

САМУРДИН

СЕС

«Магъарамдхуърун район» МР-дин
общественно-политический газет.
Общественно-политическая газета
МР «Магарамкентский район».

ГОЛОС САМУРА

Газет 1951- йисалай акъатзава. № 53 (8319) киш, 15- ноябрь, 2025- йис. Къимет 6 манат

ТЕБРИК



КЪЕНЕПАТАН краин къуллугъчийриз пешекарелин сувар риклин сидкъидай мубаракзава. Ватандиз ва халкъдиз къуллугъ аевунин лап хъсан адетар давамаруналди, куыне чи инсанрин секинвал уяхдиз хъзвза, тахсиркарелинхъ галаз жене чуғазазеа. Полициядин къуллугъчийри къунвай къинез ва пешекарелин буржидиз идалай къулухъни вафалувал къалурдайдахъ инанмишвал ийизва. Чи райондин полициядин отдел улькведин полициядин виридалайни жегъил звенойрикай сад я. Ам Ватандин Чехи дяве физвай 1943- йисуз арадал атана. Залан ва дар а вахтунда къвалах ичли чкадал башламишна. А чавуз кадрийрин месэла виридалайни хциди тир. Гъа ихътин четин ва мишекъят шартлара районда милиция къвачел акъал-

тун патал галатун тийижиз зеъгъмет чуғур милициядин ветеранар чи риклера эбди яз гъамишалугъ амукъда. Вич тешкил хъайи йикъалай инхъ чи райондин милициядин (полициядин) отделдини общественный къайда ва агъалийрин секинсузвал, хатасузвал хънин карда лайхлу пай кутунва. Полициядин работникриз чин пак тир буржи гъакъисағъивелди къилиз акъудун патал я чин къуватрин, я вахтунин гъайиф къвевзач. Квехъ мягъкем сағъевал, къуллугъда агалкъунар хъунзи мурад я.

«Магъарамдхуърун район» МР-дин администрациядин къилин везифа-яр вахтуналди тамамарзай

Н. Р. ЭФЕНДИЕВ.

2026 - ЙИС
ПАТАЛ

САМУРДИН
СЕС

ГАЗЕТДИН
ПОДПИСКА
БАШЛАМИШ ХЪАНВА

ИНДЕКС:
6 вацра - 51406
12 вацра - 63340

ГАЗЕТ
райцентрдал почтамтда,
хуърера адан отделенийра
подписка ийиз жеда.

ГАЗЕТДИН КЪИМЕТ
6 вацра - 228 манатни
84 кепек
12 вацра - 457 манатни
68 кепек



Универсальный алгоритм оказания первой помощи

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ алгоритм оказания первой помощи

Согласно Универсальному алгоритму первой помощи в случае, если человек стал участником или очевидцем происшествия, он должен выполнить следующие действия:

1. Проведите оценку обстановки и обеспечьте безопасные условия для оказания первой помощи.

2. Определите наличие сознания у пострадавшего. При наличии сознания – перейдите к п.7 Алгоритма.

3. Восстановите проходимость дыхательных путей пострадавшего и определите признаки жизни (определите наличие нормального дыхания с помощью слуха, зрения и осязания). При наличии дыхания переходите к п.6 Алгоритма.

4. Вызовите скорую медицинскую помощь, другие специальные службы. (по тел. 112, 103, 03, или региональным номерам), привлекая помощника или используя громкую связь на телефоне.

5. Начните проведение сердечно-легочной реанимации путем чередо-

вания давления руками на грудину пострадавшего и искусственного дыхания «Рот ко рту», «Рот к носу», с использованием устройства для искусственного дыхания. При появлении признаков жизни переходите к п.6 Алгоритма.

6. При появлении (или наличии) признаков жизни приайте пострадавшему устойчивое боковое положение для поддержания проходимости дыхательных путей.

7. Проведите обзорный осмотр пострадавшего для обнаружения наружного кровотечения и останови-

те его (выполните прямое давление на рану, наложите давящую повязку). При невозможности или неэффективности этих

действий осуществите пальцевое прижатие артерии и наложите кровоостанавливающий жгут; или выполните максимальное сгибание конечности в суставе.

8. Проведите подробный осмотр пострадавшего для выявления признаков травм и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью, окажите первую помощь в случае выявления указанных состояний:

9. Приайте пострадавшему оптимальное положение тела (для обеспечения ему комфорта и уменьшения степени его страданий).

10. Постоянно контролируйте состояние пострадавшего (наличие сознания, дыхания и кровообращения) и оказывайте психологическую поддержку.

Передайте пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам, сопрудникам которых обязаны оказывать первую помощь, сообщив им необходимую информацию

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ЗАКУПОРКЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ ИНОРОДНЫМ ТЕЛОМ




ДА Подавившийся человек может кашлять, отвечать на вопросы? **НЕТ**

Говорит, отвечает на вопрос – это частичное нарушение проходимости верхних дыхательных путей.
Что делать?
Предложить пострадавшему покашлять.

Не может говорить, не может дышать или дыхание крайне затруднено (шумное, хрипкое), может хватать себя за горло, может кивать – это полное нарушение проходимости верхних дыхательных путей.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- 1 Встать сбоку и немного сзади пострадавшего
- 2 Придерживая пострадавшего одной рукой, другой наклонить его вперед, чтобы в случае смещения инородного тела оно попало в рот пострадавшего, а не опустилось ниже в дыхательные пути
- 3 Нанести 5 резких ударов основанием своей ладони между лопатками пострадавшего
- 4 Проверять после каждого удара, не удалось ли устраниить нарушение проходимости
- 5 Если после 5 ударов инородное тело не удалено, то следует:
 - продолжая придерживать встать позади пострадавшего и обхватить его обеими руками на уровне верхней части живота,
 - скатать кулак одной из рук и поместить его над пупком большим пальцем к себе,
 - обхватить кулак другой рукой и слегка наклонить пострадавшего вперед, резко надавливая на его живот в направлении внутрь и вверх,
 - проверяя, не изменилось ли инородное тело, при необходимости повторить надавливания до 5 раз.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ТУЧНОМУ ЧЕЛОВЕКУ ИЛИ БЕРЕМЕННОЙ

Оказание первой помощи начинается также, как описано выше, с 5 ударов между лопатками.

Если после 5 ударов инородное тело не удалено, то следует также перейти к толчкам. Однако у тучных людей или беременных женщин не осуществляется давление на живот, а проводится надавливания на нижнюю часть груди.

Если удалить инородное тело не удалось, необходимо продолжать попытки его удаления, перемежая 5 ударов по спине с 5-ю надавливаниями на нижнюю часть груди. При потере сознания – начать сердечно-легочную реанимацию.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЬЯМ

Детям старше 1 года удары по спине и надавливания на живот выполняются таким же способом, как и взрослым.

Ребенку до года расположите на спине, прислонив головой винто-трубку, придерживая голову ребенка. Выполнить 5 ударов основанием ладони другой руки по спине ребенка, считая удары вслух.

После каждого удара проверять не извлечено ли инородное тело.

При потере ребенком сознания необходимо начать сердечно-легочную реанимацию.

САМОПОМОЩЬ

Для того, чтобы при полной закупорке дыхательных путей помочь самому себе, ударьтесь верхней частью живота о какой-либо выступающий предмет, например, о спинку стула или кресла. Повторите это до извлечения инородного тела.



ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

ПРИ ОТСУТСТВИИ СОЗНАНИЯ, ОСТАНОВКЕ ДЫХАНИЯ И КРОВООБРАЩЕНИЯ



АЛГОРИТМ ПРОВЕДЕНИЯ СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНОЙ РЕАНИМАЦИИ

1 Оценка обстановки и устранение угрожающих факторов

Для того, чтобы определиться с необходимыми действиями по оказанию первой помощи, следует выяснить, имеются ли у пострадавшего признаки жизни. К основным и наиболее просто определяемым признакам жизни относятся сознание и дыхание.

2 Проверка сознания

Для проверки сознания – аккуратно потормозить пострадавшего за плечи и громко спросить: «Что с Вами? Нужна ли Вам помощь?».



нет
реакции →
сознание
отсутствует

3 Проверка дыхания

Для восстановления проходимости дыхательных путей у пострадавшего следует одну руку положить на лоб пострадавшего, двумя пальцами другой взять за подбородок и запрокинуть голову.



Для проверки дыхания надо поднести щеку и ухо к рту и носу пострадавшего и в течение 10 сек.:

- послушать дыхание ухом,
- почувствовать дыхание щекой,
- посмотреть на движения грудной клетки. При отсутствии дыхания необходимо привлечь помощника.



При отсутствии дыхания – поручить помощнику вызвать скорую медицинскую помощь: «Человек не дышит. Вызывайте «скорую». Сообщите мне, что вызвали».

если
дыхание есть

Необходимо сообщить - место происшествия, что произошло, диспетчеру:

- число пострадавших и что с ними,
- какая помощь оказывается.

Отключиться последним, после ответа диспетчера.

Надавливания на центр грудной клетки производятся в переднезаднем направлении перпендикулярно плоскости тела пострадавшего выпрямленными в локтях руками на глубину 5-6 см с частотой 100-120 надавливаний в минуту.



4 Вызов скорой медицинской помощи по номерам 103 или 112

5 Проведение сердечно-легочной реанимации

30 надавливаний на грудь чередуются с 2-мя вдохами искусственного дыхания

- открыть дыхательные пути.
- зажать нос пострадавшего,
- плотно обхватить губы пострадавшего своими губами и выполнить выдох в рот пострадавшего не дольше 1 секунды до начала подъема грудной клетки.



Сердечно-легочную реанимацию можно прекратить в следующих случаях:

1. Появление у пострадавшего яных признаков жизни.
2. Прибытие бригады скорой медицинской помощи.
3. Невозможность продолжения сердечно-легочной реанимации ввиду физической усталости.

МЕРОПРИЯТИЯ ПОСЛЕ ПРЕКРАЩЕНИЯ СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНОЙ РЕАНИМАЦИИ

В случае появления признаков жизни (нормального дыхания) необходимо обеспечить поддержание проходимости дыхательных путей (в т. ч. приданiem устойчивого бокового положения) и осуществлять контроль признаков жизни до прибытия скорой медицинской помощи или других специальных служб. В течение этого времени следует контролировать состояние пострадавшего, оказывать ему психологическую поддержку.

Приданie пострадавшему устойчивого бокового положения



1 Расположить одну руку пострадавшего под прямым углом к его телу.



2 Вторую руку пострадавшего приложить тыльной стороной к щеке пострадавшего, придерживая ее своей рукой.



3 После этого согнуть дальнюю ногу пострадавшего в колене, поставить ее с опорой на стопу и, надавив на колено этой ноги на себя в указанном на рисунке направлении, повернуть пострадавшего на себя.



4 После поворота пострадавшего набок слегка запрокинуть его голову и подтянуть ногу, лежащую сверху, к животу.



5

В результате этих действий пострадавший должен принять положение, изображенное на рисунке.



ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

ОСТАНОВКА НАРУЖНОГО КРОВОТЕЧЕНИЯ ПРИ РАНЕНИЯХ РАЗЛИЧНЫХ ОБЛАСТЕЙ ТЕЛА



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Российское общество
первой помощи

Обзорный осмотр

В течение нескольких секунд, поиск интенсивного продолжающегося кровотечения – требует немедленной остановки. **Признаки:**

1. Одежда пропитана кровью
2. Много крови на земле
3. Кровь интенсивно вытекает из раны.



Инородное тело в ране

Не двигать его в ране! Интенсивное продолжающееся кровотечение:

НЕТ – пострадавший не должен двигаться!

ДА – перейти к наложению

кровоостанавливающего жгута.

Если невозможно наложить жгут: обложить края раны

и инородное тело бинтами и зафиксировать повязкой.



Способы временной остановки наружного кровотечения

1

Прямое давление на рану

Сильное давление рукой в перчатке, через салфетки, бинт или ткань до остановки кровотечения.

При отсутствии табельных и подручных средств допускается давление на рану руками в перчатках. Пострадавший может остановить кровотечение в порядке самопомощи путем прямого давления на рану.

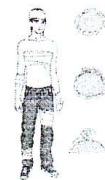


2

Наложение давящей повязки

Фиксация салфетки, бинта или свернутой ткани на ране бинтом, раскатанным с усилием вокруг раневой части. Усиление может осуществляться перекрутками бинта.

Закрепить свободный конец бинта.



3

Наложение кровоостанавливающего жгута в виде эластичной ленты

Только при кровотечении из конечностей, если невозможно остановить его другими способами.

- Поверх ткани
- Между раной и сердцем 5-7 см от раны
- Максимально растянуть за конечностью и первым туром остановить кровотечение
- Каждый последующий тур наполовину перекрывает предыдущий
- Жгут должен быть виден
- Зафиксировать время наложения



Относительно безопасный срок наложения жгута на конечность – 2 часа.

Остановка наружного кровотечения при ранениях:



Голова:

- Прямое давление на рану
- Давящая повязка

Шея:

- Прямое давление на рану
- Давящая повязка через противоположную рану подмышку или руку

Грудная клетка, живот и таз:

- Прямое давление на рану
- Давящая повязка

Конечности:

- Прямое давление на рану
- Давящая повязка
- Жгут

Для остановки кровотечения смежных зон – мест сочленения конечностей и шеи с туловищем – предпочтительно использовать прямое давление на рану.

* Способ выбирается в зависимости от интенсивности кровотечения, места ранения, предполагаемого срока прибытия медработников и наличия оснащения. Указанные способы временной остановки кровотечения могут использоваться самостоятельно или в различных комбинациях.



ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

ТРАВМЫ. ОПТИМАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

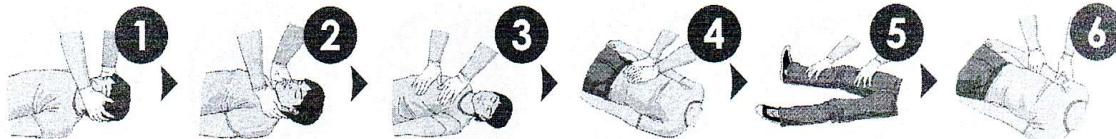


МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Российское общество
первой помощи

Травмы, ранения и прочие состояния, требующие оказания первой помощи, обнаруживаются в ходе подробного осмотра, который производится в порядке: **голова – шея – грудь – спина – живот и таз – конечности**. Осмотр сопровождается опросом пострадавшего с выяснением его жалоб.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ



1 Первая помощь при травмах и ранениях – остановка кровотечения, приданье и поддержание оптимального положения тела, вызов скорой медицинской помощи и контроль состояния пострадавшего до прибытия бригады.



2 При ранениях груди с нарушением ее герметичности (когда при вдохе через рану засасывается воздух, а на выдохе кровь в ране может пузыриться) следует осуществить первичную герметизацию раны ладонью, после чего наложить герметизирующую (окклюзионную) повязку.



3 При обнаружении инородного тела в ране (осколка стекла, куска металла, ножа и т.д.) – **НЕ ВЫНИМАТЬ** его из раны. Обложить инородный предмет салфетками или бинтами, наложить поверх них давящую повязку для остановки кровотечения.



4 Если в результате особых обстоятельств предполагается **транспортировка пострадавшего** – выполнить аутомобилизацию: поврежденную ногу прибинтовать к здоровой ноге, проложив между ними мягкий материал. Поврежденную руку можно зафиксировать, прибинтовав к туловищу.

Запрещается вправлять в рану выпавшие внутренние органы, тяго прибинтовывать их, давать обезболивающие препараты, поить и кормить пострадавшего.

ОПТИМАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА



При травме груди – полусидячее положение с наклоном туловища на пораженную сторону груди.



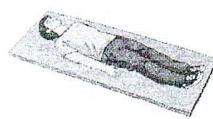
При травме таза – положение лежа на спине с полусогнутыми ногами, сведенными в районе коленных и голеностопных суставов, с импровизированной опорой.



При отсутствии сознания – устойчивое боковое положение.



После остановки сильного наружного кровотечения или при кровопотере – лежа на спине с приподнятыми ногами и с подложенной под них импровизированной опорой.



При травме позвоночника – твердая ровная поверхность.



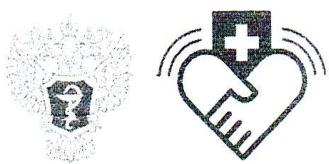
При тяжелых травмах – укутать. При наличии спасательного изотермического покрывала укутать серебристой стороной внутрь.

При травмах конечностей – максимально комфортное положение при имеющихся повреждениях.



ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

СПОСОБЫ ИЗВЛЕЧЕНИЯ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ПОСТРАДАВШЕГО



ИЗВЛЕЧЕНИЕ

Экстренное извлечение пострадавшего из автомобиля или другого труднодоступного места выполняется только при наличии угрозы для его жизни и здоровья и невозможности оказания первой помощи в тех условиях, в которых находится пострадавший. В иных случаях рекомендуется дождаться скорой медицинской помощи или других служб, участвующих в ликвидации последствий происшествия.

ДА

Пострадавший в сознании?

НЕТ



Если пострадавший в сознании – то руки участника оказания первой помощи проводятся под мышками пострадавшего, фиксируют его предплечье, после чего пострадавший извлекается наружу.



Если пострадавший без сознания – то необходимо фиксировать ему голову и шею. При этом одна из рук участника оказания первой помощи фиксирует за нижнюю челюсть голову пострадавшего, а вторая держит его противоположное предплечье.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

Перемещать пострадавшего до транспорта или в безопасное место можно различными способами, зависящими от характера травм и состояния пострадавшего, количества участников перемещения и их физических возможностей. Перемещать пострадавшего следует только в случае, когда это необходимо (есть опасность для жизни и здоровья, если пострадавший будет оставаться на месте).

1

Перемещение пострадавшего в одиночку с поддержкой

Используется для перемещения легко пострадавших лиц, находящихся в сознании.



3

Переноска пострадавшего в одиночку на спине

Может использоваться для переноски пострадавших, имеющих небольшой вес. Не применяется для переноски пострадавших, находящихся без сознания.



5

Переноска пострадавшего в одиночку на плече

Следует придерживать пострадавшего за руку. Этот способ не применяется при переноске пострадавших с травмами груди, живота и позвоночника.



7

Переноска пострадавшего вдвоем на замке из трех рук с поддержкой под спину

Один из участников оказания первой помощи не берет руку в замок, а располагает ее на плече у другого. На эту руку может опираться пострадавший.



9

Переноска пострадавшего с подозрением на травму позвоночника

Необходимо несколько человек, которые под руководством одного из участников оказания первой помощи поднимают и переносят пострадавшего.

* Рисунок сделан таким образом, чтобы было понятно расположение участников оказания первой помощи. Следует помнить, что переносящие пострадавшего люди должны располагаться, в том числе с другой стороны пострадавшего.

2

Перемещение пострадавшего в одиночку волоком

Применяется для перемещения на близкое расстояние пострадавших, имеющих значительный вес. Нежелательно использовать у пострадавших с травмами нижних конечностей.



4

Переноска пострадавшего на руках

Используется лицами, имеющими достаточную для применения этого способа физическую силу. Этим способом возможна переноска пострадавших без сознания. Нежелательно при подозрении у пострадавшего на травму позвоночника.

6

Переноска пострадавшего вдвоем на замке из четырех рук

Руки берутся таким образом, чтобы обхватить запястья другой руки и руки помощника. Фиксация кистей должна быть достаточно прочной, чтобы удержать пострадавшего.



Переноска пострадавшего вдвоем на замке из четырех рук

Один из участников оказания первой помощи держит пострадавшего за предплечье одной руки, просунув руки под мышками, а другой – под колени.

8

Переноска пострадавшего вдвоем за руки и ноги

При этом один человек должен фиксировать голову и шею пострадавшего своими предплечьями. Более удобно и безопасно для пострадавшего с подозрением на травму позвоночника переносить его на твердой ровной поверхности. Например, на щите.



ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

**УНИВЕРСАЛЬНЫЙ АЛГОРИТМ ОКАЗАНИЯ
ПЕРВОЙ ПОМОЩИ** (Действует с 1 сентября 2024 года)

МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Российское общество
первой помощи



1

Устранение угрожающих факторов и обеспечение
безопасных условий для оказания первой помощи

2

Обзорный осмотр для выявления продолжающегося наружного
кровотечения, его временная остановка при наличии

3

Определение признаков жизни (сознания и дыхания)

есть сознание
есть дыхание

4.1

нет сознания
нет дыхания

Вызов скорой
медицинской
помощи, проведение
СЛР (с АНД при его
наличии)

4.2

нет сознания
есть дыхание

Появление
признаков
жизни

Поддержание проходи-
мости дыхательных путей.
Вызов скорой медицин-
ской помощи (если вызов
не осуществлялся ранее)

5

Проведение подробного осмотра и опроса пострадавшего
для выявления состояний, угрожающих его жизни и здоровью

6

Оказание первой помощи пострадавшему в зависимости
от характера состояний, угрожающих его жизни и здоровью

7

Оказание помощи пострадавшему в принятии
лекарственных препаратов, ранее назначенных ему

8

Придание и поддержание оптимального положения
тела пострадавшего

9

Вызов скорой медицинской помощи (если вызов
не осуществлялся ранее), контроль состояния пострадавшего,
оказание пострадавшему психологической поддержки,
перемещение, транспортировка пострадавшего, передача
пострадавшего выездной бригаде скорой медицинской
помощи, медицинской организации



ПРОКУРАТУРА РАЗЪЯСНЯЕТ

Противодействие распространению экстремистской идеологии среди несовершеннолетних и молодежи

В НАСТОЯЩЕЕ время в связи с обострением социально-экономических проблем, происходящих на фоне сложной внутренней и внешней политической обстановки, особое значение приобретает борьба с проявлениями терроризма и экстремизма.

Национальное и религиозное многообразие российского народа, обострение миграционных проблем, сложная внешнеполитическая обстановка входят в перечень причин повышенной опасности проявлений экстремизма и терроризма в современной России.

В текущем году на территории республики несовершеннолетними совершено 12 преступлений террористического характера против 7 в аналогичном периоде прошлого года. 9 (17) несовершеннолетних привлечены к уголовной ответственности за заведомо ложное сообщение об акте терроризма.

Кроме того, несовершеннолетними совершено 9 административных правонарушений, из которых: 2 за возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства (ст. 20.1 ч. 3 КоАП РФ) и 7 за пропаганду либо публичное демонстрирование атрибутики или символики экстремистских организаций (ст. 20.3 КоАП РФ). В отношении 8 родителей и законных представителей несовершеннолетних, распространявших экстремистские материалы, возбуждены дела об административ-

ных правонарушениях за неисполнение родителями или иными законными представителями несовершеннолетних обязанностей по содержанию и воспитанию несовершеннолетних (ст. 5.35 КоАП РФ).

Основными причинами совершения преступлений и правонарушений в рассматриваемой сфере является прежде всего правовая неграмотность подрастающего поколения.

Необходимо выделить следующие факторы оказывающие влияние на рост экстремистской преступности в молодежной среде:

- обостряется социальная напряженность среди несовершеннолетних, что характеризуется комплексом проблем, связанных с недостаточным их интересом к уровню и качеству образования, социальным неравенством и т.д.;

- растут националистические и сепаратистские настроения, что проявляется в активной деятельности молодежных националистических движений и группировок, используемых отдельными общественно-политическими силами для достижения своих целей;

- в деструктивных целях используются и психологические особенности подростков, которые проявляются в частом максимализме оценочных суждений, психологической не зрелости, значительной зависимости от чужого мнения, повышенной внушаемости и обостренным чувством справедливости;

- радикальные общественные организации широко используют Интернет для размещения информации о своей деятельности, пропаганды своей идеологии, вербовки в экстремистские и террористические организации или для исполнения отдельных поручений, целенаправленной деятельности указанного содер жания, сообщений о времени и месте встреч и планируемых мероприятиях.

В рамках противодействия вовлечению подростков в экстремистскую и террористическую деятельность и борьбы с этой деятельностью в целом следует отметить следующее.

Во-первых, как уже было упомянуто, преступные организации все чаще используют Интернет для популяризации своих идей. Так, например, после предоставления Генпрокуратуре полномочий по внесудебной блокировке сайтов успешно удаляются и блокируются сайты с содержанием экстремистской и террористической информации, что можно назвать достаточно эффективной мерой в профилактике преступной деятельности указанного типа.

Во-вторых, известно, что в процессе финансирования экстремистских и террористических организаций основная масса денежных средств поступает с помощью Интернета. На сегодняшний день существует ряд ограничений, связанных с анонимными денежными переводами. Так, 29 мая 2024 г. Президент России подписал Закон о вве-

ПРОКУРАТУРА РАЗЪЯСНЯЕТ

Противодействие распространению экстремистской идеологии среди несовершеннолетних и молодежи

8

дении максимального лимита в 100 тысяч рублей на разовые банковские переводы без открытия счета. Цель Закона- снижение рисков отмывания преступных доходов и финансирования терроризма, обусловленных отсутствием ограничений на суммы таких переводов.

Одним из главных направлений в борьбе с молодежным экстремизмом и терроризмом является их профилактика. Осуществлять ее необходимо комплексно и системно, с привлечением не только правоохранительных органов, но и всего гражданского общества, его институтов.

К превентивным профилактическим мерам в отношении экстремизма и терроризма в среде несовершеннолетних можно отнести:

- правовое воспитание в семье и по месту учебы;
- организацию досуговой деятельности несовершеннолетних;
- пропаганду патриотизма, здорового образа жизни, создание тематических фильмов, распространение брошюр и памяток антиэкстремистского и антитеррористического содержания;
- обнародование результатов деятельности правоохранительных органов по противодействию экстремизму и терроризму;
- проведение профилактических бесед с несовершеннолетними, организацию "круглых столов", конференций, семинаров с участием представителей власти и общественности, посвященных

разъяснению причин возникновения экстремистских проявлений среди населения, о формах и методах борьбы с распространением противоправных идеологий;

- взаимодействие правоохранительных органов с образовательными организациями.

Крайне важно, чтобы профилактическая работа по противодействию экстремизму осуществлялась на уровне формирования как индивидуального, так и колективного сознания у различных категорий населения, а прежде всего у несовершеннолетних, отрицательного отношения к проявлениям экстремизма и терроризма.

Особенная роль в процессе профилактики проявлений экстремизма отводится родителям подрастающего поколения. Именно на родителях лежит большая ответственность за правильное формирования убежденности у молодежи в неприемлемости экстремистских проявлений, непризнании такого поведения в обществе, в толерантном и гуманном отношении к окружающим.

У каждого человека с детства должна закладываться мысль о том, что нужно уважать всех людей, независимо от каких-либо обстоятельств, нельзя делить людей по любым признакам. Это поможет противодействовать различным видам религиозного, национального и социального экстремизма.

Мерой предупреждения молодежного экстремизма

может и должно выступать патриотическое воспитание, отсутствие или недостаток которого влечет за собой разрушение исторических, культурных и нравственных традиций и ценностей, формирование в обществе радикальных взглядов и настроений. Наиболее эффективными в процессе патриотического воспитания молодого поколения, безусловно, являются индивидуальные формы воспитания, которые имеют неоспоримое преимущество перед другими формами, поскольку предоставляют возможность своевременно менять тактику организации воспитания с учетом конкретных условий. К индивидуальным формам патриотического воспитания можно отнести личное общение, наставничество, сбор материала о судьбе своих родственников - участников Великой Отечественной войны, иных локальных войн и др.

Родителям всегда нужно помнить, что молодежь является легкой добычей деструктивных сил общества, поэтому изначально хулиганские, граничащие с преступлениями выходки становятся впоследствии основой проявления экстремистской деятельности, при этом наиболее подвластны влиянию взрослых преступных элементов молодые люди подросткового возраста.

Меры пожарной безопасности в осенне-зимний период

С наступлением холодов жители частных домов и многоквартирных зданий активно включают отопительные приборы, печи, камини и электрообогреватели. Однако именно в этот период значительно возрастает риск возникновения пожаров. Статистика показывает: большинство бытовых возгораний в осенне-зимний сезон происходит из-за неосторожного обращения с огнем, нарушения правил эксплуатации отопительного оборудования и пренебрежения элементарными мерами пожарной безопасности.

Основные причины пожаров в отопительный сезон:

Неисправность печей, дымоходов и отопительных приборов;

Нарушение правил топки печей (перекал, использование легковоспламеняющихся жидкостей для разжига);

Установка обогревателей вблизи горючих материалов (занавесок, мебели, бумаги);

Использование самодельных или несертифицированных электронагревательных приборов;

Оставление включенных обогре-

вателей без присмотра, особенно в ночное время.

Что необходимо сделать заранее:

Проверьте печи и дымоходы. Перед началом отопительного сезона важно очистить дымоходы от сажи и убедиться в отсутствии трещин и повреждений. Рекомендуется провести профессиональную прочистку и осмотр не реже одного раза в год.

Не перекаливайте печь. Температура поверхности печи не должна превышать допустимые нормы — это может привести к воспламенению близлежащих конструкций.

Соблюдайте безопасное расстояние. Отопительные приборы должны находиться на расстоянии не менее 1 метра от горючих материалов.

Используйте только исправные приборы. Не эксплуатируйте обогреватели с повреждённой изоляцией, искрящие розетки или удлинители, не предназначенные для высокой нагрузки.

Не оставляйте обогреватели без присмотра. Выключайте их перед сном и при выходе из дома.

Обеспечьте доступ к первичным средствам пожаротушения. В каждом

доме и квартире должны быть огнетушитель, плотная ткань (кошма) и ёмкость с водой.

Особое внимание — жителям частного сектора и дачных домов, где широко применяются печи и твердотопливные котлы. Помните: безопасность начинается с вас! Соблюдение простых правил может спасти не только имущество, но и человеческие жизни.

В случае возникновения пожара немедленно звоните по единому номеру экстренных служб — 101 или 112!

(С мобильного телефона — 101 или 112; с городского — 101.)

Помните: пожар легче предотвратить, чем потушить!

Берегите себя и своих близких — соблюдайте требования пожарной безопасности!

С уважением,

Отдел надзорной деятельности и профилактической работы № 14 по Ахтынскому, Рутульскому, Магарамкентскому и Докузпаринскому районам.

РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «МАГАРАМКЕНТСКИЙ РАЙОН» ПОСТАНОВЛЕНИЕ

«31»10. 2025г.

№ 1169

с.Магарамкент.

Об оказании мер социальной поддержки жителям муниципального района «Магарамкентский район», являющимися участниками специальной военной операции и членам их семей

В соответствии с протоколом № 4 от 15.04.2024 года заседания Оперативного штаба Республики Дагестан по реализации мер, предусмотренных Указом Президента Российской Федерации от 19 октября 2022 года № 757, постановлю:

1. Утвердить Положение «Об оказании мер социальной поддержки жителям муниципального района «Магарамкентский район», являющимися участниками Специальной военной операции и членам их семей» согласно приложению № 1.

2. Утвердить Порядок предоставления меры социальной поддержки в виде единовременной денежной выплаты участнику специальной военной операции согласно приложению № 2.

3. Признать утратившими силу следующие постановления администрации МР «Магарамкентский район»:

от 20 мая 2024 года № 349 «Об оказании социальной помощи и социальной поддержки жителям муниципального района «Магарамкентский район», являющимися участниками Специальной военной операции и членам их семей»;

от 3 февраля 2025 года № 114 «О внесении измене-

ний в Положение об оказании социальной помощи и социальной поддержки жителям муниципального района «Магарамкентский район», являющимися участниками Специальной военной операции и членам их семей»;

от 3 октября 2025 года № 1141 «О внесении изменений в Положение об оказании социальной помощи и социальной поддержки жителям муниципального района «Магарамкентский район», являющимися участниками Специальной военной операции и членам их семей».

4. Настоящее постановление вступает в силу с момента официального опубликования на официальном сайте администрации муниципального района «Магарамкентский район» в сети Интернет.

5. МКУ «Информационный центр» разместить настоящее постановление на официальном сайте администрации МР «Магарамкентский район» и опубликовать в районной газете «Самурдин сес».

6. Контроль за исполнением настоящего постановления оставляю за собой.

Врио главы муниципального района Н.Р. Эффендиев.

Перечень мер социальной поддержки (защиты), предоставленных в МР «Магарамкентский район»

№ п/п	Наименование мер социальной поддержки	Источник финансирования	Уровень нормативно-правового регулирования защиты (поддержки)	Категория получателей	Форма предоставления мер социальной защиты (поддержки)
1	Ежемесячная доплата к пенсии лицам, замещавшим муниципальные должности, и пенсии за выслугу лет лицам, замещавшим должности муниципальной службы в муниципальном районе «Магарамкентский район»	Местный бюджет	Решение Собрания депутатов МР «Магарамкентский район» от 21.02.2017г. № 95-УИсД «Об утверждении Положения о порядке установления, выплаты и перерасчета размера ежемесячной доплаты к пенсии лицам, замещавшим муниципальные должности, и пенсии за выслугу лет лицам, замещавшим должности муниципальной службы в муниципальном районе «Магарамкентский район»	Пенсионеры – муниципальные служащие и лица, замещавшие муниципальные должности	Денежная
2	Обеспечение жилойплощадью детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей	Федеральный и республиканский бюджеты	Закон РД от 04.12.2008 г № 57 «О наделении органов местного самоуправления муниципальных районов и городских округов Республики Дагестан государственными полномочиями Республики Дагестан по обеспечению жилойплощадью детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»	Дети-сироты	Натуральная
3	Компенсация части родительской платы за содержание ребенка в государственных, муниципальных учреждениях и иных образовательных организациях в Республике Дагестан, реализующих реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного дошкольного образования	Республиканский бюджет	Федеральный закон от 21.12.1996 N 159-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»	Родители	Денежная
4	Обеспечение бесплатным горячим питанием детей получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях	Республиканский бюджет	Постановление Правительства РД от 20 мая 2009 г. № 142 «О компенсации части родительской платы за содержание ребенка в государственных, муниципальных учреждениях и иных образовательных организациях в Республике Дагестан, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования»	Учащиеся в образовательных организациях	Льгота
5	Предоставление денежной	Республиканский	Постановление Правительства РД от 09.10.2020 г. № 216 «Об утверждении Порядка предоставления и перераспределения субсидий бюджетам муниципальных районов и городских округов Республики Дагестан из республиканского бюджета Республики Дагестан на софинансирование мероприятий по обеспечению бесплатным горячим питанием обучающихся по образовательным программам начального общего образования в муниципальных образовательных организациях	Родители	Денежная

	компенсации на обеспечение бесплатным двухразовым питанием (завтрак и обед) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, в том числе детей-инвалидов, осваивающих основные программы на дому	бюджет	утверждении Порядка предоставления денежной компенсации на обеспечение бесплатным двухразовым питанием (завтраки обед) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, в том числе детей-инвалидов, осваивающих основные общеобразовательные программы на дому, и Порядка предоставления и распределения субсидий местным бюджетам из республиканского бюджета Республики Дагестан на выплату денежной компенсации на обеспечение бесплатным двухразовым питанием (завтраки обед) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, в том числе детей-инвалидов, осваивающих основные общеобразовательные программы на дому»	Медицинский работник	Денежная
6	Единовременная денежная выплата медицинскому работнику, работающему в ГБУ РД «Магарамкентская ЦРБ» по программе «Земский доктор»	Местный бюджет	решение Собрания депутатов МР «Магарамкентский район» от 24 декабря 2021г. № 63- VII сд «О мерах социальной поддержки медицинских работников, работающих в ГБУ РД «Магарамкентская ЦРБ» по программе «Земский доктор»		
3	Единовременное пособие при передаче ребенка на воспитание в семью	Федеральный бюджет	передано с 01.01.2022г. Пенсионному фонду ФЗ 409 от 06.12.2021г. передано с 01.01.2022г. Пенсионному фонду ФЗ 409 от 06.12.2021г. Федеральный закон от 19.05.1995 N 81-ФЗ "О государственных пособиях гражданам, имеющим детей"	Опекуны	Денежная
1	Выплата на сопекание детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в семье опекуна (попечителя), приемной семье	Республиканский бюджет	передано с 01.01.2025г. Минтруду РД Закон РД от 24 декабря 2007 г. № 66 «О размерах и порядке выплат денежных средств на содержание детей в семьях опекунов (попечителей), приемных семьях, а также о размере оплаты труда приемных родителей и льготах, предоставляемых приемной семье»	Дети-сироты	Денежная

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Решением Собрания депутатов сельского поселения «село Филя» от 14.11.2025 г. № 05-VI сд объявлен конкурс по отбору кандидатур на должность главы сельского поселения «село Филя» Магарамкентского района Республики Дагестан.

Срок приема документов для участия в конкурсе с 17 ноября 2025 года по 08 декабря 2025 года (включительно). Место приема документов – здание администрации сельского поселения «село Филя», кабинет заместителя главы администрации СП «село Филя».

Конкурс проводится 17 декабря 2025 года в 1100 часов в здании администрации сельского поселения «село Филия».

Право на участие в конкурсе имеют граждане Российской Федерации, обладающие пасивным избирательным правом.

Граждане Российской Федерации, имеющие гражданство иностранного государства либо вид на жительство или иной документ, подтверждающий право на постоянное проживание гражданина Российской Федерации на территории иностранного государства, вправе участвовать в конкурсе, если это предусмотрено международным договором Российской Федерации.

Гражданин, изъявивший желание участвовать в конкурсе, представляет в конкурсную комиссию следующие документы:

1) личное заявление на участие в конкурсе с обязательством в случае избрания прекратить деятельность, несовместимую со статусом главы сельского поселения по установленной форме.

В заявлении указываются фамилия, имя, отчество, дата и место рождения, адрес места жительства, серия, номер и дата выдачи паспорта или документа, заменяющего паспорт граж-

данина, идентификационный номер налогоплательщика (при наличии), основное место работы или службы, занимаемая должность (в случае отсутствия основного места работы или службы – род занятий).

Если кандидат является депутатом и осуществляет свои полномочия на непостоянной основе, в заявлении должны быть указаны сведения об этом и наименование соответствующего представительного органа. Кандидат вправе указать в заявлении свою принадлежность к политической партии либо не более чем к одному иному общественному объединению и

свой статус в этой организации.

Если у кандидата имелась или имеется судимость, в заявлении указываются сведения о судимости кандидата, а если судимость снята или погашена, – также сведения о дате снятия или погашения судимости.

К заявлению прилагаются

1)копия паспорта или документа, заменяющего паспорт гражданина;

2)копии документов, подтверждающих указанные в заявлении сведения об образовании, основном месте работы или службы, занимаемой должности (роде занятий), а также о том, что кандидат является депутатом;

3) сведения о размере и об источниках доходов кандидата, а также об имуществе, принадлежащем кандидату на праве собственности (в том числе совместной собственности), о вкладах в банках, ценных бумагах. Указанные сведения представляются по установленной форме;

4) согласие на обработку персональных данных.

Кандидат на должность главы сельского поселения обязан к моменту представления документов в конкурсную комиссию закрыть счета (вклады), прекратить хранение наличных денежных средств и ценностей в иностранных банках.

расположенных за пределами территории Российской Федерации, и (или) осуществить отчуждение иностранных финансовых инструментов.

Документы кандидаты обязаны представить лично. Указанные документы могут быть представлены по просьбе кандидата иными лицами, при этом подлинность подписи кандидата на документах в письменной форме должна быть удостоверена нотариально.

Заявление и прилагаемые к нему документы принимаются конкурсной комиссией при предъявлении паспорта или документа, заменяющего паспорт гражданина (если документы представляются другим лицом – при предъявлении нотариально удостоверенной копии паспорта или документа, заменяющего паспорт гражданина, удостоверяющего личность кандидата). Копия паспорта или документа, заменяющего паспорт гражданина, заверяется подписью лица, принявшего заявление, и прилагается к заявлению.

По желанию гражданина им могут быть представлены документы о дополнительном профессиональном образовании, о присвоении ученой степени, ученого звания, о награждении наградами и присвоении почётных званий и иные документы, характеризующие его личность и профессиональную подготовку.

Сведения, представленные гражданином для участия в конкурсе, по решению конкурсной комиссии подлежат проверке в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Несвоевременное представление документов является основанием для отказа гражданину в приеме документов для участия в конкурсе.

13 ←

На основании представленных документов конкурсная комиссия принимает решение о допуске гражданина либо об отказе в допуске к участию в конкурсе.

Гражданин не допускается к участию в конкурсе при наличии следующих обстоятельств:

1) отсутствие у кандидата пассивного избирательного права;

2) несоблюдение кандидатом вышеуказанных требований по закрытию счетов;

3) непредставление в конкурсную комиссию полного перечня документов;

4) скрытие кандидатом сведений о судимости;

5) наличие в отношении гражданина Российской Федерации вступившего в силу решения суда о лишении его права занимать муниципальные должности в течение определенного срока, если конкурс состоится до истечения указанного срока;

6) прекращения гражданства Российской Федерации, прекращения гражданства иностранного государства – участника международного договора Российской Федерации, в соответствии с которым иностранный гражданин имеет право избираться главой муниципального образования, приобретения им гражданства иностранного государства либо получения им вида на жительство или иного документа, подтверждающего право на постоянное проживание гражданина Российской Федерации на территории иностранного государства, не являющегося участником международного договора Российской Федерации, в соответствии с которым гражданин Российской Федерации, имеющий гражданство иностранного государства, имеет право избираться главой муниципального образования;

ОБЪЯВЛЕНИЕ

7) наличия гражданства иностранного государства (иностранных государств), за исключением случаев, когда кандидат на должность главы сельского поселения является гражданином иностранного государства – участника международного договора Российской Федерации, в соответствии с которым иностранный гражданин имеет право избираться главой муниципального образования;

8) представления подложных документов, заведомо недостоверных или неполных сведений.

К участию в конкурсе не допускаются также граждане:

1) осужденные к лишению свободы за совершение тяжких и (или) особо тяжких преступлений и имеющие на день проведения конкурса неснятую и непогашенную судимость за указанные преступления;

2) осужденные к лишению свободы за совершение тяжких преступлений, судимость которых снята или погашена, - до истечения десяти лет со дня снятия или погашения судимости;

3) осужденные к лишению свободы за совершение особо тяжких преступлений, судимость которых снята или погашена, - до истечения пятнадцати лет со дня снятия или погашения судимости;

4) осужденные за совершение преступлений террористической и экстремистской направленности, и имеющие на день проведения конкурса неснятую и непогашенную судимость за указанные преступления;

5) подвергнутые административному наказанию за совершение административных правонарушений, предусмотренных статьями 20.3 и 20.29 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях, если конкурс состоится до окон-

чания срока, в течение которого лицо считается подвергнутым административному наказанию;

6) признанные судом недееспособными или содержащиеся в местах лишения свободы по приговору суда.

Если деяние, за совершение которого был осужден гражданин, в соответствии с новым уголовным законом не признается тяжким или особо тяжким преступлением, действие ограничений, предусмотренных пунктами 2 и 3, прекращается со дня вступления в силу этого уголовного закона.

Если тяжкое преступление, за совершение которого был осужден гражданин, в соответствии с новым уголовным законом признается особо тяжким преступлением или если особо тяжкое преступление, за совершение которого был осужден гражданин, в соответствии с новым уголовным законом признается тяжким преступлением, ограничения, предусмотренные пунктами 2 и 3, действуют до истечения десяти лет со дня снятия или погашения судимости.

Гражданин, не допущенный к участию в конкурсе, вправе обжаловать решение конкурсной комиссии об отказе ему в допуске к участию в конкурсе в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Дополнительную информацию о конкурсе можно получить в администрации сельского поселения «село Филя» (контактное лицо – заместитель главы администрации СП «село Филя» Шевердиев Пирвелед Надиршахович, тел. 8 (906) 449-28-70).

Собрание депутатов сельского поселения «село Филя».

ВОЕННАЯ СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ

5 000 000 РУБЛЕЙ

заработная плата за первый год с учётом региональных, муниципальных и выплат Министерства обороны РФ

Подробности по телефону: 8-800-100-47-66



ЕСТЬ такая профессия- родину защищать!

Что дает служба по контракту:

Жители Магарамкентского района, которые подпишут контракт на военную службу, получат:

единовременную выплату в размере 1 млн. 700 000 руб.

- 400 000 рублей от Минобороны РФ

- 500 000 рублей от Республики Дагестан

- 500 000 рублей дополнительная выплата от РД для контрактников полка резерва

- 300 000 рублей - от администрации МР «Магарамкентский район»

- земельный участок от администрации Магарамкентского района;

Итого: в первый месяц оплата 1 млн.700 тыс. руб.

Кроме этого, ежемесячная зарплата - 210 тыс. руб.

Обращаться:

- В военкомат Магарамкентского района, с.Магарамкент, ул.- Ленина 1.тел: 88723525985

- Для получения выплат от администрации Магарамкентского района обращайтесь в администрацию района по адресу с.Магарамкент, улица Гагарина 2

Пункт отбора по Республике Дагестан:

8989 484-69-95 , г. Махачкала ул. Н.Гаджимагомедова, д.1 к.4

Сайт: контракт05.РФ

Военкомат РД- 8 (8722) 68-16-08

Минобороны РФ- 117

Дополнительная информация:

На земельный участок могут претендовать участники специальной военной операции, лица, заключившие контракт о пребывании в добровольческом формировании, а также проходящие или проходившие службу в войсках Росгвардии.

Основные требования для получения земли бесплатно в собственность – регистрация по месту жительства или пребывания в Дагестане на момент завершения участия в СВО, а также отсутствие ранее предоставленных земельных участков.

Обязательным условием является наличие статуса «Ветеран боевых действий», звания Героя России или ордена Российской Федерации за заслуги, проявленные в ходе СВО (их перечень из Указа Президента РФ № 1099 приведем ниже) – не путать с орденами субъектов РФ.

Перечень орденов РФ из Указа Президента РФ № 1099: орден Святого апостола Андрея Первозванного;

- орден Святого Георгия;

Отечеством»;

- орден Святой великомученицы Екатерины;

- орден Гагарина;

- орден «За доблестный труд»;

- орден Александра Невского;

- орден Суворова;

- орден Ушакова;

- орден Жукова;

- орден Кутузова;

- орден Нахимова;

- орден Мужества;

- орден «За военные заслуги»;

- орден «За морские заслуги»;

- орден Почета;

- орден Дружбы;

- орден Пирогова;

- орден «За заслуги в культуре и искусстве».

21 ноября - международный день отказа от курения

МЕЖДУНАРОДНЫЙ день отказа от курения ежегодно отмечается в третий четверг ноября, в этом году приходится на 20 ноября 2025.

Суть праздника

Согласно статистике, в России каждая 10-я женщина курит, а среди мужчин 50-60% заядлые курильщики, в некоторых социальных категориях эта цифра достигает 95%. Согласно данным ВОЗ курение является причиной 85% смертельных исходов от рака легких, бронхов, трахеи, 16% смертей от ишемической болезни сердца, 26% смертей от туберкулеза, 24% инфекций нижних дыхательных путей.

Суть международного дня отказа от курения заключается в попытке снизить распространенность этой пагубной привычки, а также привлечь к борьбе с курением представителей различных организаций, социальных слоев, врачей различных специальностей. Также этот день призван повысить осведомленность граждан о вреде курения. Негативное влияние курения очевидно и большинство россиян считают его вредной привычкой. Однако способны бороться с никотиновой зависимостью лишь немногие.

Курение является одной из главных причин развития многих летальных заболеваний. Согласно

статистике ВОЗ, ежегодно от него умирает около 6 млн людей по всему миру.

Табачный дым представляет собой крайне опасную форму загрязнения воздуха: в нем содержится более 7000 химических веществ, из которых 69 веществ входят в число известных канцерогенов. При этом табачный дым может задерживаться в воздухе в течение почти пяти часов.

Некоторые курильщики в поиске самого легкого способа бросить курить переходят на курение кальяна, в том числе

→ 16

21 ноября - международный день отказа от курения

15 ←

и смесей для кальяна, в составе которых нет табака.

Кальянный дым, даже пройдя через водяной фильтр, содержит большое количество частиц токсичных веществ, в том числе окиси углерода, солей тяжёлых металлов и химических соединений. Ни водяной фильтр кальяна, ни прочие дополнительные средства защиты не обеспечивают безопасности курения кальяна для здоровья и не исключают возникновения зависимости. Общее использование мундштука кальяна несколькими курильщиками содержит риск заражения каким-либо тяжёлым инфекционным заболеванием, в том числе туберкулёзом, гепатитом, герпесом и другими неизлечимыми недугами. Пребывание в обществе курильщиков кальяна в течение продолжительного времени представляет для некурящего человека такую же опасность, как и курение сигарет, что сопряжено со всеми последствиями пассивного курения. Особенно опасно нахождение в обществе курильщиков кальяна для детей и беременных женщин.

Негативное действие дыма николько не меньше, а значит абсолютно безопасным курение безникотинового кальяна признать нельзя.

Употребляя сигареты или

кальян, человек подвергает свой организм сложнейшим испытаниям. Вред от курения кальяна может проявить себя в нескольких поколениях курильщика.

Широкое распространение табакокурения приводит к большим невосполнимым потерям здоровья и преждевременной смертности.

Пагубной привычке курения необходимо найти замену. Родители, воспитатели, педагоги личным примером и грамотным воспитанием обязаны донести до подрастающего поколения опасность табакокурения, его экономическую нецелесообразность, найти достойную замену «дымному» времяпровождению. Это может быть увлечение спортом, туризмом, музыкой и т.п.

Как попрощаться с сигаретами: полезные советы

Все знают, что сигареты негативно влияют на здоровье, но расстаться с ними не так просто. Вот несколько советов по отказу от этой вредной привычки.

Для начала обратимся к статистике: 7 млн человек во всем мире умирает в год от табака, из них – 350 тысяч россиян. Сигареты наносят вред каждому органу, но особенно страдают сердце, легкие и кровеносная система.

Курение значительно увеличивает риск возникновения инфаркта миокарда и инсульта, –

причем вероятность возрастает с каждой сигаретой. При курении происходит повреждение эндотелия сосудов, утолщаются стенки артерий, снижается эластичность, нарушается жировой обмен, формируются атеросклеротические бляшки, тромбы. У курящих людей часто диагностируют периферический атеросклероз, опасные для жизни аритмии. Также отмечается значительное увеличение артериального давления (особенно «нижнего», диастолического).

Так что же можно сделать

Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видном месте.

Если вы уже пытались бросить курить, проанализируйте предыдущий опыт.

Наметьте для себя дату отказа от курения (желательно в ближайшие 2 недели).

Расскажите друзьям и близким о своем намерении, попросите вас поддержать.

Если в вашем окружении есть другие курильщики, попросите их не брать сигареты в вашем присутствии (а в идеале – попробовать бросить вместе).

Незадолго до запланированной даты перестаньте курить в местах, где вы проводите много времени (работа, дом, машина и т.д.).

На некоторое время воздержитесь от употребления алкоголя – он способствует усилению тяги к сигаретам.

Избегайте ситуаций, провоцирующих курение (стресс, застолье, посещение компаний, где многие курят).

Магъарамдхуърун 1- нумрадин СОШ-дин 9- класс күтлягыйдан гъакъиндей 2015- йисуз Рамазанов Кемраназ гайи 00518001013288- нумрадин аттестат кважуниз килигна къуватда амачирди яз гъисабин.

**Кылини редактор
Р.Н. АБДУРАГЫМОВ.**

Редакциядин адрес:
368780. РД, Магъарамдхуърун район, Магъарамдхуър, Ленинан күчө, 4.

Газет гъафтеда садра ақытазава.

Телефонар: редактор- 25-1-37, жавабдар секретарь - 25-1-39, бухгалтер-25-9-69.

Учредитель: Администрация муниципального района «Магарамкентский район».

Адрес: 368780. РД, Магъарамдхуърун район, Магъарамдхуър, Гагаринан күчө, 2.

Газета «Самурдин сес» (Голос Самура) зарегистрирована Управлением Роскомнадзора по Республике Дагестан.

**Чап ийиз вахкүдай вахт - 16.00.
Чапун патал къул чыгуна- 15.00.**

Газетдин регистрациядин нумра- ПИ №ТУ05-00438

Газет ООО «Самур» типографияда гъазурна ва гъана чапна. Типографиядин ва издателдин адрес: 368780. РД, Магъарамдхуърун район, Магъарамдхуър, Ленинан күчө, 4. Лезги чыл.
Индекс 63340. Тираж 1400
Заказ № 53.

6+