



САМУРДИН

СЕЕ

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

ГОЛОС САМУРА

Газет 1951- йисалай акъатзава. № 47 (8255) киш, 2- ноябрь, 2024- йис. Къимет 6 манат

ТИБ ЮКЪУЗ БУЪРКЪУЪ ХЪУН РАКЪНИН ТАХСИР ТУШ

*Сергей Меликов Дагъустандин гьукумдин кьиле
акъваздайла инихъ 4 йис алатнава.*

2020-ЙИСАН 5- октябрдин
Россиядин Федерациядин Пре-
зидент Владимир Путинан
Указдалди Сергей Алимович

яргъалай чир жеда» лугъудай
келимадиз ярашугъ я. Гъар
гьикл ятлани, къилин макъсад-
дихъ физвай рекъе авунвай



Меликов Дагъустан Республи-
кадин Къилин везифаяр вах-
туналди тамамарзавайди яз
тайинарнай. Адалай инихъ 4
йис алатнава.

Адет яз, ихтин дуьшуьш-
ра авунвай кваллахрин нетижа-
яр къада. Амма, Сергей Мели-
ковани адан дестеди респуб-
ликада гъялзавай месэлайрин
часпарар акъван гегъеншбур я
хьи, абур дум-дубъ «Чехиди

квалахрин нетижайрикай ра-
хун кутугнава. Амма, сифте
маса кардикай рахада.

Сергей Меликова гъеле
СКФО-да РФ-дин Президентдин
патай тамам ихтиярар ганвай
Векил яз квалахзавай йисара
Дагъустанвийриз тамам Ватан-
дин вафалу хва, чехи ватанпе-
рес тирди чир хъана. А йисара
адахъ кивенквечи хьунин,

→ 2



ЖУКОВАН МЕДАЛЬ ГАНА

И ЙИКЪАРА, Магарамдхурьун райондин Гъепцегърин хурь-
ряй тир къегъал хва, СВО- дин
иштиракчи Темирханов Гъажибег
Беглерханович, къалурай уьтк-
вемвилерай чехи награда тир
Жукован медалдиз лайихлу хъа-
на.

Гъажибег Беглерхановича
2012- йисуз Гъепцегърин юкван
школа акъалтларна, ам Новоси-
бирскда милли гвардиядин вой-
скайрин генерал И.К Яковлеван
тварунихъ галай военный инсти-
тутдиз гъахъна. 2019- йисуз ин-
ститут акъалтларай жегъилди Ми-
хайловскийдин артиллериядин
академияда чилин винел алай
артиллериядин командный пеше-
карвилин гъазурвал къачуна.

→ 2

ЖУКОВАН МЕДАЛЬ ГАНА

1 ←

2019- йисалай 2023- йисалди Кавказда кьуллугъна. 2023- йисалай кьенин йикъалди чи уьлкведи Украинадин чилел тухузвай дяведин мах-

сус операцияда иштиракзава. Везифаяр жавабдарвилелди тамамарунай ва женгера кьалурай уьтквемвилерай Гъажибег Жукован медалдиз лайихлу хъана.

Алай вахтунин кьизгъин гьалар секин хъана, куьн саламатдиз хайи ватандиз, хизандиз хтун чи виридан мурад я, гьурметлу Гъажибег Беглерханович!

ЧИ КОРР.

ТИБ ЮКЪУЗ БУЪРКЪУЪ ХЪУН РАКЪИНИН ТАХСИР ТУШ

1 ←

тешкиллувилдин рекъай авай алакьунар винел акъатна. Дербент шегьердин 2000 йисан юбилей кьейдзавай чъавуз ам ватанэгълийрин чъехи дамаздиз элкьвена. Къадим шегьердин агъалийри ам чпиз мукьва кас яз гьиссна. Абуру гьисабзавайвал, СКФО-да РФ-дин Президентдин патай тамам ихтиярар ганвай Векил яз къвалахзавай йисара Сергей Меликова къабулай серенжемдин нетижада Дербентдин юбилей лайихлудаказ кьиле тухуз тахьунин хаталувиликай хкатна ва гъа чъавалай шегьер цийикиа тукькуьр хъувунин девир гатунзава. ИкI лугъузвай дербентвияр гъахълу я!

Гьаларин гъавурда авай экспертри, гъам региондин, гъамни федеральный дережада аваз, Сергей Меликова республикадин Кьил дагъустанвийри вичик кутунвай умудар кьилиз акъудзавайди ва яваш яваш регион адан тIварцихъ лугъузвай «хаталу чка я», «гьукумдин кьуллугърал хала-хатурвиллиз килигна тайинарнава» ва маса ибарайрикай миъзавайди, Дагъустан цийи хъувунин рекъе аваз тухузвайди тестикъарзава.

Гъабуру, экспертри, виликдай икI кьейдзавай: «Фикир гайила Сергей Меликов москвич я. Миллетдал гьалтайла, Меликов лезги ятлани, адахъ Дагъустандин кьуллугъар бубадилай хцел ирс яз агакъзавай гьукумдин кьурулушда дала акализ жедай даяхар авач. Республикадин гьукумда Сер-

гей Меликовахъ умуд кутаз жедай терефдарар авачирвилляй, ам «тахтунай вегъез» къанзава».

ИкI лугъуналди, эксперттар тимил гьалатI хъана. Эхъ, Сергей Меликов Москвадин регионда дидедиз хъана. Буба-лезги, диде урус я. Гъавилляй адан кьилихдик кьве халкъдизни хас виридалайни хъсан ерияр ква. Нетижата ам хъсан регъбер, тешкилатчи яз тестикъ хъана. Дагъустандин гьукумдин кьурулушар адахъ дала акализ жедай даяхар авач лугъунин жигъетдай икI лугъуз жеда: кье Сергей Меликовахъ республикада дала акализ жедай терефдарар пара ава. Сифте нубатда- адахъ агъанвай, адакумудар кутунвай Дагъустандин халкъ. Далудихъ халкъ акъвазнавайдиз маса кьуват герек авач! Исятда кар алайди вилик физвай арабадин чархара лашар твадайбур тахъун я. Гъайиф хъи, ахътинбур авачиз туш. Чпин гъакъикъатда са бинени авачир кьундармаяр теснифиз, республикада гьалар пайгардикай хкудиз алахъзава бязи кьуватар.

Кье гьукумдин кьилевайбуру, регионда жематдин архайинвал чIур тийиз, гьукумдин кьурулушар вилик йисарилай амай криминалдинни миллетчийрин дестейрин амукайрикай миъзава. Сергей Меликова виридаз, гафар-чIалар кьерехна, кьве гьилни къакъажна, къвалахуниз эвер гузва. Вичини, кьуватар къусни гъайиф татана, Дагъустандин ва дагъустанвийрин абадвал патал зегъмет чIугвазва.

Сергей Меликов Дагъустандин Кьилин кьуллугъдал тайи-

нарай гьаларин надирвал адакай ибарат я хъи, а вахтунда республикадин инфраструктура миъиз пайгардикай хкатдай чкадал атанвай. Хкатни авуна. Асул гьисабдай 1950-1960-йисара эцигнавай санай масаниз яд тухудай кьурулушар, 1960-1970-йисарин электричестводин симерни подстанцияр. Советрин девирда кардик кутур хейлин аппаратар миъиз гьалдай фенвай. Коммунальный хелни гьална къанзавай месэлайрив сиве-сивди ацанвай. Республикадал буржар хъанвай. Яшайишдин саки вири хилера тапан-тараш, ришветбазвални угъривал вини дережадиз акъатнавай.

Республикадин цийи регъберди сифте нубатда вичелай вилик Дагъустандин кьиле хъайибур цIуд йисаралди кьилиз акъуд тавур месэляяр гьална, анжах ахпа виликди камар къачуна къанзавай. Масакла хъун мумкин тушир. Сергей Меликов Республикадин уьмуьрдин кар алай месэляяр гьализ гатунна. Тумар-къатлар таз ваъ, тамамвилелди ва жавабдарвилелди. Гьич са жуьредин четинвилеризни килиг тавуна!

Сергей Меликова гьалзавай месэлайрикай СМИ-рин такъатри гегъенш малуматар гузва. Вичи авунвай къвалахрикай региондин кьилини халкъ хабардарзава. И макъалада за куьрелди Дагъустан экономикадинни яшайишдин рекъай вилик финин карда еке метлеб авай ва, санлай къачурла, республикада жематдинни сиясатдин жигъетдай авай гьалариз таъсирзавай са шумуд делил рикIел хкида.

Цин магистралдин турбадин «Чиркей-Махачкала-Каспийск» кьурулуш тукькуьрна акъалтарзава. Адан яргъивал-

→ 3

2 ←

80 киллометрди, гужлувални са суткада 210 агъзур куб. метрди баранбар я. Турбади 50 йисуз къуллугъда. Пландин бинедлаз ам 2025- йисуз ишлемишиз вахкуда. Амма исятда объект алай йисан эхирдалди кардик кутун патал мумкинвилер жагъурзава. Лагъана кӀанда, им Кеферпатан Кавказда виридалай чӀехи проектрикай сад я. Ада 1 миллиондив агакӀна агъалияр хъсан еридин хъвадай целди ва 10 агъзурралди гектаррин майданар дигидай целди таъминарда.

Махачкъала ва Каспийск шегъеррин яд миxи ийидай имаратар ийгин еришралди цийикӀа туькӀур хъйизва. Гъа са вахтунда «Кайдаг- Дербент» ва «Шурдере- Дербент» цин турбайрин къурулушар эцигун давам жезва. Зирзибил гъялдай 3 завод эцигун гъиле къунва. Дагъустандин АПК-ди Кеферпатан Кавказда виридалайни хъсан нетижаяр къалурзава. Консервирдай промышленностдал чан жизва.

Къведай йисуз Дербент ва Хасавюрт шегъеррин патарив, шегъеррин къенез гъахъ тавуна, къерехдай элячӀна фидай рекъер туькӀурунив гатӀунда. Къейд ийин хъи, еке метлеб авай и проектар къилиз акъудун патал пулдин такъатар РФ-дин Гъукуматдин Председатель Михаил Мишустинан къарардалди чара ийизва. Абурун сметадин умуми къимет 75 миллиард манатдилай виниз я, ва рекъер 2028-йисуз кардик кутун фикирдиз къачунва. Гъа са вахтунда къейдна кӀанда, вилик йисара республикадин мулкӀарал алай рекъерин хилез федеральный бюджетдай чара ийизвай пулдин такъатар йисан къене 5-6 миллиард манатдиз баранбар тир. Яни мукъвал тир йисара и макъсадриз чара ийизвай такъатрин къадар са шумуд сеферда артух жезва.

Эхиримжи къуд йисан къене цийи мектебар эцигунин ва куьгӀне мектебрин дараматар цийикӀа туькӀур хъувунин жигъетдай Дагъустан уьлкведин регионрин арада кӀвенкӀевчи чка-

дал ала. 2025- йисуз образованиедин цийи 28 идара эцигна, 139 школада ремонтдин кӀвалахар къиле тухвана. Алай йисуз цийи 20 школа, аялрин са бахча кардик кутуна. Алай йисан эхирдалди, милли «Демография» ва «Образование» проектрин сергъятра аваз, образованиедин 65 объектдин (54 школадинни аялрин 11 бахчадин) проектар гъазурдайвал я.

Французрин чӀехи философ Рене Декарта лагъайвал, и дуньяда вири гекъигунин нетижада къатӀуз жеда. Ша чнани квехъ галаз санал гекъигин.

2000- йисарин эвел къилера СтӀал Сулейманан райондин чӀехи хуьрерикай садан агъалийрик къалабулух акатна : школьникрин сагъламвал ва уьмуьр хаталувилик ква, школадин дараматар чӀкидай гъалда ава. КӀарасдин дестекар кӀанва, къав инлай-анлай куьрс жезва, миxиз ацахъ тавун патал даяхар кутунва. Командировкада авай чӀавуз заз и гъалар жуван вилералди акунай. Гъакъикъатдани, гзаф атӀугъай шикил тир. Са гафуналди, чкадин агъалийри, райондин администрацияди, депутатри са шумуд сеферда арза-ферзе авурдалай къулухъ эхирни цийи школа эцигдай къарар къабулна. Цийи школадин дараматдин хандакӀа сифте къван эцигдай вахт зи рикӀел алама. Югъ мекъиди, чиг квайди тир. Абурун, Советрин девирда къейдзавай 1- майдин суварин иштиракчияр хъиз, шадзавай. Эгер зун гъалатӀ жезвачӀа, 2009- йис тир.

Амма эминхуьруьнвяир фад шад хъана: гъакъван герек, важиблу объект эцигунин месэла яргъал аватна. Пулдин такъатар бес къадар авачирвилай. Арзайриз, депутатрин, райондин регъберрин тӀалабунриз хузвай жавабар къуру хиве къунар тир. Республикадин къилер сад-садан гуьгъуьналлаз дегиш хъана. Мегъамедсалам Мегъамедов, Рамазан Абдулатипов . Эминхуьре цийи школа эцигунин месэла вилик физвай, амма хъалхъас хъипрен камаралди.

ТИБ ЮКЪУЗ БУЪРКЪУЪ ХЪУН РАКЪИНИН ТАХСИР ТУШ

Са гафуналди, Эминхуьруьн школа ам эцигиз гатӀунайдалай къулухъ саки 10 йис арадай фейила, ишлемишиз вахкана. А чӀавуз Дагъустандиз Владимир Васильева регъбервал гузвай. Гаф кватай чкадал лагъана кӀанда, Васильева республикада хейлин йисара эцигна акъалтӀариз тежезвай 8 школа кардик кутун патал къилдин проект гъазурна ва Госдумадивай 500 миллион манат пулдин такъатар чара авун тӀалабна. Такъатар ахъайна. Бахтунай, и проекдик акатнавай школарин арада Эминхуьруьн школан авай. Эхирни 2018- йисан 1-сентябрдиз чӀехи шаирдин тӀварцӀихъ галай хуьре авай школадин ракӀларар аялар патал ачух хъана. Пландин бинедлаз лагъайтӀа, ам 2013-йисуз кардик акатун лазим тир.

Гуьрметлу кӀелзавайбуру, куьне Дагъустан виликдай ва гила, Сергей Меликова регъбервал гузвай четин макъамда, вилик физвай гъалар, еришар гекъиг. Амма республикадин гъукумдин къилевайбурун сиясатдик рехнеяр кутаз алахъзавай, адаз акси экъечӀзавай са бязи блогерриз гун и крар эсиллагъ аквазвач. «Са затӀни авунач, са затӀни ийизвач».

Квез вуч аватӀа чидани, юлдашар? Лезги халкъдихъ ихътин дуьшуьшра менфят къачузвай камаллу са мисал ава. «Тиб юкъуз буьркъуь хъун ракъинин тахсир туш». Ракъини виридаз сад хъиз чимивал гузва, эквни. АкӀ хъайила, буьркъуь хъунин сеbeb вагъши къушарихъ вичихъ галаз алакӀвалу я.

Чна, Дагъустан кӀанзавай амай агъалийри хъиз, Сергей Алимовичахъ чандин сагъвал ва идалай къулухъни хайи макан абад авунин рекъе анжах агалкъунарни гъалибвилер хъун алхишзава.

А. ИСМАИЛОВ.
(«Лезги газет»).



«ДУЪНЪЯДИН АШУКЪАР» ФЕСТИВАЛЬ



АЛАТАЙ ғафтада, 25- октябрдиз Магъарамдхуьруьн районда адет хъанвай ғар йисуз тухузвай «Самурдин зул» фестиваль гурлудаказ кыле фена. И юкьуз, Россиядин Федерациядин Президентдин грантдин сергъятра аваз, культурадиз, искусстводиз ва яратмишунрин проектриз кьуват гунин мураддалди «Дуьньядин ашукъар» лишандик кваз суварни кыле тухвана.

Суварин марекатра Ахцегь, Докъузпара, Рутул, Къурагь, Табасаран, Сергокъала, Магъарам-

дхуьруьн, С.Сулейманан тварунихъ галай районрин ва Дербент шегьердин ашукъри иштиракна.

Гьакни и марекатдал кыле фейи элкьвей столдихъ, Кыблепатан халкъдин яратмишунрин коллективрин руководителри, илимдин, культурадин ва СМИ- дин векилри, «Ватанпересвиллин манияр, хуш макъамар теснифуни ашукърин искусство хуьнин карда кьетлен чка къазва» темадай веревирдер авуна. Гьакни и столдихъ, акьалтзавай несилдин фикир ватанпересвиллин манирлал желб авуникай, ашукърин искусстводи Россиядин музыкадин алатрин маканда кьугь-вазвай ролдикай, Дагъустандин музыкадин искусство алатай ва алай девирда темайрайни месэляяр къарагъарна. Вевирдердин нетижада малум хъайивал, ашукърин яратмишунар яшамыш жезва ва виликди физва. Чаз Етим Эминалай, Саид Къуьчхуьрвидилай, Стал Сулейманалай, ашукъ Шириналай, Несредалай атанвай багъа ирс давам жезва.

Элкьвей столдин марекатда «Магъарамдхуьруьн район» МР- дин «Культурадин отдел» МКУК- дин директор Эседуллагь Селимова, Дагъустан республикадин композиторрин Союздин председатель, композитор, пианист, дирижер Рамазан Феталиева, «Дагъустан республикадин музыкантрин Союз» региондин общественный организациядин председатель, профессор, РД- дин халкъдин артист, РФ- дин искусствойрин лайихлу деятель Хан Баширова, музыковед, музыкадай учебный пособийрин устад Эдуард Ашурагъаева, Россиядин писателрин Союздин член, критик, композитор, журналист, лезги шаир-прозаик Мурад Саидова, Буткъазмайрин МЦК МБУК- дин заведующий Айдун Магъамедова, Советск хуьруьн юкьван школадин малим, МЦК- дин филиалдин художественный руководитель Эсфира Хасплатовади ва масабур уштиракна.



Элкъвей столдин иштиракчияр тир ашукъри мастер-класс кълурна ва сад-садан тежрибадихъ галаз та-ниш хъана.

Культурадин центрдин гъаятда марекатдин иштиракчияр «Магъарамдхуъруьн район» МР-дин кьил Фарид Агъмедова къабулна.

- Чухсагъул лугъуз кланзава чи суварик атанвай мугъманриз, яратмишунрин коллективриз, кез вьридаз хвашкелди. «Самурдин зул» фестиваль гъар йисуз тухун чаз хъсан адетдиз элкъвевна. И фестивалдиз Къиблепатан вири пиплерай ашукъар, яратмишунрин коллективар къвезва. Музыкадин культуради чи уьмуьрдин вири хилериз таъсирзава, чи арада авай стхавилин алакъаяр мягкемарзава. Ихътин фестивалри чаз культурадин ирс хуьдай ва ашукърин макъамриз къетлен фикир гудай мумкинвал гузва. Ашукърин культура им чи халкъдин кувъгне девирдин манияр рикел жхунин ва хуьнин карда еке даях я, - лагъана Фарид Загъидиновича.

«Магъарамдхуъруьн район» МР-да чкадин халкъдин адетдин художественный яратмишунар вилик тухунин ва хуьнин кардик лайихлу пай кутазвай Буткъазмайрин МБУК-дин заведующий Магъамедов Айдун Адишириновичаз «Магъарамдхуъруьн райондин Гъурметлу агъали» багъа награда гана.

«Чубарук» твар алай райондин аялрин ашукърин дестеди ва патарай атанвай ашукъри рикел аламукъдай гурлу концерт гана. Марекатдин сергъятра аваз, гъар жуьре конкурсрин гъалибчийриз лайихлу наградаяр гана ва писателрин Союздин членвилин удостоверениеяр шад гълара вахкана.

Суварин иштиракчийри Дагъустан республикадин культурадин министерстводиз ва республикадин яратмишунрин кивализ чухсагъул малумарна.



Проект реализован в рамках гранта Президента Российской Федерации для поддержки творческих проектов общенационального значения в области культуры и искусства



«Хатасуз чарх-2024» конкурсда

И МУКЪВАРА чав са шад хабар агакна. Буткъазмайрин юкьван школадин «Рекьерин патруль» тIвар алай командади, «Хатасуз чарх- 2024» лишандик кваз кыле феи вирироссиядин конкурсдин региондин этапда гъалибвал къазанмишна. Рекьерин гьерекатар чизвай, законрал амал ийизвай инсанар тербияламишунихь, рекьерин гьерекатрин иштиракчийрин хатасузвал хунихь, ДДТТ- рин кьадар агъузрунихь ва аялрин фикир «Рекьерин гьерекатрин хатасузвал» федеральный проектдал желб авунихь элкьурнавай конкурс пуд этапда кыле фена.

Муниципальный, региондин этапра гъалибвал къазанмишай команда конкурсдин Россиядин этапдиз фена. И конкурсда РФ- дин субъектрай 86 командади иштиракна. Къызгъиндиз кыле феи акъажунра чи райондай фенвай командади «Сифте куьмек гунин бинер чир хъун» номинацияда 9-чка къазанмишна. Гьелбетда им еке агалкун я.

23- октябрдиз, РД- да авай МВД- дин госавтоинспекциядин управлениедин начальник А.Шалагина, аялрини жаварин автошколадин базадал, вирироссиядин «Хатасуз чарх-2024» конкурсдин иштиракчийриз рикел ала-

мукъдай пишкешар гана ва чухсагъулар малумарна.

Чна, сифте нубатда аялар и конкурсдиз гъазурнавай малимар тир С.Алиметовадиз, Н.Салмановадиз, К.Гъасановадиз, вожатый Г.Мухтаровадиз, ахпа конкурсдин

иштиракчийриз хъанвай агалкун мубаракзава. Къуй квехъ идалай кьулухъни мадни къакъан гъундурриз хкаж жедай гъевес ва къуватар хъурай!

А.АЙДЕМИРОВА.



В ПРОКУРАТУРЕ РАЙОНА

Уголовное дело направлено в суд

ПРОКУРАТУРОЙ Магарамкентского района утвержден обвинительный акт по уголовному делу в отношении местного жителя обвиняемого в совершении преступления, предусмотренного ч.1 ст.228 УК РФ (Незаконное хранение наркотических средств).

В ходе проведения ОРМ сотрудниками ОМВД России по Магарамкентскому району при

личном досмотре обнаружено и изъято наркотическое вещество растительного происхождения массой 7,40 грамм.

Уголовное дело с утвержденным обвинительным актом направлено в Магарамкентский районный суд для рассмотрения по существу.

За совершение данного преступления Уголовным кодексом Российской Федерации предус-

мотрено наказание в виде штрафа в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо ограничением свободы на срок до трех лет, либо лишением свободы на тот же срок.

ПРОКУРАТУРОЙ Магарамкентского района утвержден обвинительный акт по уголовному делу в отношении местного жителя обвиняемого в совершении преступления, предусмотренного ч.7 ст.222 УК РФ (Незаконный сбыт огнестрельного оружия).

В ходе осуществления проверочной закупки, условному покупателю, при проведении сотрудниками ОМВД России по Магарамкентскому району ОРМ, местный житель сбыл гражданское, охотничье, гладкоствольное ружье 12-го калиб-

ра вопреки специальному порядку приобретения и продажи огнестрельного оружия, предусмотренного ФЗ «Об оружии» от 13.12.1996 № 150-ФЗ.

Уголовное дело с утвержденным обвинительным актом направлено в Магарамкентский районный суд для рассмотрения по существу.

За совершение данного преступления Уголовным кодексом Российской Федерации предусмотрено наказание в виде обязательных работ на срок до четы-

рехсот восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок от одного года до двух лет, либо ограничением свободы на срок до двух лет, либо принудительными работами на срок до двух лет, либо арестом на срок от трех до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до четырех лет со штрафом в размере до восьмидесяти тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев или без такового.

Обвиняется в совершении преступления**29 октября Всемирный день борьбы с инсультом**

ИНСУЛЬТ- это острое нарушение кровоснабжения участка головного мозга, которое может возникнуть в результате спазма сосудов мозга(ишемический инсульт, встречающийся наиболее часто), или в результате разрыва кровеносного сосуда(геморрагический инсульт).

К чему приводит инсульт?

Поражение небольшого участка головного мозга приводит к небольшим нарушениям – слабости конечностей.

Нарушения кровообращения в больших областях мозга вызывает паралич и смерть.

У многих людей после инсульта остается частично или полностью парализованной одна сторона тела, появляются нарушения речи.

Симптомы инсульта:

-головокружение, потеря равновесия и координации движения, проблемы с речью;

-онемение, слабость или паралич одной стороны тела;

-потемнение в глазах, двоение предметов или их размытие;

-внезапная сильная головная боль

Факторы риска:

-пожилой возраст(особенно после 65 лет);

-артериальная гипертензия увеличивает риск ишемического инсульта в два раза;

-повышенный уровень холестерина в крови;

-атеросклероз;

-курение;

-сахарный диабет;

-ожирение;

-перенесенные и существующие заболевания сердца.Особенно мерцательная аритмия, инфаркт миокарда.

**29 октябрия
Всемирный
день борьбы
с инсультом**

7 ←

Чтобы предотвратить инсульт, следуйте следующим правилам:

Питайтесь сбалансировано.- Включите в рацион не менее 400 граммов фруктов и овощей в день, цельнозерновые продукты, нежирное мясо, рыбу и бобовые. Ограничьте потребление соли, сахара и жира. Откажитесь от консервов и полуфабрикатов, они содержат соль в избыточном количестве.

Занимайтесь ежедневно не менее 30 мин. Физическими активностями. Даже умеренная прогулка или катание на велосипеде уменьшают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта.

Исключите вредные привычки.

Следите за своим весом.

Контролируйте артериальное давление, уровень сахара и холестерина в крови.

Избегайте стрессов и научитесь с ними справляться.

Немаловажную для предотвращения инсульта играет своевременное прохождение диспансеризации и профосмотров.

Директор Магарамкентского филиала ТФОМС РД Балабеков Ф.Ю.

**П Р И З Ы В
ДАВАМ ЖЕЗВА**



РОССИЯДИН Федерациядин Президент Владимир Путинан кьарардин бинедаллаз 1- октябрдилай 31- декабрдалди зулун призыв давам жеда. Алатай гьафтеда, зулун призывдик акатнавай са десте жегьилар ватандин вилик пак буржи тамамариз рекьетуна.

Райондин военкоматдин гьаятда военный комиссар Эльман Гьажиева кьуллугь ийиз физвай жегьилприз гьар жуьре суьгьбетар авуна, насигьатар гана ва пак буржи тамамарна, абур хайи ватандиз уьтквемвилелди хкведайвал хьурай лагьана.

ЧИ КОРР.

**2025 - ЙИС
ПАТАЛ**

САМУРДИН
ГАЗЕТДИН ПОДПИСКА
БАШЛАМИШ ХЪАНВА *сес*

Хтункъазмайрин ООШ-дин 9- класс куьтягьайдан гьакъиндай 2015- йисуз Амирханова Гюлсюзмаз гайи 00518001013220- нумраддин аттестат квахьуниз килигна кьуватда амачирди яз гьисабин.

**Кьилин редактор
Р. АБДУРАГЪИМОВ.**

Учредитель: Администрация муниципального района «Магарамкентский район».

Адрес: 368780. РД, Магарамдхуьруьн район, Магарамдхуьр, Гагаринан куьче, 2.

Редакциядин адрес:
368780. РД, Магарамдхуьруьн район, Магарамдхуьр, Ленинан куьче, 4.

Газета «Самурдин сес» (Голос Самура) зарегистрирована Региональным управлением Комитета РФ по печати в РД.

Газетдин регистрациядин нумра- Д 0174

Газет гьафтеда садра акьатзава.

**Чап ийиз вахкудай вахт - 16.00.
Чапун патал кьул члугуна- 15.00.**

Газет ООО «Самур» типографияда гьазурна ва гьана чапна. Типографиядин ва издателдин адрес: 368780. РД, Магарамдхуьруьн район, Магарамдхуьр, Ленинан куьче, 4. Лезги члал.

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

**Индекс 63340. Тираж 1400
Заказ № 47.**

6+