

## 1 июня – Всемирный день родителей

В первый день лета – и к этому уже все привыкли – во многих странах, в том числе и в России, отмечается Международный день защиты детей.

Это один из самых старых международных праздников. Решение о необходимости его проведения было принято в 1925 году на Всемирной конференции в Женеве, посвященной вопросам благополучия детей. Но учрежден праздник был только в 1949 году на Московской сессии Совета Международной демократической федерации женщин, а впервые отмечен в 1950-м году 51-й страной. С тех пор он проводится ежегодно в большинстве государств мира.

Праздник этот в свое время особенно активно поддерживали в социалистических странах. В Советском Союзе 1 июня начинались летние школьные каникулы, в учреждениях культуры проводились праздничные мероприятия, а в парках культуры и отдыха детвора могла покататься на каруселях бесплатно.

Но День защиты детей – это не только

веселый праздник, но и напоминание обществу о необходимости защищать права ребенка на защиту жизни и здоровья, на получение образования, на возможность расти в благополучии, право на самореализацию во взрослой жизни, а в дальнейшем – и на собственное счастливое родительство.

Также 1 июня, что логично, отмечается и Всемирный день родителей.

Это как раз праздник совсем новый – он был провозглашен на 66-й сессии Генеральной Ассамблеи ООН в сентябре 2012 года, а отмечается начиная с 2013-го.

Родители во всех частях мира, независимо от их расовой, религиозной, культурной и национальной принадлежности являются основными воспитателями и учителями своих детей, готовят их к счастливой и полноценной жизни.

Для каждого из нас родители – это самые родные и святые люди, и Всемирный день родителей создан с целью воспитания у современной молодежи ува-

жения к тем, кто подарил им жизнь, наладить отношения с мамой и папой. Его отмечают ежегодно 1 июня.

### Повестка заседания (проект):

1. О согласовании проекта постановления администрации Мамско-Чуйского района «О создании муниципального унитарного предприятия «Мамско-Чуйский коммунальщик».

Доклад: Морозов Алексей Викторович, мэр Мамско-Чуйского района.

2. Разное.

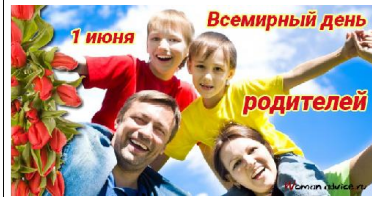
Родители это те люди, которые с самого рождения являлись нашим окружением, нашей защитой и самой большой любовью. Родители, это такое нежное, доброе, и родное слово, а главное, это люди, которых мы этим словом обозначаем. Речь идет о самых близких людях, мамы и папы. Семья, это не просто слово, это целая Вселенная.

Родители это те люди, которые с самого рождения являлись нашим окружением, нашей защитой и самой большой любовью. Родители, это такое нежное, доброе, и родное слово, а главное, это люди, которых мы этим словом обозначаем. Речь идет о самых близких людях, мамы и папы. Семья, это не просто слово, это целая Вселенная.

Родители это те люди, которые с самого рождения являлись нашим окружением, нашей защитой и самой большой любовью. Родители, это такое нежное, доброе, и родное слово, а главное, это люди, которых мы этим словом обозначаем. Речь идет о самых близких людях, мамы и папы. Семья, это не просто слово, это целая Вселенная.

*Гордость пусть дети будут,  
Радуют они вас пусть,  
Никогда вас не коснется  
Пусть отчаяние и грусть.*

Статью подготовила:  
библиотекарь ДКЦ Хоменко С.С.



Местное время	вт, 1 июня				ср, 2 июня				чт, 3 июня				пт, 4 июня				сб, 5 июня				вс	
	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08
Облачность, %	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08
Осадки, мм	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁
Туман, %	30				7				9				1									
Температура, °С	+2	+10	+19	+19	+5	+13	+23	+21	+7	+16	+24	+24	+10	+18	+26	+25	+10	+19	+29	+27	+11	+19
Ощущается как, °С	+1																					
Давление, мм рт. ст.	742	743	742	742	742	743	742	741	741	741	738	737	736	735	733	732	730	729	726	724	725	726
Ветер: скорость, м/с	1	0	2	1	1	1	3	0	0	1	1	0	1	1	2	1	1	1	4	1	1	1
порывы, м/с			5	6			8	7			4	3			5	4			9	8		
направление	С-З	ШТЛ	С	С-З	З	З	С-З	С-З	ШТЛ	Ю	З	С	Ю-В	Ю-В	З	Ю-В	Ю-В	Ю-В	Ю	Ю-В	Ю-З	С
Влажность, %	100	84	71	65	95	78	51	72	95	74	50	69	94	73	37	66	93	63	29	47	84	72
Солнце: восход/закат	03:32 21:19				03:31 21:21				03:30 21:22				03:29 21:24				03:28 21:25				03:27 21:26	
Луна: восход/закат	01:49 09:45				02:01 11:11				02:10 12:34				02:16 13:53				02:22 15:10				02:28 16:27	
фаза																						

УЧРЕДИТЕЛЬ: администрация Мамско-Чуйского района  
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛОМ – ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:  
В.В. Клеин  
АДРЕС РЕДАКЦИИ, ИЗДАТЕЛЬ, ТИПОГРАФИИ: 666811,  
пос. Мама, ул. Володарского, 21.  
Тел: 2-19-06.  
Факс: 2-19-06.  
E-mail: mamskiy-gornayk@yandex.ru  
Ссылка на сайт: <http://mamzerom.ru>

E-mail МКУК «ЦБС Мамско-Чуйского района  
«ЦРБ»: [sbmamta@mail.ru](mailto:sbmamta@mail.ru)  
Точка зрения авторов публикаций не  
обязательно отражает точку зрения Отдела.  
В работе с письмами Отдел руководствуется  
ст. 42 Закона РФ «О средствах массовой  
информации».  
Ответственность за содержание объявлений  
несет рекламодатель.

Цена газеты свободная.  
ТИРАЖ – 250 экз.  
Газета выходит по вторникам и  
пятницам.  
Подписано в печать: 31.05.2021 г.  
по графику 12:00 час.  
фактически 12.00 час.

# Мамский Горняк

Издается с  
1933 года

Информационное издание  
МКУК «ЦБС Мамско-Чуйского района - ЦРБ»

16+

Вт, 1 июня 2021 года

№ 38 (9514)

Новости центральной библиотеки

## Ярмарка народов России



Читайте  
в этом номере:

Здоровый Образ Жизни:  
Всемирный день без табака



5 стр.

\* \* \*

Новости п. Витимский:  
Праздник Последнего звонка в  
Витимской средней школе

6 стр.

\* \* \*

Объявление для  
работодателей:  
Новые правила по охране  
труда

7 стр.

**М**ногонациональное, колоритное, необычное для нашей территории мероприятие под названием «Ярмарка народов России» провели сотрудники районной библиотеки в содружестве с педагогами Дома творчества в прошедшую субботу на площадке возле здания библиотеки. Участники ярмарки представили гостям свои национальные костюмы, блюда, песни на родном языке. Получился на редкость гостеприимный, хлебосольный, объединяющий и удивительно многообразный праздник национальных культур.

- Сегодня Иркутская область считается самой плотно заселённой и этнически богатой областью Восточной Сибири – по самым скромным подсчётам на её территории проживает около 136-ти национальностей, большинство из которых

переселились из других областей нашей родины и даже из соседних стран. Своим мероприятием мы хотели подчеркнуть многонациональность и разнообразие культурных традиций, которыми богата наша малая родина, - сказала идейный вдохновитель праздника национальностей народов Сибири Ирина Ладыженская.

Участниками ярмарки стали: украинка Любовь Владимировна Гетман, семейная пара бурят Дувмажаб и Найнтай Чимитдоржиевы, тувинец Алтын Дастан, Евгения Руцкова, представляющая татарскую национальность.

- Сибирь – земля многих народов и ни одна из её областей не представлена только одной национальностью. Сегодня в Сибири проживают пришедшие на эти земли в XVII веке русские, а также последовавшие за ними украинцы, бело-

русы, поляки, литовцы, чувашы, татары, немцы и представители других национальностей, - рассказала гостям праздника ведущая Ирина Негода. – Иркутская область стала домом для многих путешественников, отправившихся на берега Ангары в поисках лучшей жизни, хотя стоит признать, что не все переселенцы направились в поселения по своей воле. До прихода на территорию Иркутской области русских казаков здесь проживали малочисленные народы и этнические группы – буряты, эвенки и тофалары.

Ведущие мероприятия Ирина Ладженская и Ирина Негода пригласили на сцену гостью праздника, представительницу коренных народностей Мамско-Чуйского района Людмилу Георгиевну Маркову, о жизни которой на страницах газеты «Мамский горняк» рассказывала председатель Совета пенсионеров района Ника Сталькова в своей статье «Эвенки – дети тайги». Людмила Георгиевна Маркова всю свою жизнь учила детей, её общий трудовой стаж составляет 44 года. Людмила Георгиевна поздравила земляков с юбилеем Мамско-Чуйского района.

#### Яркая хранительница украинской культуры

Украина – страна задушевных лирических песен, родина Николая Гоголя и Тараса Шевченко. Культура Украины имеет древнейшие корни. Украинцы с уважением хранят историю своих предков, глубоко чтут свои обычаи и традиции. Украинскую нацию представляла на ярмарке украинка по происхождению Любовь Владимировна Гетман.

- Я до вас доехала быtrenько, потому что живу недаленко. Кто не разумеет украинску мову, буду размовляти на руской мове, так как русска мова для мене стала ридна, - на украинском языке (свободная интерпретация автора статьи), начала своё выступление колоритная участница праздника Любовь Гетман. - В 1950 году моих родителей сослали в наш район. Матери было 35 лет, отцу – 40 лет. Работали они грузчиками, в дальнейшем отец - в пожарной охране. И в таком зрелом уже возрасте они «по суекам поскоблили» и на дочку наскоблили, родилась я - с руками, ногами и головой, правда, ростом небольшой. Поселок Мама – берег юности моей, я училась здесь в школе, выезжала, чтобы получить образование, вернулась домой. Всю жизнь здесь живу. Мужей похоронила. У меня за спиной 50 охотников, которых я возглавляю по сегодняшний день. Но моё сердце свободно, - так захватски да с шутками и прибаутками расска-



Яркая представительница украинской национальности  
Любовь Владимировна Гетман

зала о себе Любовь Владимировна и спела частушку на украинском языке про черевички.

Свой стол, накрытый в лучших украинских традициях галушками, салом и соленьями Любовь Владимировна украсила рушниками - специальными полотенцами, украшенными вышивкой. Рушник является одним из главных украшений традиционной украинской свадьбы. У Любови Владимировны сохранились рушники, которые расшивала ещё её бабушка перед свадьбой, украшая край рушника кружевом или бахромой. Хранится в доме и полотенце, которому около ста лет, узоры вышитых рушников - это зашифрованная повесть о жизни украинского народа, в орнаментах сохранились древнейшие магические знаки: «древо жизни», символы земли, воды, светил.



Наянтай и Дулмажаб Чимитдоржиевы в национальных костюмах представили на своем столе блюда национальной бурятской кухни: бухлёр, буузы, боовы, а также молочные угощения

Выступление украинской участницы ведущие ярмарки поддержали исполнением песни «Червона рута», в 1970-80-е годы это была одна из самых популярных украинских песен, которая не забыта и сегодня, гости праздника с удовольствием подпевали вокалисткам. Рута — это такой очень душистый кустарник, согласно народному поверью в ночь на Ивана Купала цветок руты становился алтым. И сорвавшая его девушка могла приворожить кого угодно.

#### Священные традиции бурят

Буряты, или буряад — самый северный монгольский народ, коренной народ Сибири. Буряты отличаются своими древнейшими традициями, вероисповеданием и свято чтят наследие предков. Семейная чета Дулмажаб и Наянтай Чимитдоржиевых представляла на ярмарке свою бурятскую культуру.

нократный поход на такую процедуру увеличивает вероятность возникновения онкологии на 20%. А, если человек посетит 150-170 сеансов, то риск возрастает на 50%. Такое количество сеансов «набегает» за 10-15 лет, если ходить приблизительно раз в месяц.

Большой вред солярия объясняется тем, что излучение ламп аппарата на 98% состоит из волн наиболее канцерогенного типа — волн UVA спектра.

#### Воздействие ультрафиолета на кожу

Пребывать на палящем солнце долгое время — это в любом случае вредно. Вы получаете загар, а кожа получает опасную «дозу» ультрафиолетового облучения. Изменение цвета уже свидетельствует о том, что кожа пытается адаптироваться к вредным условиям. Появление немедленного загара говорит о том, что кожа пришлось защищаться от солнечного ожога и приспосабливаться к воздействию УФ-лучей. Во время любого сеанса пребывания на солнце могут произойти необратимые изменения в ДНК клеток, ответственных за метаболизм меланина.

Особенно опасным стал загар в последние десятилетия, так как из-за ухудшения экологии озоновый слой истончился и стал пропускать больше ультрафиолетовых лучей канцерогенного типа.

#### Как правильно загорать, чтобы избежать рака кожи

Снизить вред солнечного излучение поможет соблюдение следующих правил:

- нанесение солнцезащитного крема с подходящим вашему типу SPF;
- принятие солнечных ванн в наиболее безопасные часы – до 12 дня или же после 16 вечера.

Обратите внимание! Некоторые источники советуют для профилактики меланомы просто заклеивать крупные родинки пластырем на время загара. Однако это не имеет никакого смысла. Это может только, наоборот, навредить, подвергая невус травматизации и создавая парниковый эффект. К тому же, меланома может образоваться и на другом участке кожи вне родинок.

#### Кому можно загорать, а кому нет

Загорать можно всем, кроме обладателей кельтского фототипа. Однако не стоит забывать о солнцезащитном креме. УФ-лучи – это не только причина развития меланомы, но и фотостарения кожи.

Нельзя находиться на открытом солнце в следующих случаях:

- имеются предраковые заболевания кожи;
- есть другие кожные болезни в фазе обострения;
- вы обладатель большого количества родинок;
- у вас есть генетическая предрасположенность к раку кожи;
- детям до 3 лет.

Как правильно выбрать и использовать солнцезащитный крем

Чтобы определить, сколько времени вы можете провести на солнце с использованием солнцезащитного крема, нужно безопасное время нахождения на солнце, соответствующее вашему типу кожи, умножить на число SPF.

Например, если у вас третий тип кожи и нанесено средство с SPF 10, вы можете безопасно провести на солнце 20\*10 = 200 минут.

Можете обратиться к рекомендациям производителя солнцезащитного средства, указанным на упаковке. Чаще всего там указано следующее время защиты:

- SPF 15 и менее — до 2,5 часа;
- SPF 30 — до 5 часов;
- SPF 40 — до 6,5 часов;
- SPF 50 — до 8 часов.

Если вы едете на отдых в страну с очень жарким климатом, берите крем с более высоким SPF, чем указано в таблице. Для первого фототипа — от 50, для 2 — от 40, для 3 и 4 — от 20.

Также желательно, чтобы на упаковке была маркировка UVA/UVB. Это означает, что средство защищает от УФ-лучей различного спектра, в том числе канцерогенных.

Стоит обратить внимание на то, водостойкое средство от солнца или нет. Если нет или не указано, то наносить средство на кожу нужно после каждого купания.

#### Правила самостоятельного осмотра родинок

Не реже раза в месяц самостоятель-

но осматривайте родинки на предмет изменений. Наличие более 20 родинок – повод обратиться к дерматологу и завести паспорт кожи для постоянного профилактического осмотра. Обратитесь за профессиональной консультацией, если вы заметили такие тревожные признаки:

- родинка стала асимметричной;
- края невуса стали неровными;
- изменился цвет – стал неоднородным, исчезла пигментация или родинка сильно потемнела;
- родинка увеличилась в размерах – особое внимание тем, что более 7 мм в диаметре;
- появились корочки или трещины;
- родинка начала кровоточить;
- появились болезненные ощущения;
- родинок резко стало больше.

Даже одного из перечисленных признаков достаточно для того, чтобы обратиться к дерматологу.

#### Как предотвратить рак кожи

Профилактика обязательна для всех, а особенно для тех, кто находится в группе риска. Чтобы снизить риск рака кожи, достаточно соблюдать простые правила:

1. избегайте длительного пребывания на улице в период с 12 до 4 дня;
2. наносите солнцезащитный крем, соответствующий типу кожи;
3. не пользуйтесь просроченной косметикой и сомнительными народными средствами;
4. на отдыхе в жарких странах носите специальную пляжную одежду, широкополые шляпы, загорайте под тентом;
5. своевременно обращайтесь к врачу и полностью вылечивайте любые кожные заболевания;
6. откажитесь от курения и алкоголя, ведите здоровый образ жизни;
7. вовремя замечайте изменения родинок и не тяните с походом к врачу;
8. проходите профилактический осмотр у дерматолога раз в год.

Ранняя диагностика поможет предотвратить дальнейшее прогрессирование заболевания. Например, если удалить новообразование при первых признаках злокачественных изменений, можно избежать развития рака кожи.

Врач хирург РБ п.Мама  
Н.М.Шегнаева

## Профилактика рака кожи

**Рак кожи** — одно из наиболее распространенных онкологических заболеваний. Оно стоит на 4 месте по частоте диагностирования у мужчин (после рака легких, желудка и предстательной железы) и на 2 месте — у женщин (после онкологии молочной железы). Существуют такие его разновидности:

- базалиома;
- плоскоклеточный рак;
- меланома.

**Базалиома** — это опухоль, которая образуется в результате злокачественного перерождения клеток эпидермиса. Представляет собой узелок, под которым видны кровеносные сосуды. На более поздних стадиях на опухоли могут появляться кровотокащие изъязвления. Чаще всего образуется на коже лица или головы. Практически никогда не дает метастазов, поэтому имеет наиболее благоприятный прогноз.

Плоскоклеточный рак иногда называют грибовидным, так как выглядит он как большая бородавка на тонкой ножке. Наиболее частая локализация — губа, ротовая полость.

**Меланома** — это результат перерождения меланоцитов — клеток кожи, заполненных пигментом меланином. Эта разновидность рака чаще всего развивается из родинок, так как в них наибольшая концентрация пигмента.

Как и любое другое заболевание, рак кожи лучше предотвратить, чем потом лечить. Поэтому следует соблюдать правила профилактики, особенно тем, кто находится в группе риска. Наиболее внимательно нужно заботиться о профилактике меланомы, так как она очень быстро развивается и может давать метастазы даже на ранних стадиях. Также профилактическими рекомендациями нужно строго придерживаться во время лечения, если симптомы рака кожи уже присутствуют.

### Факторы риска развития рака кожи

Точные причины рака кожи, как и многих других онкологических заболеваний, до сих пор не выяснены. Известны только факторы, которые повышают риск развития патологии.

В зоне риска люди европеоидной



расы, особенно «кельтский» фенотип — светлые или рыжие волосы, бледная кожа. У африканцев и азиатов заболевание встречается в 6—10 раз реже.

Большое количество родинок на теле повышает риск развития меланомы (чем их больше, тем выше вероятность, что из одной из них разовьется меланома). УФ-лучи значительно повышают риск возникновения этого вида рака кожи. Соответственно, заболевание чаще диагностируют у тех, кто проживает в южных регионах, много времени проводит на открытом воздухе летом в солнечную погоду, часто посещает солярий.

Повышает риск кожных онкологических заболеваний и генетическая предрасположенность — рак кожи в анамнезе у одного из прямых родственников.

Кроме того, более подвержены онкологии люди с хроническими и предраковыми заболеваниями кожи. К хроническим патологиям с высоким риском злокачественного перерождения относятся:

- эритроплазия Кейра;
- болезнь Боуэна;
- болезнь Педжета;
- лучевой дерматит;
- актинический кератоз;
- пигментная ксеродерма.

Предраковыми кожными болезнями считаются:

- папилломатоз кожи;
- верруциформная эпидермодисплазия;

- кератоакантома;
- кожный рог.

Заражение вирусом папилломы человека также имеет высокую канцерогенную активность.

Повышает риск развития и воздействие на кожу химических канцерогенов — продуктов переработки нефти, сланца, каменного угля, минеральных масел, смол, инсектицидов, гербицидов, мышьяка.

Одной из причин рака кожи может стать и сильно пониженный иммунитет вследствие приема иммуносупрессивных препаратов, из-за заболеваний, таких как СПИД, лимфопролиферативные патологии, а также после пересадки внутренних органов.

Также рак кожи намного чаще выявляют у курильщиков. Особенно это касается плоскоклеточной разновидности болезни.

### Подробнее о вреде солярия

Ученые доказали связь солярия и рака кожи. Американские исследователи приводят ужасающую статистику: около 430 000 случаев онкологии кожи связаны с посещением соляриев. Другие исследования также подтверждают опасность этой процедуры.

Доказано, что у 2 человек из 3, регулярно посещающих солярий, рано или поздно развивается рак кожи. Даже од-

- Мы приехали в Мамско-Чуйский район в 1974 году, мне было 21 год, мужу - 22 года. Мой муж закончил геологический факультет Иркутского государственного университета и был распределён на работу в Мамско-Чуйскую геологоразведочную экспедицию. В Витимской геологоразведочной партии он проработал до 1993 года. И сейчас работает в Мамско-Чуйском и Бодайбинском районах, занимается разведкой недр. Мамско-Чуйский район - это вторая наша родина. Здесь родились и выросли наши трое детей, которые сегодня живут и работают в разных городах России, - рассказала Дулмажаб Чимитдоржиева.

Семейная пара Чимитдоржиевых исполнила песню о любви на родном языке. Им вторили Ирина Негода и Лиза Шустрова, которые разучили и исполнили для гостей праздника красивую мелодичную песню о дружбе на бурятском языке.

Буряты удивительная нация - самодостаточная, самобытная, у них уникальный язык, религия, образ жизни и, что немаловажно, кухня. Нянтай и Дулмажаб в национальных костюмах представили на своём столе блюда национальной бурятской кухни: бухлёр, буузы, бовоы, а также молочные угощения.

- Продукты из молока являются для бурят священными, во многом из-за белого цвета - символа чистоты, счастья и достатка, - пояснила Дулмажаб.

### Большая татарская семья

- Мы живём в самой большой стране. Тринадцать морей и два океана омывают Россию. Богата наша страна нефтью, газом, лесом, но главное её богатство — люди, которые в ней живут. Уже много веков рядом живут башкиры, русские, татары, чуваш, марийцы, удмурты, казахи, они стали одной семьёй. Научились дорожить своей дружбой, помогать в трудную минуту и радоваться успехам друг друга, - сказала ведущая и пригласила рассказать о своей татарской национальности и семье Евгению Викторовну Руцкову.

Евгения Руцкова пришла на праздник в национальном костюме, который по оригинальному эскизам мастерицы шила для неё швея районного Дома творчества Наталья Метёлкина.

- Сегодня, одевая это платье, я подумала, что бабушка моя Зинаида Абдулхаковна и её сестры, и дочери не носили национальных костюмов, потому что она до войны ребёнком была перевезена в Мамско-Чуйский район, также сюда переехал мой дед Максим Галимулин, его семья обосновалась на Большом Се-



*Евгения Руцкова - представительница татарской национальности, рассказала о своей знаменитой бабушке Зинаиде Абдулхаковне Галимулиной, почетной труженице района, матери 9-ых детей*

верном. А бабушкина семья Абдулиных жила в Тетеренске. Бабушке Зинаиде Абдулхаковне было 12 лет, когда началась война, - рассказывает представительница большой татарской семьи Евгения Руцкова. - Она проработала всю войну и до самой пенсии в Тетеренске. И заслуга её перед Мамско-Чуйским районом в развитии сельского хозяйства. В нашей семье бережно хранятся её медали: «Победитель социалистических соревнований», «За трудовую доблесть» и «Ветеран труда». Зинаида Абдулхаковна была награждена медалями материнской славы 3-й степени, 2-й степени, и 1-й степени, а также медалью «Материнство». Самому старшему внуку нашей бабушки 49 лет, маленькой 1 год, у неё 43 правнука и в настоящее время ждём пополнения, двоюродная сестра в положении. Мы все гордимся своей бабушкой, - рассказала Евгения Викторовна.

Татарский национальный танец исполнила на ярмарке народов России дочь Евгении Викторовны Ирина Руцкова вместе со своей подругой Юлией Таут. Стол Евгении Руцковой был представлен блюдами татарской национальной кухни. Татарский народ бережно хранит традиции приготовления национальных блюд, передавая их из поколения в поколение. Некоторые блюда татарской кухни сохра-

нились практически такими же, как и много лет назад. Евгения Руцкова постаралась соблюсти татарские национальные традиции - известное блюдо азу подала на свой праздничный стол в красивой керамической посуде.

Чтобы зрители могли проникнуться татарской народной культурой, организаторы предложили юным гостям праздника поиграть в татарскую игру «Тимербай» - собравшись в круг, дети показывали движения, которые остальные участники должны были повторять. «Сколько нас, нерусских, у России — И татарских и иных кровей, Имена носящих не простые, Но прости русских сыновей! Пусть нас и не жалуют иные, Но вовек — ни завтра, ни сейчас — Отделиться нельзя нас от России — Родина немислима без нас!».

Эти стихи, прозвучавшие в исполнении ведущих необычного национально-го праздника, как нельзя лучше отражают многонациональность нашей страны.

### Тувинский сын гор Алтын Дастан

Тувинец Алтын Дастан вместе со своей женой Мартой Денисовной несколько лет назад приехал в наш район работать в Мамскую центральную больницу по программе «Земский доктор». Библиотекари пригласили Алтына на праздник представить свою национальность, зная, что Алтын чит традиции своих предков, играет на национальных инструментах, владеет тувинским горловым пением, которое называется хоомей.

У тувинцев существует предание, что



*Тувинец Алтын Дастан исполнил на ярмарке народов песню на родном языке*

нальный костюм включал белую блузку, корсет на шнуrowке и юбку со множеством складок.

Завершал парад национальностей коллектив центральной библиотеки, который представлял русский народ. В русских народных костюмах библиотекарки Светлана Хоменко, Любовь Черешнюк, Инга Кутилова и Виктория Щербаква исполняли частушки - популярный жанр устного народного творчества на Руси. Русские красавицы накрыли большой стол с яствами, знакомыми всем с детства – вареной картошкой в мундирах, гречей с грибами, квашеной капустой с брусникой, блинами, пирогами, были также кисель, квас и другие русские блюда. Следуя старинному русскому обычаю гостей потчевали хлебом-солью.



*Кристина Беляева исполнила песню на немецком языке в национальном немецком costume*

Своим мероприятием библиотекари подчеркнули, что у юноша-сирота жил в течение трех лет в одиночестве у подножия скалы, отзывающейся в окрестной долине многоголосным эхом. Однажды юноша сидел и издавал звуки, подражая звукам гудения, исходящим из скалы. Ветер донес этот звук до людей, и они назвали это пение «хоомей».

Тувинский сын гор Алтын Дастан приехал в наш слюдяной край и покорила своей своеобразной манерой исполнения песен мамского слушателя. Алтын исполнил песню на родном языке, его колоритное выступление снимали на гаджеты большинство гостей.

**Немецкие песни и русский размах**

- Россия – страна многовековой культуры и великой духовности, богатой историей, обычаями, традициями народов, ее населяющих. Многовековая дружба народов остаётся важным достижением всех россиян. На территории Мамско-Чуйского района было много переселенцев с Поволжья. К сожалению, эти люди приехали не по своей воле, но остались жить и работать в нашем районе. По национальности они – немцы, - сказала ведущая Ирина Негода и пригласила на сцену свою воспитанницу Кристину Беляевскую, которая исполнила песню на немецком языке.

На Кристине был надет немецкий национальный костюм, который Ирина Михайловна привезла в своё время из Германии. Женский немецкий нацио-

каждого народа есть что-то своё интересное и характерное, и как это увлекательно изучать культурные традиции народов нашей России, как важно воспитывать уважительное отношение к национальным чувствам других народов. Это в своём выступлении отметил и мэр Мамско-Чуйского района Алексей Морозов. Всем героям многонациональной ярмарки Алексей Викторович вручил грамоты и всех присутствующих пригласил на празднование юбилея района, которое состоится 12 июня.

- Этот год у нас особенный, юбилейный, он ознаменован празднованием 70-летия Мамско-Чуйского района. Наш район своеобразный, суровый, трудно-

доступный, но если к нему прикипашь – то сердце не оторвешь. Важно формировать интерес к истории и культуре народов России у подрастающего поколения, и это сегодня продемонстрировали работники центральной библиотечной системы, люди, которые несут культуру нашему населению, - сказал мэр района Алексей Морозов.

Финалом праздника стало приглашение всех гостей к хлебосольным столам, отведать национальные блюда, которые с такой любовью и знанием дела приготовили участники ярмарки народов России.

**Евгения Карасова  
Фото автора**



*Завершал парад национальностей коллектив центральной библиотеки, который представлял русский народ*

ших сверстников сталкиваются с бесплодием (как мужским, так и женским)

**Вред пассивного курения: никотин без сигареты**

Лишь 25% табачного дыма поступает в легкие курильщика, остальные 75% отравляют воздух, которым дышат окружающие, — это явление получило название «пассивного курения». Опасная для здоровья некурящих людей концентрация табачного дыма в воздухе закрытых помещений создается при выкуривании всего лишь нескольких сигарет, поэтому некурящие члены семьи, в которой курит лишь один человек, пассивно «выкуривают» до 10 сигарет в сутки. Вдыхание табачного дыма окружающими ничуть не менее безопасно, чем классическое курение. Пассивные курильщики подвергаются воздействию вредных смол,

ядов и канцерогенов из сигарет точно также, с одним лишь отличием — они не выбирали этот путь! За них уже всё решили другие: родители, друзья, коллеги — словом, все, кто находится рядом.

**Электронные сигареты и никотин**

Чтобы там ни писали производители электронных сигарет, но они как-то обходят стороной вред от никотина. При курении электронных сигарет никотин также попадает в легкие и быстро всасывается в кровь, а через 8 с после затяжки электронной сигареты он попадает в мозг. Затем через 30 мин после прекращения курения электронной сигареты концентрация никотина в головном мозге начинает снижаться, так как он начинает распределяться по всем тканям и органам в организме. Производители электронных сигарет забывают упомя-

нуть и о том, что никотин вызывает мутации клеток, и в следующих поколениях эти мутации только возрастают. Достоверно подсчитано, что регулярное курение отнимает в среднем 10–15 лет жизни. А стоит ли сигаретная тяга таких жертв?..

Если сигареты всё ещё являются частью вашей жизни, попробуйте прочитать книгу Алана Карра «Лёгкий способ бросить курить». В процессе прочтения у курильщика должно возникнуть отвращение к никотину, ведь в книге раскрыта вся неприглядная правда о табаке. Вполне возможно, это именно тот способ, который поможет вам сделать шаг в сторону здорового образа жизни. Впрочем, для этого достаточно банальной силы воли — всё остальное лишь самовнушение и самообман.

**Библиотекарь ЦРБ  
Рожкова В.Г.**

**ПФР по Иркутской области информирует:**

**Внимание!  
Важная информация для страхователей!  
С 30 мая изменяется форма СЗВ-М**

Отделение ПФР по Иркутской области сообщает, что Министром России 18 мая 2021 г. зарегистрировано постановление Правления Пенсионного фонда Российской Федерации от 15 апреля 2021 г. № 103п «Об утверждении формы «Сведения о застрахованных лицах (СЗВ-М)» и Порядка заполнения формы указанных сведений» (регистрационный № 63505), которое вступает в силу 30 мая 2021 года.

Постановление Правления Пенсионного фонда Российской Федерации от 1 февраля 2016 г. № 83п «Об утверждении формы «Сведения о застрахованных лицах» признается утратившим силу.

Таким образом, сведения о застрахованных лицах за отчетный период май 2021 года должны быть представлены страхователями в органы ПФР по новой форме. Напомним, что последним днем для представления сведений СЗВ-М за май 2021 года является 15.06.2021.

Сведения в Пенсионный фонд РФ по данной форме представляются ежемесячно. В частности, за апрель 2021 года такие сведения представили 47 тысяч страхователей в отношении 887 с половиной тысяч застрахованных лиц, при этом 7% страхователей представили отчетность на 5,5 тысяч работников лично через клиентские службы ПФР или направили по почте на бумажном носителе. 93% страхователей используют современные бесконтактные каналы представления отчетности.

Следует отметить, что порядок представления, а также утвержденный формат электронного документа СЗВ-М не изменились. При этом сведения должны быть заполнены в соответствии с Порядком заполнения, утвержденным постановлением Правления ПФР от 15.04.2021 № 103п.

То есть для страхователей, представляющих сведения в виде электронного документа посредством телекоммуникационных каналов связи, в части заполнения и представления в органы ПФР сведений по форме СЗВ-М изменений не произошло.



## «За здоровый образ жизни»

### 31 мая – Всемирный день без табака

О том, что капля никотина убивает лошадь, знает даже ребенок. Однако на курильщиков этот факт не производит особого впечатления... Вместе с тем, вред табачного дыма обусловлен не только никотином, который вызывает привыкание (особая форма токсикомании), а всё остальное разрушает организм. Например:

1. Мышьяк - яд, который вызывает стойкие проблемы с сердцем, провоцирует онкологические заболевания и крайне сложно выводится из организма.

2. Формальдегид - токсичное химическое соединение влияет на дыхательную систему. Примечательно, что на основе формальдегида готовится формалин — вещество, которое используется патологоанатомами для бальзамирования мёртвых тел. Действительно, зачем ждать — можно ведь начать и при жизни!

3. Бензол - органическое вещество, практически первая причина лейкозов и других форм онкологии у курильщиков.

4. Смолы, которые входят в состав сигарет, включают твёрдые частички, которые оседают на лёгких черным налётом.

5. Некоторые радиоактивные вещества — изотопы Цезия, Радона, Свинца-210 и Полония-210 (который «подсвечивает» организм изнутри).

6. Окись углерода (угарный газ) при поступлении и организм вызывает кислородное голодание, так как нарушает способность красных кровяных клеток крови (эритроцитов) переносить кислород от легких ко всем органам и тканям, из-за чего у человека наступает удушье и хроническое кислородное голодание.

7. Табачный деготь является исключительно сильным канцерогеном, т. е. веществом, вызывающим раковые заболевания.

Последствий курения может быть превеликое множество, но наиболее частыми осложнениями этой пагубной привычки становятся:

- хронический бронхит - типичный для курильщика кашель по утрам с выделением слизи темного цвета;
- онкологические заболевания (рак нижней губы, трахеи, гортани, лёгких, желудка);



• сердечно - сосудистые заболевания (артериальная гипертензия, тромбоз сосудов и т. д.).

Те, кто ни разу не курил, страдают от стенокардии в 13 раз реже, в 12 раз реже сталкиваются с инфарктом и практически в 10 раз реже — с осложнённой язвой желудка.

#### Влияние курения на организм женщины

Женский организм реагирует на табак более выражено, чем мужской. Ногти и волосы становятся тусклыми и ломкими, зубы постепенно разрушаются от табачного дыма, а зловонный запах изо рта не может перебить ни одна жвачка. Однако всё это кажется мелким и незначительным по сравнению с тем, что курящие женщины не могут стать матерями. Среди них бесплодие встречается в 42%, в то время как представительницы прекрасного пола, не знакомые с сигаретой, не могут забеременеть по медицинским причинам лишь в 4% случаев.

Влияние курения при беременности: курит одна — страдают оба:

- 96% выкидышей так или иначе связаны с сигаретами;
- у курящих во время беременности матерей риск мертворождения в 1,3 раза выше;
- недоношенные дети с низкой массой тела рождаются у курильщиц в 8 раз чаще;

• дефекты лицевой части («заячья губа», «волчья пасть» и др.) проявляются у новорождённых, подвергшихся интоксикации табачным дымом в утробе, в 2 раза чаще;

• курение матери напрямую влияет на нервную возбудимость и умственную отсталость детей

#### Влияние курения на организм подростка

Согласно статистике каждый третий подросток знакомится с сигаретой в возрасте до 15 лет. Причём у половины из них эта безобидная «шалость» перерастает в зависимость, которая сохраняется и во взрослой жизни. И если взрослый, начиная курить, уже осознаёт, на какие риски он идёт, то молодежь, к сожалению, всего лишь пытается подчеркнуть свою самостоятельность. Организм подростка реагирует на табачный дым очень бурно. В первую очередь страдает:

1. Мозг: У курящих детей ухудшается память, поскольку мозговые клетки страдают от кислородного голодания.
2. Зрение. От табачного дыма развивается патология зрительной коры, краски становятся более тусклыми, блёклыми и серыми. Со временем такой дефект может стать причиной полного дальтонизма.
3. Репродуктивная система. Даже те подростки, которые к 20–25 годам смогли бросить эту привычку, чаще не курив-

## Всемирный день без табака

Всемирный день без табака отмечается 31 мая. Эта дата важна для всех тех, кто борется с курением и хочет бросить пагубную привычку, и тех, кто ведет осознанный здоровый образ жизни. Если вы обеспокоены сохранением своего здоровья и считаете свою жизнь высшим благом, то выберите пачку немедленно, не подставляйте себя под «табачный удар»!

В поселке Мама эта дата не прошла незамеченной. Антинаркотической комиссией района был организован танцевальный флэш-моб "Брось сигарету! Танцуй!". В акции приняли участие работники администрации района, Комплекса центра социального обслуживания населения, районной библиотеки. Участники мероприятия под бодрую танцевальную музыку выполняли комплекс несложных фитнес упражнений с танцевальными элементами. Все получили яркие незабываемые эмоции и заряд отличного настроения на весь день! Проведение данной акции становится хорошей традицией. В прошлом году акция проходила под девизом "Яблоко вкуснее", в этом году девиз акции - "Апельсин вкуснее". Кроме позитивных эмоций все участники получили фруктовые призы в виде апельсинов. Съесть сочный апельсин вкуснее и полезнее, чем выкурить сигарету.

Благодарность за проведение мероприятия выражается региональному специалисту Центра профилактики наркомании Елене Поляковой, волонтерам Вере Желудковой и Яне Ткачук.

Секретарь антинаркотической комиссии района  
Светлана Кочеткова



## Праздник Последнего звонка в Витимской средней школе

25 мая в Витимской средней общеобразовательной школе прошёл праздник Последнего звонка, который не отмечен на календаре красным цветом, но его отмечает вся Россия – это праздник, когда для наших выпускников звучит последний школьный звонок.

Три с половиной тысячи звонковместили в себя школьные годы. Ни один из них не был похож на другой. Какой-то торопил на первый урок, какой-то звал к любимому учителю, какой-то выручал в нужный момент, когда тебя вызвали к доске, а ты туда вовсе не хотел идти... Были совсем неуместные звонки во время контрольной работы, когда всё уже почти получалось, но пора сдавать свой шедевр. А были самые желанные, ни с чем не сравнимые звонки в конце учебного дня, четверти, года... Казалось им не будет конца! Но вот подошло время Последнего звонка.

Тем, кто ищет в жизни новые, не пройденные дороги, чтобы смело идти по ним, посвящен этот праздник.

Вот и прошло школьное детство для 4 учеников нашей школы:

1. Малых Анастасия
2. Швед Анастасия
3. Рубан Владислав
4. Кокоурова Екатерина

Радостный волнительный день, полный особого смысла и значения для наших дорогих выпускников. Теперь уже повзрослевшие девушки и юноша стоят на красиво украшенной сцене школьной столовой, где всего через несколько мгновений именно для них прозвучит последний звонок на последний в их школьной жизни урок.



Трогательное поздравление директора и классного руководителя, которые стали почти родными, замечательное напутствие родителей и ответные слова не менее взволнованных выпускников. И, конечно же, напутствие выпускников первокласскам – Романову Артёму и Романовой Раде, с волнением и радостью смотрящих на выпускников, кажущихся им такими взрослыми и самостоятельными.

Выпускники поблагодарили учителей и школьный персонал и вручили социальные подарки на память. И вот кульминационный момент. Выпускник Рубан Владислав и ученица 1 класса Ковецкая Арина дают последний звонок на последний урок.

Звенит последний звонок, открывая дверь не только в школу, но и во взрослую жизнь. Шары с мечтами и пожеланиями выпускников устремляются в небо. На память о школьных днях останутся фотографии с интересными отрывками школьной жизни. Последний звонок – это, всё-таки праздник, знаменующий начало нового жизненного этапа, переход в неизведанный, но такой манящий мир взрослых проблем и отношений. Так пусть праздник Последнего звонка навсегда останется светлым и радостным воспоминанием.

Мы желаем нашим выпускникам успехов в предстоящей учёбе и труде, радости, здоровья и хорошего настроения!

Администрация поселения

### Областные новости

#### 109 человек заболели коронавирусом в Иркутской области за сутки

Из обновлённой статистики оперштаба Иркутской области по борьбе с COVID-19 следует, что число заражённых коронавирусом составило 69986 случаев. Это данные на понедельник, 31 мая. Всего за сутки добавилось 109 заражённых.

При этом количество выздоровевших тоже растёт. Накануне из медучрежде-

ний региона выписались еще 45 жителей Приангарья. Всего успешно прошли лечение 68 009 человек. К сожалению, есть и новые смертельные случаи. Так, напрямую от ковида умерли пять человек. Всего с начала пандемии в регионе насчитывается 2573 таких смертей. Еще 279 пациентов скончались от сопутствующих патологий, один — вчера. В ковидных

госпиталях находятся 1188 (+41) человек.

Кроме того, полный курс вакцинации от коронавируса прошли уже более 197 тысяч жителей Приангарья, еще более 266,5 тысячи привиты первым компонентом («Спутника-V»).

ИА «Байкал24»

## Новые правила по охране труда

Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации в связи с вступлением в силу с 1 января 2021 года новых правил по охране труда, устанавливающих государственные нормативные требования охраны труда при осуществлении трудовой деятельности по видам экономической деятельности и видам выполняемых работ, разработанных в рамках реализации механизма «регуляторной гильотины», разъясняет следующее.

В соответствии со статьей 225 Трудового кодекса Российской Федерации все работники, в том числе руководители организаций, а также работодатели – индивидуальные предприниматели, обязаны проходить обучение по охране труда и проверку знаний требований охраны труда в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти с учетом мнения Российской трехсторонней комиссии по регулированию социально-трудовых отношений.

В настоящее время нормативным правовым актом, регулирующим вопросы порядка обучения по охране труда, является постановление Минтруда России и Минобразования России от 13 января 2003 г. № 1/29 «Об утверждении Порядка обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда работников организаций» (далее - Порядок). Пунктом 3.1. Порядка определено, что проверку теоретических знаний требований охраны труда и практических навыков безопасной работы работников рабочих профессий проводят непосредственные руководители работ в объеме знаний требований правил и инструкций по охране труда, а при необходимости – в объеме знаний дополнительных специальных требований безопасности и охраны труда.

При этом внеочередная проверка знаний требований охраны труда работников организаций независимо от срока проведения предыдущей проверки проводится в том числе и при введении новых или внесении изменений и дополнений в действующие законодательные и иные нормативные правовые акты, содержащие требования охраны труда. В данном случае осуществляется проверка знаний только этих законодательных и

нормативных правовых актов (пункт 3.3. Порядка).

Учитывая изложенное, а также в связи с поступающими обращениями, с целью исключения противоречий при правоприменении норм информирует о том, что вследствие вступления в силу новых правил по охране труда работодателями должна быть организована внеочередная проверка знаний по охране труда работников в объеме тех новых правил по охране труда, которые регулируют трудовую деятельность работников. При этом в силу пункта 2.2.3. Порядка форма, порядок (включая сроки проведения) и продолжительность проверки знания требований охраны труда работников устанавливаются работодателем (или уполномоченным им лицом) в соответствии с нормативными правовыми актами, регулирующими безопасность конкретных видов работ.

С учетом изложенного работодатель вправе организовать проведение внеочередной проверки знания новых правил по охране труда в своей комиссии, созданной в соответствии с Порядком.

При этом, по мнению Минтруда России, члены комиссии работодателя в связи с выходом новых правил по охране труда должны пройти обучение в организациях, осуществляющих функции по проведению обучения работодателей и работников вопросам охраны труда.

Одновременно информируем о том, что результаты внеочередной проверки знаний оформляются протоколом (в том числе обучение работам на высоте, работам в ограниченных и замкнутых пространствах и другие), как и результаты любой проверки знаний на основании пункта 3.6. Порядка обучения. При этом согласно форме протокола указывается тип проверки знаний «внеочередная».

Дополнительно разъясняем, что на основании пункта 3.8. Порядка обучения правая сторона удостоверения «Сведения о повторных проверках знаний требований охраны труда» предусмотрена



для внесения сведений в случаях, если работник не прошёл проверку знаний при приеме на работу или очередном обучении. На практике при неуспешной проверке знаний удостоверение не оформляется. В связи с вышеизложенным рекомендуем сведения о внеочередной проверке знаний вносить в раздел удостоверения «Сведения о повторных проверках знаний требований охраны труда». При этом имеющиеся удостоверения о прохождении работниками обучения по охране труда, обучения безопасным методам и приемам выполнения работ (в том числе обучение работам на высоте, работах в ограниченных и замкнутых пространствах и другие), выданные до вступления в силу новых правил по охране труда, признаются действительными до окончания их срока действия при наличии отметки о внеочередной проверке знаний.

Обращаем внимание, что в соответствии с абзацами 7, 21-23 статьи 212 Трудового Кодекса Российской Федерации и в связи с вступлением в силу с 1 января 2021 г. новых правил по охране труда должна быть организована работа по актуализации комплекта нормативных правовых актов, содержащих требования охраны труда в соответствии со спецификой своей деятельности, в том числе инструкций по охране труда, программ обучения по охране труда работников, информационных материалов, используемых в целях информирования работников об условиях и охране труда на рабочих местах, о риске повреждения здоровья в объеме тех новых правил по охране труда, которые регулируют трудовую деятельность работников.

Мэр района А.В. Морозов