



САМУРДИН

СЕС

«Магьарамдхуьруьн район» МР-дин
общественно-политический газет.
Общественно-политическая газета
МР «Магьарамкентский район».

ГОЛОС САМУРА

Газет 1951- йисалай акъатзава. № 41 (8249) киш, 28-сентябрь, 2024- йис. Къимет 6 манат

ЗУЛУН ПРИЗЫВ БАШЛАМИШНАВА



ОКТЯБРДИН вацра, вири уьл-кведа хьиз, Дагъустандани зулун призыв башламишнава ва ам декабрдин эхирдалди давам жеда. И йикъара Сергей Меликован регъбервилик кваз Махачкъалада кыле феи Оперштабдин заседани-едал республика и важиблу серенжемдиз гъазур хъунин месэляяр веревирдна.

Призывдиз гъазур хъунин жигъетдай кыле тухузвай мярекатри-кай гегъеншдиз РД-дин военком-дин везифаяр вахтуналди тамарзавай Абдурагъман Мурадханава суьгъбет авуна.

Къейд ийин хьи, призывдин сергъятра аваз, армиядин жергейра кьуллугъ авун патал 2006-1994-йисара дидедиз хъайи жегъилприз эверда. Призывникар СВО-да иштиракунал желбдач.

ШАД ГЪАЛАРА КЪАБУЛНА

И ЙИКЪАРА Магьарамдхуьруьн райондиз байкеррин «Ночные волки» клубдин векилар мугъман хъана. Байкеррин кыле виридаз машгъур россиядин байкер «ХИРУРГ» псевдоним тIвар ганвай Александр Залдостанныни авай. Райондин Кыл Фарид Агъмедова абур шад гъалара къабулна ва райондин баркаллу чилел атунай абуруз чусагъул лагъана. Ахпа абуру Ватандин Чехи дядеда телеф хъайибуруз эцигнавай обелискдал, гуьгъуьнлай къенепатан крарин кьуллугъдин режъай везифаяр тамамардайла телеф хъайи кьуллугъчийрин монументдал цуьквер эцигна. Эхирдай абуру вирида санал риклел аламуькдаи шикилар яна.



ОМВД России по Магарамкентскому району информирует О проведении комплексной оперативно-профилактической операции «Нелегал 2024 2-этап»

На территории Магарамкентского района с 30 сентября по 06 октября 2024 года будет организовано проведение комплексной оперативно-профилактической операции Нелегал-2024 2-этап. Целью проведения данного мероприятия является пресечение каналов незаконной миграции, незаконной легализации иностранных граждан на территории Российской Федерации, а также иных противоправных деяний, связанных с организацией незаконной миграции, незаконного привлечения и использования иностранных работников организациями (работодателями), перекрытия каналов незаконной миграции и торговли людьми, выявлению незаконно пребывающих иностранных граждан, обеспечения правопорядка и миграционной стабильности.

Будет проводиться мероприятия направленные на выявление правонарушений в сфере миграции в сфере сельского хозяйства, строительства, торговли и транспорта, а так же мест компактного проживания иностранных граждан.

Отдел МВД России по Магарамкентскому району сообщает, что подобные мероприятия проводятся на постоянной основе и нацелены на пресечение незаконной миграции иностранных граждан на территории РФ, незаконной трудовой деятельности иностранных граждан, а так же нарушения миграционного законодательства.

Начальник ОВМ ОМВД России по Магарамкентскому р-ну, майор полиции

Ахмадов А.Т.

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

Уважаемые жители района!
На территории Магарамкентского района с 25.09.2024 года по 05.10.2024 года будет проходить оперативно-профилактическая операция «Подросток 2024».

Основные цели и задачи проводимой операции является профилактика групповой преступности несовершеннолетних, обобщение сведений о лицах, вовлекающих несовершеннолетних в преступную или деструктивную деятельность, обмен оперативной информацией о лидерах и активных членах групп несовершеннолетних антиобщественной направленности, неформальных объединений и фанатских движений противоправной направленности, а также лиц, пропагандирующих субкультуры криминального характера.

В рамках данной операции необходимо принятие совместно с администрациями образовательных организаций дополнительных мер к повышению уровня осведомленности сотрудников органов внутренних дел, склонных к деструктивному поведению несовершеннолетних, а также причисляющих себя к объединениям противоправной направленности

пропагандирующую идеологию и взгляды криминальных субкультур. Организацию необходимых мер по недопущению совершения ими правонарушений и преступлений.

В период проведения ОПМ (с 25 сентября по 5 октября 2024 года) провести:

Необходимо провести отработку мест концентрации несовершеннолетних (торговых, торговле-развлекательных центров (комплексов), объектов незавершенного строительства, недостроенных, неэксплуатируемых и заброшенных зданий, строений и сооружений, территорий образовательных организаций, подъездов, чердачных и подвальных помещений многоквартирных домов и т.д.), получение и реализацию информации о новых местах сбора подростков. При выявлении объектов, доступ на которые посторонних лиц не ограничен, принять меры к установлению собственников вышеуказанных объектов, направить в их адрес, в территориальные администрации, районные прокуратуры предложения об ограничении доступа на них посторонних лиц, в том числе несовершеннолетних.

Индивидуальную профилактическую работу с подростками, состоящими на профилактической

ком учете, в рамках которой осуществить отработку на причастность к преступлениям, совершенным в условиях неочевидности, а также работу с несовершеннолетними, совершившими преступления, по предупреждению совершения повторных преступлений и правонарушений.

Родителей (законных представителей), состоящих на учете в подразделениях по делам несовершеннолетних, на предмет исполнения обязанностей по воспитанию и содержанию своих детей, в ходе бесед разъяснять правила пожарной безопасности при использовании отопительных приборов, информировать о распространенных способах и видах мошеннических действий, в том числе совершаемых с использованием мобильных средств телефонной связи, сети Интернет и банковских карт, с вручением информационных памяток.

В связи с изложенным, ОМВД России по Магарамкентскому району, просит Вас незамедлительно сообщать о вышеуказанных фактах по номеру в дежурную часть 8-999-418-78-77.

Заранее благодарим Вас, за оказанное содействие!



Яракълу къуватрин жергейра икърардин бинедаллаз къуллугъ авун патал арза кхъена, герек идарадив агакърдай къайдаяр:

- ★ Жува, почтадин куьмекдалди, телефондин куьмекдалди - икърар кутлундайбуру хъязавай чкадиз ва я военный комиссариатдиз
8 (989) 484-69-95
- ★ Россиядин оборонадин министерстводин сайтда авай агъалидин хуси кабинетда службапоконтракту.рф
контракт05.рф
- ★ Гьукуматдин къуллугърин сад тир порталда авай "Икърардин бинедаллаз къуллугъ авун" электронный сервисдин куьмекдалди госуслуги.рф

Икърардин бинедаллаз къуллугъ авуниз талукъ суалар гуз жедай къуллугъдин "кудай" линия – 117

СА СЕФЕРДА ГУЗВАЙ ПУЛДИН ТАКЪАТАР

400 агъзур манат (1 ва ададай пара вахтунда икърар кутлунвайбуруз, СВО-дин зонада 3 вацралай пара вахтунда хъанвайбуруз гузвай федеральный бюджетдай чара ийизвай пул)

500 агъзур манат (региондин бюджетдай гузвай пул)

100 агъзур манатдилай гзаф (шегъеррин ва районрин патай)

Дислокациядин пунктуна хъунай гузвай пул

Вацра 55 агъзур манатдал къведалди



ЯШАЙИШДИН РЕКЪЯЙ КЪЕЗИЛВИЛЕР ВА ЗАМИНВИЛЕР

- ★ Ипотекадин къурулушдикай менфят къачуна Россиядин оборонадин министерстводин такъатрихъ квалер маса къачудай мумкинвал;
- ★ Квалахдин рекъяй квалер ва я квал кирида къуна харж авур пул элкъвена вахкун;
- ★ Военно-медицинский идарайра пулсуз сагъламвал ахтармишун, сагъар хъувун;
- ★ Уьмуьр ва сагъламвал федеральный бюджетдин гьисабдай страховать авун;
- ★ 20 йисуз къуллугъ авурдалай къулухъ льготаяр авай пенсия къачудай ихтиярар хъун;
- ★ Дяведин гьерекатрин ветерандин дережа ва талукъ тир къезилвилер

Россиядин Яракълу къуватрин жергейра икърардин бинедаллаз къуллугъ ийиз кланзавайбурун фикирдиз!

Дагъустанда икърардин бинедаллаз Украинада къиле физвай дяведин махсус серенжемда иштиракзавайбуруз са сеферда гузвай пулдин куьмек 500 агъзурдал къван артухарнава.

Гила армиядин жергейра къуллугъун патал икърар кутлундайла, дагъустанвийриз 1 миллион манатдив агакьна пулдин такъатар гуда:

500 агъзур манат – Дагъустан Республикадин патай;

400 агъзур манат – федеральный бюджетдай

100 агъзур манат – шегъердин ва я райондин патай.

Къейд ийин хьи, икърардин бинедаллаз дяведин махсус серенжемда иштиракзавай аскердиз вацра 204 агъзур манат мажиб гузва.

Пулдин куьмекдилай гъейри, яшайишдин рекъяйни абуруз талукъ са жерге къезилвилер ава.5<<- Голос Самура>>09:55

ЮБИЛЕЙ



ШАИР, РФ-дин писателрин Союздин член, муъжъуд ктабдин автор, Буткъазмайрин СОШ-дин малим, мухбир Мукаил Агъмедован 70 йис тамам хъанва. «Самурдин сес» газетдин коллективди Мукаил Агъмедован юбилей мубаракзава.



Эй фана дуьнья!
Вафа авачир.
Эй члана дуьнья!
Сафа авачир.
Эй заха дуьнья!
РикI къуьзъу жезва.
Эй чхра дуьнья!
РицI гъуьргъу жезвай.
Улам ава вахъ,
Сад агат тавур,
Макъам ава вахъ
Къил акъат тавур.
Садаз вун пара,
Къведаз бес хъанач.
Хъутлалрин хара,
Чаз серес хъанач.
Къве чин ава вахъ,
Дасмалчидихъ хъиз.
Къве гин ава вахъ,
Къавалчидихъ хъиз.
Пачагъривай ваз,
Далу гуз хъанач.
Силагъривай ваз,
Къурху гуз хъанач.
Зун гар, шагъвар я.
Къе вал къугъвазвай.
Яргъавай яр я,
Вавди рахазвай.
Захъ жедай муьгълет,
Чизва тек са ваз.
Захъ хъанвай девлет,
Тади тек са ваз.
Ви тIал-квал за фад,
Кужумда жува.
Тахъуй лугъуз мад,
Мугъманрин йува.
На гур вядедал,
Рази я шаир.
Анжах уьлкведа
Хуьх зи жигъир.

Ви накъварал уьмуьрда къас,
Бахт гъатнач.
Садра къван захъ чин
элкъуьрдай,
Вахт гъатнач.
ГъакI ятIани, кIанда дуьнья-
КIвал хайи.
Гъар бендедиз руьгъдин къуват,
ЧIал гайи.

Шумудан цава хъайи къил
Агъзарна на.
Шумудаз дава хъайи гъил,
Ужурна на.
Хъанани чилел уьммет
Вавай рам тахъай?
Хъанани чилел муьгълет,
Инсанриз гъам тагай?

Зав гвай дердерин гъебе,
На залан авуна.
Захъ авай умудрин тепе,
На аскан авуна.
Гъахъсузвилин залан пар,
Куьз на ялиз тазва?
Зайифариз руьгъдин зар,
Куьз чав къализ тазва?
Шагъидрин шагъ, гуьзгуь тир,
Вуч ава такур ваз?
Несилри, ви илчи тир,
Писвал тач машгур вал.
ЧIав къведа шанкIал хъана,
Валай гъил ахлуддай.
Тамамдиз акъал хъана,
Валай вил ахлуддай.
Амма рикI, руьгъдин баяд,
Тада ваз пишкеш яз.
Ам зи фикир, пак тир мурад,
Гъиссерин гимн, хвеш я.

Гъикъван сирер ава вахъ,
Тайин ийиз тахъай.
Гъикъван хирер ала вал,
Секин ийиз тахъай.
Кайибур мад курна на,
Диб жкатуь лугъуз.
Гайибур мад гурна на,
Хиб тагатуь лугъуз.
Валай рази хъана къей,
Кас хъанани сад къван?
РикI кабабна кана къей,
Касдиз ганан яд къван?
Гъикъван вуна эхзава,
Бед инсанрин крар?
Гъикъван вуна цIвехзава,
Цавук кутаз гурар.
Заманайрин тIурфанри,
Дегишнач ви суфат.
Вал къекъвей къван инсанри,
Туна гъилин савкъват.
Вун кIвал хъана гъамарин,
Руфун ичи тирдаз.
Утагъ хъана гамарин,
Кур нефс пчи тирдаз.
Хъун герек я эхир къил,
ХъанатIа вахъ, эвел.
Чаз багъа я ви пай чил.
Инсанрин къеб эфзел.

* * *

Дерт, хажалат, дуьшуьш
галачиз,
Эл жемьятдин къаргъиш
галачиз,
Къени кардихъ ташвиш галачиз,
Экуь рекъе чашмиш галачиз,
Яшамиш хъун бахтлувал я.
Хан тахъана регъбердикай ваз,
Цаз тахъана бегъбердикай ваз,
МичIер такваз сегъердихъай
ваз,
Къалхан хъана сенгердикай ваз
Яшамиш хъун бахтлувал я.
Жуван тIварцел леке тагъана,
Гъарам лухма къене тахъана,
«Зун», «зун» лугъуз вине
тахъана,
Акализ тум- фитне тахъана,
Яшамиш хъун бахтлувал я.
Сабурлувал, иман къакъатна,
Багърибурукай къалгъан
хкатна.
Агъу гудай илан хкатна,
Къакъан цавар аскан хкатна,
Яшамиш хъун бахтсузвал я.
Хуш уьмуьрдихъ метлеб
тахъана,
Марифатдин мектеб тахъана,
Намус, гъейрат, эдеб тахъана,
Атунихъ жув сеbeb тахъана
Яшамиш хъун бахтсузвал я.

БЕГЬЕР ПАТАЛ ЖЕНГ

ЗУЛУННИ ХЪУЪТІУЪН девир-да арадал къвезвай гъвадин шартлар къифер артмиш хъун, чукулун ва абуру зиянар гун патал къулайбур жезва. Гъавиляй абурухъ галаз агротехнический, механический ва химический къайдайралди женг члугун чарасуз я.

Хуьруьн майишатдин шей гъасилзавайбурун арзайриз килигна «Россельхозцентрдин» ФГБУдин РД-да авай Филиалдин технолога - аналитический лабораторияда къиферихъ галаз женг члугун патал биологический дарман Бактороденцид гъазурзава.

И дарманди чуьлдин вири жуьре къифериз фад эсер ийизва. И препаратди къиферин рифунин тиф арадал гъизва. Къиферихъ тиф тварцин са шумуд твар тлуьрла акатзава. Зегьерламиш хъанвай къиферилай масабурни зегьерламиш жезва. И дарман йисан гъи вахтунда хъайитлани (лап хуьтлуьзни температура 30 градусилай агъуз аватнавайлани) кутаз жеда. Ам са къадар теквенда твада.

ЕМИШДИН БАГЪЛАРА пешер авахъайдалай къулухъ, къуьд кечирмишзавай зиянкарар ва азарар терг авунин мураддалди, пешер къватіда, абуру ва багъдин зирзибил тергда. Тарарин пунариз пер яда, боярышницадин ва златогузкадин цларнахар авай муквар къватіда ва тергда, кольчатый шелкопряддин какаяр алай цуьрцер атлуда.

Аязрикай ва ракънин кунрикай хуьн патал танариз, члехи хилериз киреж яда (2 кг 10л/яд). И къаришмадиз гъа и къадар чеб ва 10 литр къаришмадиз 100 грамм столярный клей яда.

УЪЗУЪМЛУХРА пешер авахъайдалай къулухъ обрезка къиле тухуда. Бактериальный рак акатнавай хилер атлана цай яна куда. Атланвай чкаяр медный купоросдин къаришмадалди (10 литр циз 30 г.) гъялда. Къуьд хъсандиз кечирмишун патал теьгенгар тлеби ва минеральный миянардай шейэралди миянарда. Накъв бес къадар ламу туширла яд гуда. Ламу чил тимил дав жеда ва ахтин чили дувулар къаю ягъуникай хуьда.

ПЕШЕКАРДИ МЕСЛЯТЗАВА

КАРТУФАР ЧІУРУВИЛИХЪ ДЕГИШ ХЪУН



ДАДУНИН еридал гъалтайла чи уьлкведин кеферпатан областра битмишнаравай картуфар къиблепатанбурулай хъсан я. Тежрибалу саларбанди Белоруссиядай ва Украинадай гъанвайбур маса къачуналди тумунин фонд гъар йисуз цийи хъйизва. Кефердин регионрай гъанвайцадай лап хъсан материалди Дагъустандин накъвадин ва гъвадин шартлара 1-3 йисуз цайила дадлувилин ерияр ва бегьерлувал квадарзава. Илимди и кар картуфар дибдин ери квадарна члурувилихъ дегиш хъун яз гъисабзава. И узьуьрлувал юкъван гъалдин (умеренный) ламувал ва температура авай областра лап кьериз дуьшуьш жезва.

Дагъустандиз хас тир накъвари, картуфар къадай вахтунда накъвадин къакъан температуради, ламувилин китвили абуру члуру хъунихъ гъизва. Температура ва ламувал сад лагъана дегиш хъуни набататрин танарин еримишун ва картуфар члехи хъун гагъ вахтунилай вилик акъвазарзава, гагъ мад сад лагъана еримиш хуьвунал гъизва. Картофар цийи къилелай члехи хъунин цийи фаза абуру члехи хъунин сад лагъай фазадин картуфрай кфетлу шейэр фитинунин гъисабдай къиле физва. Гъа и кар сеbeb яз абурухъ адет тушир формани жезва. И члавуз картуфрихъ диг-

миш хъайи ва тахъай паярни жезва. Ихътин картуфри дадунин ерияр квадарзава, абуру азарар акатзава, гъак хуьзни четин жезва. Абуру цун хуьвурла са жерге члуру ерияр акатзава.

Чкадин селекцияда члурувилихъ дегиш хъуниз са къадар дурум гудай сортарни ава. Саларбанар патал абуру киметлуни я ва члурувилихъ дегиш хъунин азар сувама акатдалди гъа сортар цанни ийизва.

Куьрикл алай сорт члурувилихъ дегиш хъуникай хуьз жедани? Эхъ, адан уьмуьр са шумуд йисан яргъи ийиз жеда, эгер цун патал чара ийизвай картуфар мукъуфдалди хъягъайтла. Кар анал ала хъи, члуру хъанвай картуфрихъ ва чилин винел алай къенеррихъ азардин хъсандиз къатліз жедай лишанар ава. Гъа и лишанралди азар квайбур чириз ва тум патал ишлемиш тийиз жеда.

Бегьер къватлунихъ галаз санал тлуьн патал ва тум патал тайинарнавай картуфар чара ийида ва къилди хуьда. Тум патал картуфар гзаф бегьер ва члехи картуфар гъайи къенеррикай къватіда. Тум патал гъвечи картуфар чара ийизвайбур ягъалмиш я. Ахътин картуфрин члурувилихъ дегишвал ва сортунин талуьквал тайинариз хъун мумкин туш.

Тумунин картуфар анжах хъсандиз чими хъанвай накъвада цана кланда. Къайи накъварик кутуни картуфар клеви хуьнал (шуьшедиз ухар хуьнал), азаррин хура дурумлувал агъуз аватунал гъида. Цадалди вилик картуфар сортариз чара ийида. Сагъвал ва я сагъсузвал экъечинавай тлуьрай чириз жеда: сагъламбурун тлуьрай яцубур, члуру хъанвайбурун-шуьклуь ва яргъибур жеда. Нукъсан квай картуфрин эхиримжи браковатун къенерар хкатай 1-2 гъафтедилай ийида. Члуру хъанвай набататар пешерин бурмавилелай, шуьклуь танарилай регъятдиз чириз жеда.

Сообщение о возможном установлении публичного сервитута (Республика Дагестан)

В СООТВЕТСТВИИ с п. 3 статьи 39.42 Земельного кодекса Российской Федерации Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации настоящим сообщает, что в целях размещения антенно-мачтового сооружения связи по проекту «Устранение цифрового неравенства» (УЦН 2.0) возможно установление публичного сервитута в отношении земель кадастровых кварталов с кадастровыми номерами:

05:10:000053, расположенном по адресу: Республика Дагестан, Магарамкентский район, Гарахский сельсовет, село Гарах.

Обоснованием необходимости установления публичного сервитута являются мероприятия по устранению цифрового неравенства между жителями городского и сельского населения и предоставления возможности оказания современных услуг связи жителям населенных пунктов с численностью населения от 100 до 500 человек, реализуемыми в рамках государственной программы Российской Федерации «Информационное общество», утвержденной постановлением Прави-

тельства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 313.

Заинтересованные лица могут ознакомиться с поступившим ходатайством об установлении публичного сервитута и прилагаемым к нему описанием местоположения границ публичного сервитута в Министерстве цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации по адресу: 123112, Москва, Пресненская наб., д. 10, стр. 2, IQ-квартал; в администрации муниципального района «Магарамкентский район» Республики Дагестан по адресу: 368780, Респ. Дагестан, Магарамкентский р-н, с. Магарамкент, ул. Гагарина, д. 2; в Администрации сельского поселения «Сельсовет «Гарахский» Магарамкентского района Республики Дагестан по адресу: 368790, Респ. Дагестан, Магарамкентский р-н, с. Гарах.

Подать заявления об учете прав на земельные участки (их части)

и на кадастровые кварталы можно по адресу Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации (Москва, Пресненская наб., д. 10, стр. 2, IQ-квартал).

Срок подачи заявлений об учете прав на земельные участки, в

отношении которых испрашивается публичный сервитут, составляет 15 (пятнадцать) дней со дня опубликования данного сообщения (в соответствии с п. 8 ст. 39.42 Земельного кодекса Российской Федерации).

Время приема заинтересованных лиц для ознакомления с поступившим ходатайством об установлении публичного сервитута и подачи заявлений:

Понедельник – четверг: с 9:30 до 12:30 и с 14:00 до 17:00;

Пятница: с 9:30 до 12:30 и с 14:00 до 15:00.

Подробнее о порядке приема граждан можно узнать на сайте <https://digital.gov.ru/ru/appeals/personal/>.

Данная информация размещена на официальных сайтах Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации (<https://digital.gov.ru/ru/>), администрации муниципального района «Магарамкентский район» Республики Дагестан (<https://adminmr.ru/>), администрации сельского поселения «Сельсовет «Гарахский» Магарамкентского района Республики Дагестан (<https://garaxskij-r82.gosweb.gosuslugi.ru/>).

Пожарная безопасность в образовательных учреждениях

ВОПРОСАМ пожарной безопасности в школе необходимо уделять самое пристальное внимание, поскольку в современных условиях пожары – наиболее распространенная причина возникновения чрезвычайных ситуаций. Во всех образовательных учреждениях лидирующая причина пожаров – неосторожное обращение с огнём, на вто-

ром месте – нарушение правил технической эксплуатации электрооборудования и на третьем – нарушение правил пожарной безопасности при проведении огневых работ.

Наиболее часто местом возникновения пожаров в зданиях образовательных учреждений являются чердачные, подсобные и складские помещения, а также

подвалы. Из всех учебных помещений наиболее опасны в пожарном отношении кабинеты физики, химии и производственные мастерские, так как именно здесь находятся горючие вещества и материалы, легковоспламеняющиеся жидкости, спиртовки, электроплитки и другое оборудование.

На случай пожара пути эвакуации должны быть свободны, не захламлены. Нередки случаи,



Как отказаться от употребления алкоголя?



ГБУ РД МАГАРАМКЕНТСКАЯ ЦРБ

ОТКАЗАТЬСЯ от алкоголя — это важный шаг к улучшению здоровья и благополучия. Вот несколько рекомендаций, которые могут помочь в этом процессе:

1. **Определите причины:** Запишите, почему вы хотите отказаться от алкоголя. Это может быть здоровье, финансовые причины или проблемы в отношениях. Ясное понимание сво-

их мотивов поможет сохранять мотивацию.

2. **Установите цели:** Сформулируйте конкретные и достижимые цели. Например, вы можете поставить цель повременить с алкоголем на месяц или значительно сократить его потребление.

3. **Избегайте триггеров:** Определите ситуации и места, которые вызывают желание выпить, и постарайтесь избегать их. Это может означать отказ от посещения баров или вечеринок.

4. **Замените привычки:** Найдите альтернативы алкоголю. Это могут быть безалкогольные напитки или занятия спортом, хобби, которые отвлекут вас и помогут расслабиться.

5. **Поддержка окружающих:**

Сообщите друзьям и семье о своем решении. Их поддержка может сыграть важную роль в вашем успехе. Можно также рассмотреть возможность посещения групп поддержки.

6. **Профессиональная помощь:** Если вам сложно справиться с зависимостью самостоятельно, не стесняйтесь обратиться за помощью к специалистам, таким как психологи или наркологи.

7. **Постепенность:** Если полное отсутствие алкоголя кажется слишком сложным, попробуйте постепенно уменьшать его потребление. Это может помочь вам адаптироваться к изменениям без сильного стресса.

8. **Самоанализ:** Регулярно проводите самоанализ, чтобы оценить свой прогресс и выявить возможные трудности. Это поможет вам оставаться на правильном пути.

Важно помнить, что отказ от алкоголя — это процесс, который может занять время. Будьте терпеливы к себе и отмечайте каждый достигнутый успех.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА?



ГБУ РД МАГАРАМКЕНТСКАЯ ЦРБ

СКАНДИНАВСКАЯ ходьба — это отличный способ поддержания физической активности и улучшения здоровья. Вот несколько преимуществ этого вида спорта:

1. **Укрепление сердечно-сосудистой системы:** Скандинавская ходьба способствует улучшению

работы сердца и сосудов, что снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

2. **Тренировка мышц:** Во время скандинавской ходьбы задействуются не только мышцы ног, но и верхняя часть тела. Это позволяет укрепить мышцы рук, спины и плеч.

3. **Снижение нагрузки на суставы:** Использование палок помогает распределить нагрузку и снизить давление на коленные и тазобедренные суставы, что особенно полезно для людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.

4. **Улучшение координации и баланса:** Ходьба с палками требует

координации движений, что способствует улучшению равновесия и координации.

5. **Сжигание калорий:** Скандинавская ходьба помогает эффективно сжигать калории, что может быть полезно при контроле веса.

6. **Стресс и настроение:** Как и любая физическая активность, скандинавская ходьба способствует выработке эндорфинов, что помогает улучшить настроение и снизить уровень стресса.

7. **Доступность:** Этот вид спорта подходит для людей разного возраста и уровня физической подготовки, так как им можно заниматься практически везде — на свежем воздухе, в парке или в лесу.

Таким образом, скандинавская ходьба — это отличное решение для поддержания здоровья и хорошего самочувствия!

Ирада ПУЛАТОВА.

Пожарная безопасность в образовательных учреждениях



6 ←

когда пути эвакуации оказываются заставленными устаревшей мебелью или какими-нибудь оборудованием. Но даже при полном соответствии путей эвакуации всем нормам организовать эвакуацию в здании, где большинство находящихся людей - дети, очень сложно, потому что дети, по сравнению со взрослыми, легче поддаются панике и хуже воспринимают сложившуюся при пожаре обстановку.

Поэтому ежегодно все подразделения противопожарных служб должны проводить в зданиях образовательных учрежде-

ний плановые пожарно-тактические учения. В это время совместно с администрацией учреждений отрабатывается эвакуация учеников и преподавателей, проверяются подъездные пути к зданию и состояние водопроводных систем.

Для того чтобы опасность возникновения пожара была минимальной, необходимо проводить работу по обучению детей основам безопасного поведения, начиная с дошкольного возраста. Непосредственно этим занимаются администрация района и подразделения противопожарной службы, выезжая в дошкольные

учреждения и общеобразовательные школы. В течение года с детьми дошкольного возраста и учениками проводятся беседы, конкурсы, викторины и мероприятия. Основной же объем информации в области пожарной безопасности ребята получают за период учебы в школе на уроках «Основы безопасности и жизнедеятельности» (ОБЖ). В соответствии с российским законодательством руководители образовательных учреждений обеспечивают пожарную безопасность и осуществляют контроль за соблюдением установленного противопожарного режима всеми работниками, учащимися и воспитанниками. В тех учебных заведениях, где руководители обеспечивают выполнение всех требований пожарной безопасности и проводят определенную работу с учащимися, пожары не случаются.

ОНД и ПР № 14 по Магарамкентскому, Рутульскому, Докузпаринскому и Ахтынскому районам.

Утерян диплом о среднем профессиональном образовании и приложение к нему под регистрационным номером 9211, серия 110518, номер диплома 0088639 на имя Керемалиевой Элситы Ильмановны выданный ГБ ПОУ РД «ДППК им. Г.Б. Казиахмедова» в 2014 году.

<p>Къилин редактор Р. АБДУРАГЪИМОВ.</p>	<p>Учредитель: Администрация муниципального района «Магарамкентский район».</p> <p>Адрес: 368780. РД, Магарамдхуьруьн район, Магарамдхуьр, Гагаринан куьче, 2.</p>	
<p>Редакциядин адрес: 368780. РД, Магарамдхуьруьн район, Магарамдхуьр, Ленинан куьче, 4.</p>	<p>Газета «Самурдин сес» (Голос Самура) зарегистрирована Региональным управлением Комитета РФ по печати в РД.</p>	<p>Газетдин регистрациядин нумра- Д 0174</p>
<p>Газет гьафтада садра акъатзава.</p>	<p>Чап ийиз вахкудай вахт - 16.00. Чапун патал къул чугуна- 15.00.</p>	<p>Газет ООО «Самур» типографияда гъазурна ва гъана чапна. Типографиядин ва издателдин адрес: 368780. РД, Магарамдхуьруьн район, Магарамдхуьр, Ленинан куьче, 4. Лезги чӀал.</p>
<p>Телефонар: редактор- 25-1-37, жавабдар секретарь - 25-1-39, бухгалтер-25-9-69.</p>		<p>Индекс 63340. Тираж 1400 Заказ № 41.</p>

6+