



### 26 июля - День работника торговли

Уважаемые работники и ветераны торговли!

Примите сердечные поздравления с профессиональным праздником!

Торговля – важная отрасль для каждого человека и для экономики страны в целом. В нашей республике на предприятиях малого и среднего бизнеса в сфере торговли трудятся более 22 тысяч человек. Вы предлагаете нам широкий ассортимент, помогаете в выборе, удовлетворяете потребности самого взыскательного покупателя. Выполняя социальную функцию, обеспечиваете доставку необходимых товаров в отдалённые и труднодоступные населённые пункты. Постоянно улучшая культуру обслуживания, используя современные технологии, вы качественно выполняете свою работу. Мы гордимся вами.



Благодарю вас за добросовестный труд, ответственность, порядок и системность в работе. Каждый из вас не просто выполняет профессиональные функции, но и помогает решать насущные проблемы жителей республики, что напрямую отражается на качестве жизни людей.

Желаю вам доброго здоровья, счастья и благополучия. Пусть каждый день приносит удовлетворение, результаты труда радуют и вдохновляют. С праздником!

Ростислав ГОЛЬДШТЕЙН, врио Главы Республики Коми.

### 27 июля - День Военно-Морского Флота

Уважаемые военнослужащие и ветераны ВМФ!

Сердечно поздравляю вас с Днём Военно-Морского Флота России!

ВМФ всегда был, есть и будет – гордостью и достоянием Отечества, надёжным гарантом безопасности морских границ нашей страны. Военные моряки – пример доблести, чести, бесстрашия, героизма и истинного служения Отчизне и своему народу.

Ветераны Военно-Морского Флота – достойный образец для молодёжи, будущих защитников Родины. Вы активно участвуете в общественной жизни республики, в военно-патриотическом воспитании подрастающих поколений. Мы знаем, что на вас можно положиться. Вы – наша опора и уверенность в завтрашнем дне. Спасибо за ваш вклад в безопасность страны, в развитие и процветание Республики Коми и России.

От всей души желаю вам и вашим семьям крепкого здоровья, благополучия, успехов во всех начинаниях!

Ростислав ГОЛЬДШТЕЙН, врио Главы Республики Коми.

### Уважаемые читатели!

## Продолжается подписка на газету «Княжпогостские вести» на II полугодие 2025 года.

Подписаться на районную газету «КВ» можно во всех сельских и поселковых отделениях почтовой связи района, а также на главпочтамте г. Емва.

Цена одного комплекта с почтовыми расходами до адресата составит:

- на 3 месяца - **503,55 руб.**,
- на 1 месяц - **167,85 руб.**

Выписывайте газету «Княжпогостские вести», мы пишем о Вас и Ваших близких!

Реклама

### Профессионалы

## Четверть века на одном предприятии



Как показывает практика - работа у специалистов дорожной отрасли - всесезонная. Зимой за несколько часов любая дорога может превратиться в каток или снежную целину, поэтому если дорожники не выйдут на работу ночью, возможно, утром проехать будет проблематично. Летом у дорожников опять плотный график, работы хватает с лихвой. Ямочный ремонт, грейдинг проезжей части и обочин гравийных дорог, ремонт дорожного полотна, скашивание травы на обочинах, откосах, водопропускных трубах, вырубка кустарников, замена дорожных знаков, покраска барьерных ограждений и т.д. Поэтому у героя нашей сегодняшней статьи дел хватает круглый год. Техника должна быть исправна всегда, а это прямая ответственность главного механика. Знакомьтесь - наш рассказ сегодня о Викторе Корчун.

ВИКТОР Васильевич в дорожной службе района трудится по чести и совести уже четверть века. В январе 2000 года приступил к работе на должность механика по тяжелой технике. Оканчивал автодорожный техникум в г. Бар на Украине. Там

он и родился в Винницкой области и знать бы не знал о нашей северной республике, если бы не приехал в гости к теще, да так и остался на всю жизнь. Живет душа в душу с супругой Еленой на северной земле уже 38 лет, вместе вырастили и воспитали

троих детей, подрастают внуки. Пришел на работу еще при начальнике Валерии Андрияш, которого многие помнят в нашем районе. Своим наставником считает Василия Добродей.

Продолжение читайте на 2-й стр. ➔

Как сохранить ясность ума и здоровье сосудов

2 стр.

В ногу со временем

6 стр.

# Четверть века на одном предприятии

Как молодой специалист, Виктор Васильевич получил от предприятия квартиру, за которую надо было отработать пять лет. А там, как бывает - прикипел - к месту, к людям и остался на долгие годы. Задача у главного механика одна - всё оборудование, которое находится в зоне его ответственности, должно работать без сбоев, отказов, аварий. В подчинении все водители, механизаторы, всего порядка 70 человек. Руководителю нужно работать с коллективом, разговаривать с работниками - любой человек на вес золота, особенно если давно работает и имеет опыт. Надо постоянно готовить новые кадры, чтобы не было провала по отдельным профессиям, поскольку взять человека со стороны и сразу поставить, не получится. Каким бы умным и пробивным человек не был, решить одному все вопросы на большом предприятии в любой сфере невозможно.

В России принято ругать дороги, а заодно и дорожников. Фразу, «у нас нет дорог, только направления» не повторяет разве, что ленивый. Но как показывает жизнь - чтобы дороги были хорошими, в них надо вкладывать достаточные средства. Другого пути тут нет. Дорожники же, готовы работать хоть в три смены, чтобы только автомобилисты были довольны.

В этом году работа у КДРСУ кипит, ремонтируют республи-



канскую трассу в двух направлениях. Уже завершили четыре километра в районе Серегово, сейчас ремонтируют трассу возле п. Синдор, плюс ямочный ремонт. Всегда рады дорожники новой технике. В этом году в автопарке Княжпогостского ДРСУ пополнение, дали большой самосвал Shacman, водовозку, Газель для дорожных работ.

Как бы ты ни любил свою работу, должно быть в жизни человека для счастья еще что -то. У Виктора Васильевича - это конечно семья, домашний уют. Супруга Елена родом из Седьюдора. Уже считается закрытым этот небольшой поселок, а душа его живет. Живет в уроченцах поселка, их детей и вну-

ках. Каждый год они собираются, общаются, переписываются, не отказывают друг другу в помощи. Вот и семья Корчун до сих пор ездит пару раз в году в любимые таежные места. Есть у нашего героя и хобби - рыбалка. Рыбалку можно сравнить с медитацией, когда находишься в одной позе, смотришь в одну точку и забываешь обо всем на свете. Но летом к сожалению, на рыбалку сильно не поедешь, горячий сезон на работе.

Поздравляем Виктора Васильевича с юбилейным годом работы в дорожной отрасли. Пусть коллеги уважают, а руководство ценит и бережет, как незаменимого специалиста в своей области.

Екатерина ЕШКИЛЕВА.

25 июля - День сотрудника органов следствия РФ

# Следователи подводят итоги



СЕГОДНЯ свой профессиональный праздник отмечают все те, кто связан с профессией - следователь. Выбор указанной даты обусловлен тем, что 25 июля 1713 года был издан именным указ Петра I «О создании следственной канцелярии гвардии майора М.И. Волконского». Следственная канцелярия явилась первым государственным органом России, подчиненным непосредственно главе государства и наделенным полномочиями по проведению предварительного следствия. Следственные канцелярии расследовали дела о наиболее опасных коррупционных деяниях.

В соответствии с установленной уголовно-процессуальным законодательством Российской Федерации подследственностью следователи След-

ственного комитета России расследуют уголовные дела о тяжких и особо тяжких преступлениях, по фактам коррупционных, экстремистских проявлений, о преступлениях экономической направленности (невыплата заработной платы, налоговые преступления), преступлениях, совершенных в том числе должностными лицами.

Безусловно, в этот день принимают поздравления и сотрудники следственного отдела по Княжпогостскому району следственного управления Следственного комитета Российской Федерации по Республике Коми. По случаю мы попросили поделиться итогами работы отдела за первое полугодие 2025 года руководителя СО по Княжпогостскому району майора юстиции Ивана Лодыгина.

В 1 полугодии 2025 года следственным отделом по Княжпогостскому району рассмотрено 133 сообщения о преступлениях, возбуждено 12 уголовных дел, в производстве находилось 27 уголовных дел, из которых 8 в отношении 10 обвиняемых по 12 эпизодам преступлений направлены в суд для рассмотрения по существу.

Следователями следственного отдела принимаются все необходимые меры к восстановлению прав потерпевших, возмещению ущерба, установлению причин и условий, способствующих совершению преступлений. Как показывает практика, причинами совершения преступлений в большинстве случаев является злоупотребление спиртными напитками, ненадлежащий контроль за своими детьми со стороны родителей, недостаточная профилактическая работа ответственных должностных лиц с ранее судимыми лицами.

Пользуясь случаем, хочется поздравить сотрудников следственных органов всех ведомств с профессиональным праздником, пожелать крепкого здоровья и успехов в работе.

Егор КОНОВАЛОВ.

# Безопасность детей и педагогов - в приоритете

В РАМКАХ «Народных инициатив» в г. Емва были реализованы два проекта в сфере безопасности.

Проект «Обеспечение безопасности на объекте с круглосуточным пребыванием детей» помог произвести монтаж системы оповещения и управления эвакуацией о потенциальной угрозе возникновения или о возникновении чрезвычайной ситуации в корпусе пришкольного интерната СОШ № 1.

В рамках проекта «Безопасная школа» была выполнена замена элементов системы оповещения и управления эвакуацией людей при пожаре на третьем этаже школы им. А. Ларионова.

Оба проекта реализованы в полном объеме, все работы на объектах завершены.

Врио Главы Республики Коми Ростислав Гольдштейн отметил, что поддержка народных инициатив будем там, где люди хотят менять жизнь к лучшему. «Мы обязаны помочь. Потому что мы - правительство Коми, депутаты всех уровней, жители Республики - одна команда, и у нас общая цель - сделать нашу жизнь лучше!».

Напомним, реализация проектов находится на постоянном контроле врио Главы Республики Ростислава Эрнстовича Гольдштейна. В 2025 году на проекты инициативного бюджетирования предусмотрено более 500 млн рублей, которые позволят реализовать более 530 проектов.

Азбука здоровья

# Как сохранить ясность ума и здоровье сосудов

В РАМКАХ Недели сохранения здоровья головного мозга и в честь Всемирного Дня мозга 22 июля делимся важной информацией от врача физической и реабилитационной медицины отделения медицинской реабилитации 1 Городской больницы Эжвинского района Юсифа Фархадовича Мусаева.

Юсиф Фархадович подчеркивает, что своевременное распознавание признаков ухудшения состояния мозга - залог профилактики серьезных последствий. Обращать внимание нужно на такие симптомы, как частые или сильные головные боли, внезапные головокружения, хроническая усталость, проблемы с памятью или концентрацией, нарушения зрения, слабость или онемение в руке или ноге, шаткость при ходьбе и резкие перепады настроения.

«Игнорирование этих признаков может привести к прогрессированию скрытых заболеваний, повышению риска инсульта и ухудшению качества жизни», - говорит специалист. Поэтому важно не откладывать визит к врачу при первых тревожных симптомах.

Особое внимание уделяется когнитивным нарушениям - туману в голове, проблемам с памятью и мышлением. Вирус COVID-19 может вызывать воспаление сосудов мозга и повреждение нервных клеток, что проявляется не только в ухудшении когнитивных функций, но и в головных болях, головокружениях, нарушениях сна, тревоге и депрессии.

Главные особенности постковидного синдрома - его длительность и клиническое разнообразие. Он может затрагивать практически любую систему организма: нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную. Симптомы часто волнообразны - то улучшение, то ухудшение.

«Важно, что тяжесть перенесенного ковида не всегда предсказывает силу постковида - даже после легкого течения могут быть серьезные длительные последствия», - отмечает врач.

Для поддержания здоровья мозга и сосудов важно соблюдать ключевые факторы улучшения качества жизни:

- Отказаться от вредных привычек: курение и избыток алкоголя - враги мозга №1.
- Регулярно заниматься физической активностью - улучшает кровоток, стимулирует рост нервных клеток. Ходьба, плавание, зарядка - главное регулярность.
- Придерживаться сбалансированного питания: акцент на овощи, фрукты, ягоды, рыбу (омега-3), орехи, цельнозерновые, оливковое масло. Меньше сахара, соли, насыщенных жиров.
- Обеспечивать качественный сон: 7-9 часов - время перезагрузки мозга.
- Заниматься умственной активностью: чтение, изучение нового, головоломки, музыка.
- Поддерживать социальные контакты: общение тренирует мозг.
- Избегать стресс.
- Особое внимание стоит уделить ключевым показателям здоровья:
  - Артериальное давление: оптимально ниже 120/80 мм рт. ст., а постоянное давление 140/90 мм рт. и выше увеличивает риск сосудистых проблем.
  - Общий холестерин: желателен ниже 5.0 ммоль/л (при риске сердечно-сосудистых заболеваний - еще ниже).
  - ЛПНП («плохой» холестерин): ниже 3.0 ммоль/л.
  - Глюкоза натощак: менее 6.1 ммоль/л.

Рекомендуется строго соблюдать назначения врача: принимать лекарства, контролировать факторы риска в целевых диапазонах. Не забывать о регулярной реабилитации - физиотерапии, логопедии или когнитивных тренировках. Кроме того, вести здоровый образ жизни: правильное питание, дозированная физическая активность без переутомления, отказ от курения и алкоголя - это лучшая защита вашего мозга после инсульта и для профилактики сосудистых заболеваний.

Строгое соблюдение этих правил поможет сохранить ясность ума и здоровье сосудов на долгие годы!