



Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Сургутский комплексный центр социального обслуживания населения»



# НАША ГАЗЕТА

№ 15 МАЙ 2023

Дорогие ветераны Великой Отечественной войны, вдовы погибших, труженики тыла, узники концентрационных лагерей, дети войны!

В эти майские дни мы снова и снова с глубокой признательностью обращаемся к ветеранам и участникам войны, ко всем, кто в сороковые боевые годы день и ночь своими геронимскими ратными и трудовыми подвигами приближал Великую Победу.

В каждой семье хранится память о тех великих годах. Подвиг победителей служит для нас нравственным ориентиром в деле возрождения России, укрепления ее славы и могущества.

Вечная память и слава героям, павшим на полях сражений и участникам войны, ушедшим от нас в мирное время. Низкий поклон вам, труженики тыла, за ваш самостверженный труд в годы войны. Дань уважения вам, узники концентрационных лагерей и рано повзрослевшим детям войны. Окружить вас заботой и вниманием, чтить подвиг павших, быть достойным наследниками поколения победителей – наша святая обязанность.

От имени администрации и работников бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский комплексный центр социального обслуживания населения» и себя лично желаю вам крепкого здоровья! Пусть обойдут вас стороной печали и невзгоды, отступят болезни, пусть окружает вас любовь родных и близких!

Складываем головы и читим минутой молчания в память о всех павших в годы ВОВ.

С праздником, с 75-летием Великой Победы над фашизмом!



Директор БУ «Сургутский комплексный центр социального обслуживания населения»  
Е.Н. Варжинская

## #Югра. Живые истории Великой Победы



**Панибратский  
Василий Никитович**  
25.05.1925 – 13.12.2008

Панибратская Лидия Степановна может бесконечно рассказывать о своем муже, ветеране ВОВ, Василии Никитовиче Панибратском. С большим трепетом она вспоминает годы, прожитые с этим замечательным человеком: «Когда началась Великая Отечественная Война, Вася (так ласково и с большой любовью называет его Лидия Степановна) было 17 лет, он добровольцем забрал себе год и ушел добровольцем на фронт с курганской области. Прошел школу танкистов и разведчиков. Шло время, стили набирать солдат на матушку-Катюшу. Водил машину Вася хорошо, с четвертого класса ездил на машине отца, поэтому экзамены сдал на отлично. Война была страшная, сколько раз Вася умирал со своим экипажем и «Катюлей», но Господь его оберегал – так было угодно Богу. Так и прошел мой Вася бок о бок со своей «Катюшой» всю войну. В 1945 году направили его на Дальний Восток воевать с японцами на той же «Катюше». Там он прослужил еще три года и вернулся в звании Старшего сержанта».

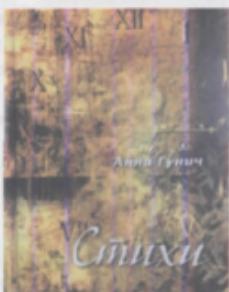
Анна Федоровна Гунич родилась 28 ноября 1928 года. Ветеран Великой Отечественной Войны. Состоит на обслуживании в специализированном отделении социальному – медицинского обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов. Пишет стихи и дарит радость своим родным и близким.

«Ой, в мы годы, мои юды»

... А душа ведь молодая,  
Бе старость не берет.  
По ми мало понадала  
И еще чего-то ждет.

И напрасно так считают –  
Холь пожъя ты много лет,  
Пльвая песня уже спета,  
Интереса в жизни нет!

Жить всегда нам интересно,  
Будь ты старым или млад,  
Чтоб проснувшись на рассвете,  
Встретить солнечный зэкат.



Заведующий специализированным отделением социальному – медицинского обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов  
К.И. Воротеляк

## Всероссийская акция «Блокадный хлеб»

С 18 по 27 января во всех регионах нашей страны проходила Всероссийская акция «Блокадный хлеб».

В БУ «Сургутский комплексный центр социального обслуживания населения» получатели социальных услуг посмотрели фото и видео материалов о буднях блокадного Ленинграда, узнали, из чего изготавливали хлеб, как изменялся рецепт, какими были нормы выдачи, а также, чем для каждого блокадника являлась хлебная карточка.

В заключение всем раздали по дневной норме декабря 1941, а именно 125 грамм хлеба - это кусочек, который умещается в ладони.

Заведующий отделением социальной реабилитации и абилитации  
Р.В. Гарифуллина



## Поздравления ветеранов





## 90-летие со дня образования Ханты-Мансийского автономного округа—Югры

### «Рассказы о людях в профессии»

Татьяна Николаевна по профессии врач-терапевт, имеет почти 40-летний стаж работы.

С 1982 до 2014 года Татьяна Николаевна работала участковым врачом-терапевтом в городской поликлинике №2.

В 2012 году Татьяна Николаевна стала победителем окружного этапа Всероссийского конкурса врачей в номинации «Лучший терапевт», в связи с чем фотография Татьяны Николаевны была размещена на Доске Почёта нашего города.

С августа 2014 года Татьяна Николаевна Петрова трудится в бюджетном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский комплексный центр социального обслуживания населения» в должности заведующего социально-медицинским отделением.

Своим неравнодушным отношением к людям, неутомимым характером желания помочь всегда и каждому Татьяна Николаевна Петрова заслужила огромный авторитет и уважение в Учреждении не только со стороны коллег, но и со стороны получателей социальных услуг.

Работая сегодня в социальном учреждении, Татьяна Николаевна часто узнает в его клиентах своих бывших пациентов, помнит не только их имена и фамилии, но и семейные истории, зачастую помнит целые династии семей, которым она оказывала медицинскую помощь в течение двух десятилетий.

На сегодняшний день Татьяна Николаевна Петрова как для своих коллег, так и для получателей социальных услуг, остается «Нашим Любимым Доктором».

Заведующий кризисным отделением  
помощи гражданам  
А. А. Мичурина



Т.Н. Петрова



## 90 лет округу—90 добрых дел.

В современном мире всегда есть люди, которые готовы помочь тем, кто в этом нуждается. 04 марта в отделение социальной реабилитации и абилитации к инвалидам молодого возраста приехали гости из сообщества **#УЛИЦА**.

**#УЛИЦА** устраивает автопробеги, встречи, конкурсы и розыгрыши, а так же занимается благотворительностью, помогает совсем незнакомым людям словом и делом.

Сейчас они пришли к нам, чтобы вручить полезные подарки для досуга и развития молодых инвалидов, пожелать им творческих успехов, крепкого здоровья, осуществления всех планов и достижения новых целей!

Заведующий отделением социальной реабилитации и абилитации Р.В.Гарифуллина



## Посылка солдату

В преддверие празднования Дня защитника Отечества в рамках благотворительной акции «Посылка солдату» сотрудники БУ «Сургутский комплексный центр социального обслуживания населения» и получатели социальных услуг из числа волонтеров «серебряного» подготовили посылки со сладостями для поддержки военнослужащих, призванных из муниципальных образований Ханты-Мансийского автономного округа-Югры.

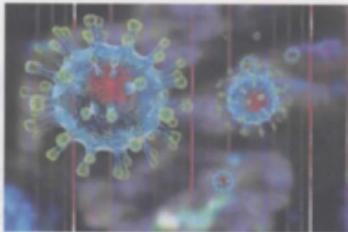


Специалист по социальной работе  
информационно-аналитического отделения Е.Г. Шпилевая

## Осторожно, коронавирус!

### Что такое коронавирус и COVID-19?

Коронавирусы — семейство вирусов, оказывающих болезнестворное воздействие на человека и некоторых животных. Открытый в Ухане, Китай, новый коронавирус вызывает у части зараженных заболевание под названием COVID-19 с тяжелой симптоматикой. Существуют более опасные вирусы, однако степень заразности (скорость распространения) коронавируса велика. Ранее о новом вирусе и болезни не было известно никому, поэтому сейчас учёные по всему миру ведут исследования и ищут способы защиты и лечения.



### Как передается вирус?

Чаще всего коронавирусом заражаются капельным путем. Это значит, что вирус попадает в организм вместе с мельчайшими каплями жидкости (слюны, мокроты) из дыхательных путей инфицированного. Остальные пути передачи COVID-19 (воздушный, от животных, и другие) встречаются крайне редко по сравнению с капельным. Заразиться можно и от того человека, который не проявляет симптомы заболевания, ведь они возникают не сразу и не у всех. Инкубационный период COVID-19 (отрезок времени между заражением и появлением клинических симптомов болезни) колеблется в пределах от 1 до 14 дней и чаще всего составляет 5 дней. Согласно данным последних исследований, вирус сохранять жизнеспособность на поверхностях от нескольких часов до нескольких дней.

### Что можно сделать для профилактики?

Именно потому, что вирус быстро распространяется при социальных контактах, следует поберечься о своем и чужом здоровье. Важно и то, что коронавирусом можно заразиться, и то, что им можно заразить даже при отсутствии симптомов. Всемирные и российские организации, связанные со здравоохранением, настоятельно рекомендуют соблюдать адекватные меры профилактики распространения вируса. По данным ВОЗ, на данный момент рекомендованных лекарственных средств, предназначенных для профилактики или лечения инфекции, вызванной новым коронавирусом (2019-nCoV) нет. Тем не менее, инфицированным пациентам оказывается необходимая медицинская помощь для облегчения и снятия симптомов, а лицам с тяжелыми формами заболевания обеспечивается надлежащая поддерживающая терапия. В настоящее время идет работа по созданию специфических лекарственных средств против нового коронавируса, и им предстоит пройти клинические испытания. ВОЗ совместно с рядом партнеров оказывает помощь в целях ускорения работы по созданию новых лекарств. Важно отметить, что для большинства зараженных людей (как сообщают Всемирная Организация Здравоохранения, около 80%) болезнь заканчивается выздоровлением. В одном из пяти-шести случаев развивается тяжелая дыхательная симптоматика (пневмония, дыхательная недостаточность), требующая срочного медицинского вмешательства. В особой опасности находятся люди пожилого возраста, люди с респираторными заболеваниями, а также тяжелыми хроническими заболеваниями (диабет, артериальная гипертензия и другие) и пониженным иммунитетом.

Так как в первую очередь вирус передается капельным путем, нужно стараться не трогать грязными руками лицо — глаза, нос, рот наиболее уязвимы. Вообще руки желательно мыть чаще и тщательнее. Для того, чтобы снизить риск заражения для себя и окружающих, откажитесь от самого гигиеничного ритуала — приветствия с помощью рукопожатия. Также не стоит обниматься, целоваться при встрече с людьми, с которыми вы не проживаете в одном поместье. Обычный способ приветствия можно заменить: помахать знакомым рукой, кивнуть или сделать реверанс. Не бойтесь обидеть людей — объясните окружающим, что вы заботитесь о здоровье и благополучии.

Чихать и кашлять желательно не в ладонь или открытый воздух, а в платок или сгиб локтя. Платок после этого нужно постирать или выкинуть.

Заведующий социально-медицинским отделением

Т.Н. Петрова

## Советы психолога



Сегодня мы поговорим о тревоге и как с ней справиться.

Сложившиеся ситуация в мире сильно нарушает привычные ритмы жизни: порядок дел, режим дня и др. Если вы ощущаете психологический дискомфорт, неуверенность в завтрашнем дне и своих силах, перепады настроения, беспокойство, то вероятно, вы столкнулись с тревогой.

Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том, чтобы сосредоточиться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а наоборот, - на том, что можно и хорошо было бы сделать.

Прежде всего, признаите, что вы тревожитесь и что это нормально. Ситуация неприятная, поэтому тревожиться естественно. Но очень важно, чтобы тревога не переросла в панику.

Помните, что тревога – временное состояние (эмоция). Испытывать тревогу иногда – это нормально. Это нормальная реакция юного человека на необычные события. Не пережиняйте по поводу того, что не произошло.

Оцените свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности. Разделите сферы, на которые вы можете влиять и на которые вы не можете влиять. Не можете: на обстановку в мире, на других людей. С этим нужно смириться! Можете: на ваше здоровье. Вы можете контролировать некоторые важные вещи из разряда гигиены и образа жизни (мытье рук, питание, физические упражнения, сокращение выходов в общественные места и пр.). Именно на это стоит направить свое внимание. Ощущение контроля снижает тревогу!

Нужно рассуждать не фантазиями, а фактами. Не «мы все умрем», а конкретными цифрами о том, кто из наших близких болен, а кто здоров. Позаботьтесь о своем психофизическом состоянии. Например, возьмите за правило делать утреннюю зарядку. Физические упражнения помогают справиться с тревогой.

Любите себя. Не бойтесь создавать комфортные для себя условия.

Учтитесь саморегуляции. Банальный пример – досчитать про себя до 10.

Никогда не замыкайтесь в себе. О своей тревоге вы можете рассказать своим близким, вы должны знать, что несмотря ни на что вокруг вас есть люди и там вы найдете поддержку.

Занимайтесь доступными домашними делами. Найдите «отдушину». У каждого человека должно быть свое место безопасности и удовольствия: пишите, рисуйте, сочиняйте, смотрите фильмы, пойте, танцуйте, учите и пр. или придумайте себе новое занятие.

Постарайтесь перестать постоянно мониторить новости. Исключать совсем не нужно, но минимизировать!!! Информационный поток увеличивает напряжение, а сосредоточение на привычных делах – снижает его.

Поддерживайте, культивируйте благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». И, наконец, взгляните на тревогу как на бессмысленную трату времени, сил и фантазии.

Психолог кризисного отделения ГОМОШи гражданам

Л. А. Гладких

## Нам говорят спасибо!

**Издатель:**  
БУ «Сургутский комплексный центр социального обслуживания населения»

**Адрес издателя:**

628418  
г. Сургут,  
ул. Лермонтова, 3/1  
телефон:  
приемная (+7 3462) 52-25-00  
E-mail: [SurKCSOn@admhmao.ru](mailto:SurKCSOn@admhmao.ru)

**Подробнее о нас:**

[www.socslugba.ru](http://www.socslugba.ru)  
[www.bus.gov.ru](http://www.bus.gov.ru)

**Мы в социальных сетях:**

<https://vk.com/public106091497>  
<https://ok.ru/buktsongo>  
<https://www.instagram.com/surkcsom/>  
[surkcsom@admhmao.ru](mailto:surkcsom@admhmao.ru)

«Уважаемая Карина Игоревна! Спасибо Вам за хорошую организацию работы центра. Прошу прошу оценить Ваших работников Серкову Светлану Анатольевну и Рожковскую Людмилу Константиновну за чуткое и добросердечное отношение, профессиональное и ответственное выполнение своих обязанностей!»

Ветеран ВОВ Власов Иван Акимович

23.04.2020

«Большое спасибо! Благодарю за помощь и бескорыстие социального работника Сплоткину Надежду! Низкий вам поклон от труженика мыла!»

Волжанина Валентина Сергеевича.

17.04.2020

«Выражая огромную благодарность Ахмедовой Эльнаре Худовердиевне юристу учреждения за предоставленную помощь в составлении заявления в Суд, за высокие профессиональные навыки, за оперативность в работе, за грамотность, огромное спасибо Вам за Вашу работу!»

Расим

12.02.2020

### Информация для населения

«Горячая линия» для граждан старше 65 лет по вопросам адресного социального сопровождения  
8 (3462) 52-25-47, 8(3462) 52-25-45, 8 (3462) 52-25-29,  
+79527163461 ( круглосуточно )

Телефон доверия по оказанию психологической помощи и поддержки  
+79527163565