, направляющихся в эндемические страны, поскольку это единственное и самое надежное средство предупреждения заболевания. Это трансмиссивное заболевание, переносчиками вируса являются комары. За последние пять лет её случаи были зарегистрированы в Латинской Америке.

Своевременная вакцинация – эффективный способ защиты организма и профилактики развития многих опасных инфекционных заболеваний.

ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

Наш организм на 70% состоит из воды. Для поддержания баланса мы пьём её каждый день. А кроме воды – чай, кофе, соки, а кто-то и газированные напитки, популярность которых в последние годы возросла.

Для здорового человека умеренное потребление качественной газированной воды без сахара и вкусовых добавок считается безопасным. Врачи и диетологи обычно не настаивают на строгих ограничениях, но рекомендуют прислушиваться к организму.

Однако некоторым категориям потребителей следует воздержаться:

- людям с выраженными проблемами с ЖКТ: гастрит, язва, повышенная кислотность, колит, синдром раздражённого кишечника;
- больным туберкулезом, особенно в острой фазе;
- беременным и кормящим женщинам;
- детям до трёх лет.

При заболеваниях мочеполовой системы (в том числе цистите, пиелонефрите, камнях в почках) перед включением её в рацион рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Общепринятой суточной нормы газированной воды без добавок не существует. Всё зависит от индивидуальных особенностей потребителей и её типа. Например, обычная питьевая не имеет ограничений – в отличие от минеральной, назначение которой напрямую связано со степенью минерализации.

В зависимости от концентрации растворенных веществ минеральная вода делится на столовую, лечебно-столовую и лечебную. Первую можно пить произвольно до 1-2 литра в день, для второй требуется консультация врача. Степень газации также имеет значение: чем она выше, тем меньше суточная норма.

Газированная вода является одной из лучших альтернатив сладким напиткам и эффективно обеспечивает гидратацию. Однако здесь, как и в любом вопросе, связанном со здоровьем, важен индивидуальный подход.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

Сегодня вопросы профилактики респираторных инфекций приобретают особую актуальность. Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьёзнее, возможно тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, он имеет обширный список возможных осложнений. Управление Роспотребнадзора по

Белгородской области рекомендует придерживаться ряда правил:

- Тщательно мойте руки (на помощь также придут влажные салфетки или антибактериальный гель).
- Не касайтесь грязными руками лица, слизистых оболочек рта и носа.
- Проветривайте домашние и рабочие помещения, проводите влажные уборки.
- Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта.

– Используйте защитную маску.

Если вы все-таки заболели, воздержитесь от посещения работы, оставьте дома заболевшего ребенка. Это не только снизит возможность распространения инфекции, но и уменьшит вероятность развития осложнений, в том числе опасных для жизни.

Важно помнить, что соблюдение этих мер не только защищает вас, но и помогает защитить окружающих, особенно людей из групп риска.

Вся ли газированная вода – минеральная?

Минеральными водами считаются воды, до определенной степени обогащенные солями. Простая газированная бутилированная вода минеральной считаться не будет.

Как вода становится газированной?

Процесс газирования в современном производстве может быть осуществлен двумя способами:

- Механическим способом в результате аппаратного газирования в сифонах, акратофорах, сатураторах, под высоким давлением насыщая воду газом от 5 до 10 г/л;
- Химическим способом, путем добавления в воду кислот и пищевой соды или методом брожения.

Пресс-релиз управления Роспотребнадзора по Белгородской области.

Уважаемые читатели, подписчики и посетители сайта!

Если Вас интересует **полная электронная версия газеты** (включая рекламу и программу) в формате PDF, вы можете приобрести её у нас на сайте - (<https://october31.ru>) всего за **35 рублей**.

Здесь же можно подать объявление
или подписаться на районную газету

СЕТЕВОЕ ИЗДАНИЕ ВОЛОКОНОВСКОГО РАЙОНА



В правом верхнем углу сайта установлен модуль

кликаем на кнопку **Начать**,
выбираем рубрику **«ПОДПИСКА НА ГАЗЕТУ»**,
а затем раздел **«Купить 1 номер PDF»**

Все, что вам нужно сделать:
указать нужный номер издания
и ваш электронный адрес,
на который мы вышлем полный номер
газеты в электронном виде



Сервисом можно пользоваться **24 часа в сутки**,
в любом удобном месте, где есть Интернет.

Способы оплаты разные: пластиковые карты Банков России,
электронные деньги (**WebMoney, Яндекс деньги, Qiwi кошелек**) или лицевой
счёт мобильного телефона (**МТС, Мегафон, Билайн, Теле2, РосТелеком**).