

АКТУАЛЬНО

Сдержанность и чувство меры во всем

Как пережить новогодние каникулы и сохранить свое здоровье?

Пять дней осталось до наступления Нового года – наверное, самого ожидаемого из всех существующих праздников. Уже совсем скоро все мы отправимся на длительные выходные, во время которых многие обязательно пойдут в гости, а такие визиты обычно не обходятся без пышных застолий. Специалисты Славянской центральной районной больницы рассказали нам, как встретить Новый год и не оказаться на больничной койке.



Ольга Владимировна Трубавина

Страсти по еде

Первое, на что необходимо обратить внимание, — это крайняя невожатанность в еде в период выходных. Обилие вкусной, сытной, жирной пищи на столе — большой соблазн. Когда еще удастся побаловать себя таким богатым разнообразием блюд? Осознание того, что подаваться гастрономической страсти всё же не стоило, приходит только в приемном покое больницы.

— Людям с хроническими расстройствами желудочно-кишечного тракта излишества в еде противопоказаны. Сюда же можно отнести и тех, у кого имеются различные проблемы с сердечно-сосудистой системой, а также больных сахарным диабетом, — объясняет врач-терапевт **Ольга Владимировна Трубавина**. — Чтобы избежать этих проблем, не готовьте больше, чем вы сможете съесть, следите за тем, чтобы на столе было больше фруктов и овощей, меньше жирной и острой пищи, ешьте небольшими порциями, а также чередуйте застолье с любой физической активностью.

Но если вы в гостях и стол радужных хозяев буквально ломится от разнообразия блюд, то бывает сложно взять себя в руки. Что же делать, если вы всё-таки переели? И на такой случай есть полезные рекомендации специалистов.

— Нужно помочь желудку избавиться от излишка пищи. Но только не тем способом, о котором вы могли подумать. Рвота в этом случае лишь навредит, — продолжает **Ольга Владимировна Трубавина**. — Разгрузить желудочно-кишечный тракт помогут ферментные препараты, помогающие пищеварению, некрепкий теплый чай, прогулки на свежем воздухе и переход на простую пищу без кулинарных изысков.

Но многие не следуют этим советам, а наоборот набивают желудок так, будто бы завтра уже никогда не наступит. Наступит, не сомневайтесь. И чтобы оно было благополучным, не перекармливайте себя, не забывайте принимать прописанные докторами препараты. Впереди нас ждут длинные выходные, за время которых вы точно успеете попробовать все блюда без риска для здоровья.



Екатерина Владимировна Кадысева

На дне бутылки

Вторая серьезная проблема новогодних праздников — это перебор с алкоголем. Да, существуют на свете люди с врожденным чувством меры, для которых застолье — всего лишь способ приятно провести время. Но есть и такие, кто после первой же рюмки горячительного уже не может самостоятельно остановиться, пока не опорожнит всю имеющуюся в наличии тару.

— По разнообразию негативных последствий проблема чрезмерного употребления алкоголя стоит на первом месте, — объясняет врач-нарколог **Екатерина Владимировна Кадысева**. — Нет ни одной системы в организме человека, которую бы не затронул этиловый спирт. Он негативно влияет на центральную и периферическую нервную систему, почки и печень, сердце и сосуды, желудочно-кишечный тракт и опорно-двигательный аппарат. А списка заболеваний, развивающихся на фоне алкогольной зависимости, хватит для написания научного трактата в десятки томов.

Когда праздничное застолье сопровождается обильным возлиянием, то риск алкогольного отравления предельно высок. Имейте в виду, что в статистике смертности от отравлений на алкоголь приходится более 60% случаев.

— При алкогольных отравлениях нужно в первую очередь вызвать пострадавшему скорую и до ее приезда постараться оказать ему первую помощь, — продолжает **Екатерина Владимировна Кадысева**. — Если пострадавший в сознании, дать ему выпить пару стаканов теплой подсоленной воды и вызвать рвоту, а затем понемногу отпаивать негазированной минеральной водой. Если он без сознания, нужно уложить пострадавшего на бок и привести в чувство, поднеся к носу смоченную в нашатырном спирте ватку.

Проще было бы вообще не создавать проблем, чем потом решать их. Если не ставить крепкие алкогольные напитки на стол, то риск кого-то из гостей пойти вразнос сведется к минимуму. А если встретить Новый год бокалом лимонада, то никакого риска вообще не будет.



Юсуп Алиевич Амагомедов

Важен контроль

Если первые две проблемы как-то удастся обойти, то на передний план выходит третья — конфликт. Под действием алкогольных паров у кого-то срывает стоп-кран самоконтроля, и опасность аварийного столкновения с гостями повышается прямо пропорционально количеству выпитого спиртного.

— Причина тут не важна, когда человек теряет контроль над собой, то конфликт неизбежен. В итоге страдает и он сам, и окружающие люди, — объясняет врач-травматолог **Юсуп Алиевич Амагомедов**. — В моей лечебной практике сломанные носы и челюсти, черепно-мозговые травмы различной степени тяжести, ушибы, растяжения и вывихи в период новогодних каникул — дело обычное. И большинство из них возникает не по причине падений, например, на скользком льду (в наших южных широтах это явление редкое), а по причине бытовых разногласий, возникающих на фоне чрезмерного употребления спирто-содержащих напитков.

Около 23% обращений в травматологический пункт Славянской ЦРБ приходится на людей в возрасте 50-60 лет, и подавляющее большинство из них — мужчины. Понятно, почему. Они занимают второе место в этом антирейтинге. А на первом месте находятся подростки и дети — более 30% обращений.

— Рост травматизма у детей во время новогодних каникул прямо и косвенно связан с недосмотром родителей, — продолжает **Юсуп Алиевич Амагомедов**. — Пока взрослые «отдыхают» за праздничным столом, не уделяя должного внимания детям, те предоставлены сами себе, а это чревато серьезными последствиями для их здоровья и благополучия.

Если же неприятность всё-таки случилась по недосмотру, неосторожности или из-за конфликта, то окажите пострадавшему первую помощь. Если это рана, перевяжите ее. Если ушиб, приложите к нему холодный компресс. При переломе или вывихе не пытайтесь его вправить, а зафиксируйте конечность любым доступным способом и вызовите скорую помощь.



Инна Анатольевна Метелица

Пик обращений

Когда конфликтовать не с кем, а затуманенный алкоголем мозг требует приключений, неизбежно возникают ситуации, из которых переоценивший свои силы авантюрист выходит в изрядно потрепанном виде. Если вообще выходит. Случаи бывают разные, и некоторые из них заканчиваются печально.

— Количество вызовов в праздничный период традиционно высокое. Пик приходится на 30 и 31 декабря. В начале января наблюдается спад, затем количество обращений плавно возрастает к концу каникул, — рассказывает заведующая отделением скорой помощи **Инна Анатольевна Метелица**. — Основные причины — это травмы, отравления и прочие проблемы, так или иначе касающиеся алкоголя. Включая ДТП в результате вождения автомобиля в нетрезвом состоянии.

По информации Министерства гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций, в прошлые новогодние выходные на Кубани случилось 331 происшествие в которых пострадали 226 человек, 200 удалось спасти, 26 погибли. Случилось 156 ДТП, в которых пострадало 211 человек, 105 погибли, в том числе трое детей. Зарегистрировано 159 пожаров, большая часть из которых была связана с нарушениями правил эксплуатации электроприборов и неосторожным обращением с огнем, в основном при курении.

— На втором месте по количеству обращений в скорую помощь — обострение желудочно-кишечных заболеваний по причине перекармливания, различные проблемы с сердечно-сосудистой системой, включая гипертонию, а также высокая температура из-за переохлаждения, — продолжает **Инна Анатольевна Метелица**. — В отдельную категорию можно выделить последствия неосторожного обращения с пиротехническими изделиями, от которой чаще других страдают дети.

Никто не хочет встретить Новый год в приемном покое и провести потом все праздничные дни на больничной койке. Только сдержанность и чувство меры во всем поможет этого избежать.

ОБРАЗОВАНИЕ

Триумф славянских педагогов



Л.Вареникова, М.Терещенко, Н.Наточий, Г.Мирная (слева направо)

Педагоги Славянского района блеснули на всероссийском конкурсе профессионального мастерства «Мой лучший урок» в Москве. Они продемонстрировали свои лучшие уроки и делились опытом в различных секциях. Результаты впечатляют:

Учителя **Марина Терещенко** (русский язык и литература, СОШ №28) и **Галина Мирная**

(английский язык, лицей №1) завоевали первое место и удостоены медали «За службу образованию».

Наталья Наточий (английский язык, СОШ №28) и **Лилия Вареникова** (немецкий язык, СОШ №19) заняли второе место и награждены медалью «Педагог-наставник».

О.Солнцева

Извещение о проведении собрания о согласовании месторасположения границы земельного участка.

Кадастровым инженером Цыбульской Людмилой Васильевной (г. Славянск н/Кубани, ул. Красная, 30/2, каб.30, контактный телефон 89186293272, lvv-1988@mail.ru, № квалификационного аттестата 23-12-1031 от 08.08.2012 г., являющейся членом А СРО «ОКИ» от 24.03.2016 г., номер регистрации в государственном реестре лиц, осуществляющих кадастровую деятельность, № 21985), выполняются кадастровые работы в отношении земельного участка с кадастровым номером 23:48:0102021:29, расположенного по адресу: край Краснодарский, г. Славянск-на-Кубани, пер. Свободный, дом 43, в кадастровом квартале 23:48:0102021. Заказчики кадастровых работ: Будённый Юрий Алексеевич, Буденная Лидия Петровна, Буденный Сергей Алексеевич, проживающие по адресу: Краснодарский край, Славянский район, г. Славянск-на-Кубани, пер. Свободный, д. 43, контактный телефон: 89186732624. Собрание по поводу согласования местоположения границы состоится по адресу: край Краснодарский, Славянский район, г. Славянск-на-Кубани, пер. Свободный, дом 43, 27.01.2025г. в 13 часов 00 мин. С проектом межевого плана земельного участка можно ознакомиться по адресу: г. Славянск-на-Кубани, ул. Красная, 30/2, каб. 30. Требования о проведении согласования местоположения границ земельных участков на местности и обоснованные возражения о местоположении границ земельных участков после ознакомления с проектом межевого плана принимаются с 28.12.2024 г. по 27.01.2025г. по адресу: г. Славянск-на-Кубани, ул. Красная, 30/2, каб.30. Смежный земельный участок, с правообладателем которого требуется согласовать местоположения границ земельного участка с кадастровым номером 23:48:0102021:41 по адресу: край Краснодарский, г. Славянск-на-Кубани, ул. Западная, дом 228, земельного участка с кадастровым номером 23:48:0102021:42 по адресу: Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Западная, дом 230. При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок (часть 12 статьи 39, часть 2 статьи 40 Федерального закона от 24 июля 2007 г. №221-ФЗ «О кадастровой деятельности»). ©

На 5 сессии Совета Прикубанского сельского поселения Славянского района 5 созыва от 23.12.2024 принято решение №3 «О внесении изменений в решение пятьдесят восьмой сессии Совета Прикубанского сельского поселения Славянского района четвертого созыва от 14 декабря 2023 года №1 «О бюджете Прикубанского сельского поселения Славянского района на 2024 год». Полный текст решения размещен на сайте Прикубанского сельского поселения Славянского района (<http://prikubanskiy-adm.ru>). ©

На четвертой сессии Совета Черноерковского сельского поселения Славянского района было принято решение № 1 от 20.12.2024 г. «О бюджете Черноерковского сельского поселения Славянского района на 2025 год». С полным текстом решения можно ознакомиться в Интернете по адресу: www.chnoer.ru. ©

На четвертой сессии Совета Черноерковского сельского поселения Славянского района было принято решение № 2 от 20.12.2024 г. «О внесении изменений в решение 59-й сессии Совета Черноерковского сельского поселения Славянского района от 11 декабря 2023 года № 2 «О бюджете Черноерковского сельского поселения Славянского района на 2024 год». С полным текстом решения можно ознакомиться в Интернете по адресу: www.chnoer.ru. ©

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

В.Вороной