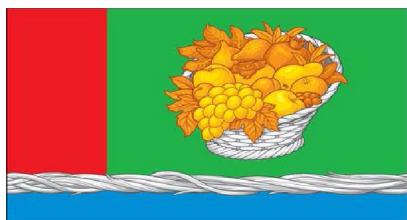


8 мартдин

сувар

МУБАРАКРАЙ

гъуърметлу
дишеглияр!



«Магъарамдхуьруьн район» МР-дин
общественно-политический газет.
Общественно-политическая газета
МР «Магарамакентский район».

ГОЛОС САМУРА

Газет 1951-йисалай акъатзава. № 12 (8278) киш, 8-март, 2025-йис. Къимет 6 манат

САМУРДИН
ссс

ТЕБРИК



ГЪУЪРМЕТЛУ дишеглияр!
За квез Виридуьньядин
дишеглиярин югъ-чи

халкъдин рик! алай сувар
риклин сидкъидай мубарак-
зава! Гатфар алуькунихъ га-
лаз санал къаршиламишза-
вай и сувари дишеглияр
авай гъуърмет мадни арту-
харзава, адаз артухан чими-
вал, гуьзелвал гузва, ам
ишигълу ийизва.

Вири девирра дишеглия-
яр къвалин къул, чимивални
экуьвал хуьзвайбур яз,
гъакъисагъ зегъметчияр, ка-
маллувилини сабурлуви-
лин, гуьзелвилини фагъум-
лувилин ва руьгъдин
чехивилини михъвилини

чешмеяр яз машгъур хъана.
Куьне гъа ихътин гуьзел лиша-
ралди вири халкъдин патай лай-

ихлу гъуърмет къазанмишна.

Куьне чун неинки экономи-
кадин, яшайишдин ва культу-
радин рекъай вилик
финик, гъак! чун руьгъдин ре-
къайни мягкем хъуник, чилел
ислягъвал хуьник акъалтай
чехи пай кутазва.

Квехъ мягкем сагъвал,
хизанрин хушбахтвал ва ду-
ланажагъдин генгвал хъун чи
мурад я. Къуй чи Ватандин
къилел гъамишалугъ экуь ва
михъи цав хъурай.

Квез 8-Мартдин сувар му-
баракрай, гъуърметлу ди-
шеглияр!

Ф.З. АГЪМЕДОВ,
МР-дин
администрациядин Къил.



Гуьзел сувар мубаракрай...

Цинин гатфар
Гуьзел сувар,
Мубаракрай
Чан зи вахар,
дидеяр!
Гъамиша сагъ,
Къилел хъуй рагъ...
Сефил хъанвай,
Гуьгъуьл ханвай,
Садрани квехъ
Тахъуй яллагъ
вядеяр.

Къе чна квез,
Хъуьрез-хъуьрез,
Багъишда рик!
Багъишда руьгъ,
Чи риклерин
чимивал..
Пакагъан къан,
Я куьн сагъиб,
Бахтар къакъан,
Хуьда таъсиб,
Куь хиялрин
хчивал...

8 мартдин сувар

МУБАРАКРАЙ

гуьрметлу
дишегълияр!

ГЪАР САДАЗ – ЭВЕРАЙ ГЪАЙ ...



Х У Ъ Р Е – к І в а л е ,
кІвалахзавай чкада гуьрмет
хьун – им гъар са кас патал еке
бахт я.

Къенин зи ихтилат, гъа ихъ-
тин хъсан, вичин кІвалахдин
халис пешекар, уьмуьрдин юл-
даш, балайрин диде, хтулрин
баде, гуьзел дишегъли Зинфи-
радикай фида. Зинфира 1967-
йисуз Магъарамдхуьруьн рай-
ондин Гъепецгърин хуьре-
кІвале еке гуьрмет авай Жа-

районда авай поликлиникада
участковый медсестра яз баш-
ламишна, цІикъвед йисуз
кІвалахна.

Гъана
кІвалахдайлани Зенфиради ви-
чин везифаяр намуслудаказ
къилиз акъудзавай. Гъаниз ки-
лигна, ам поликлиникадин ру-
ководстводин патай са шумуд
грамотадин сагъибни хъана.

Ахпа Зинфира хизанни галаз
хайи хуьруьз хтана. Са тІимил
вахтунилай Магъарамдхуьруьн

райондин ЦРБ-дин терапиядин
отделенияда кІвалахал акъваз-
на. Алай вахтунда отделения-
дин старшая медсестра я. Вири
санлай Зинфиради зегъметдин
25 йис стаж хъанва. Тежриба-
лу медсестра Зинфиради гъар
йикъан къайгъуяр гзаф ава.
Медсестрадин пеше вирида-
лайни гереки, хъсанди яз гъи-
сабзавай ада вичин хиве авай
везифаяр намуслудаказ къилиз
акъудзава. Къилин категория-
дин пешекарди вичел тапшур-
мишай гъи кІвалах хъайитІани,
лап хъсандиз бегъемарзава.
Азарлуйрихъ галаз ада хуьзвай
чими рафтарвилерини, амайбу-
рузни гъамиша чешне къалур-
зава. Зинфира коллективдиз
виридаз кІанда. Абурун арада
адаз еке гуьрмет ава. «Зинфи-
ра вах ширин мез авай, рикІ
михъи инсан, пешедал рикІ
алай кас я,- лагъана чаз къат-
канвай азарлуда. Ам гъар са
касдин эверай гъай я».

Зинфирадин хизандикайни
къве келимани кхъиз кІанзава.
Зинфиради вичин уьмуьрдин
юлдаш Байрамов Бикрамахъ
галаз пуд веледиз хъсан тер-
бия, къилин образованияр
гана шегъредал акъуднава.
Абуруз къе чпин хизанар, ба-
лаяр хъанва. Зинфира ирид
хтулдин бахтлу бадени я.

Гуьрметлу Зинфира вах,
ваз 8- Мартдин сувар мубарак-
рай! Вун хътин хъсан пешека-
рар чка- чкадал хъурай. Куьне
чІугвазвай залан, амма бар-
калла алай кІвалахда квез мад-
ни еке агалкъунар хъурай!

ЖАННА.

8 мартдин сувар МУБАРАКРАИ *гъуьрметлу динишгъишар!*

БАГЪА ИНСАН

ГЪАР са инсандин уьмуьрда дидеди кьетлен чка къазва. Гьикьван яшар пара, дережар хкаж, агъвал дегиш хъайитлани, диде сагъ яз амаз, жув аял яз гьиссзавай легъзейрихъ къведай са девлетни авач. Дидедин гъавадал къугъвазвай, адан тавазивилерикай лезет хкудзавай веледин руьгъ гъамиша шад жада.

Къенин ихтилат заз, тьукъвей хизан кутунвай, вичин уьмуьрдин юлдашдиз вафалувал хвенвай, балайриз акъалтлай хъсан тербия гана уьмуьрдин шегъредал акъуднавай играми диде Бислеракай ийиз кланзава.

Шихагъмедова Бислер Агъабековна Магъарамдхуьруьн райондин Гъепцегърин хуьре 1957 – йисуз дидедиз хъана. Хайи хуьре юкъван школа ва гуьгъуьнлай Махачкъаладин политехнический колледж акъалтларна. Жегъил пешекар гъа йисуз Магъарамдхуьре авай Сбербанкда кассир-контролер яз клвалахал хъана. Къанни цуд йисуз ара датлана гъа и банкда гъар жуьре къуллугъар авуна. Вичел тапшурмишай гъи клвалахдив хъайитлани, жавабдарвилелди эгечлай, везифаяр намуслувилелди тамамарай Бислер Агъабековнади коллективда хъиз, вичи къуллугъ ийизвай агъалийрин патайни еке гъуьрмет къазанмишна. Яргал йисара гъакъисагъвилелди члугур зегъмет Гъуьрметдин грамотайралди лишанлу авунва.

Клвалахдин фронтдихъ галаз сад хъиз, ада вичин уьмуьрни дуб-



згъун къацла туна. 1978- йисуз Магъарамдхуьрй тир Гъажидихъ галаз къадар къисмет сад авуна, мягъкем хизан кутуна. Гъарма вичин кеспидал машгъул тир жегъилри къуьн – къуьневаз, чпин зегъметдал тербияллу пуд велед чехи авуна. Абурув къилин образованияр вугана. Абурухъ чпин хизанар, кеспиар ава.

Гъажи бубадизни Бислер дидедиз абуру ирид хтул багъишнава. Лайихлу пенсиядиз экъечинавай бубадини дидеди чпин хтулрихъ галаз кечирмишзавай вахт виридалай хъсанди яз гъисабзава.

Халкъдин мисалда лугъузвайвал, агалкъунар авай гъар са эркекдан далудихъ виклегъ диншегъли галайди я. Иниз килигна, чаз гъуьрметлу коллега, вафалу уьмуьрдин юлдаш, играми диде Бислер Агъабековнадиз алуькзавай 8- мартдин сувар тебрик ийиз кланзава. Къуй, куь уьмуьрдин гъар са югъ гатфарин къилий чна къейдзавай сувар хъгинди хъурай, гъуьрметлу Бислер Агъабековна!

А. АЙДЕМИРОВА.

6 марта - Всемирный день борьбы с глаукомой

ГЛАУКОМА – заболевание, характеризующиеся повышением внутриглазного давления, с последующим развитием типичных дефектов зрения и атрофией зрительного нерва. Без лечения процесс может вызвать необратимую слепоту. Глаукома, как в мире, так и в России, занимает ведущие позиции среди причин неизлечимой слепоты и является важной медико-социальной проблемой. По данным ВОЗ, сейчас в мире 105 млн. человек больны глаукомой, из них 5,2 млн. имеют слепоту на оба глаза.

Удельный вес заболеваемости глаукомой растет, поскольку доля пожилых людей в общей численности населения планеты стремительно увеличивается, а риск развития этой болезни повышается с возрастом. По данным министерства здравоохранения РФ, в России число больных глаукомой составляет более 1,3 млн. человек.

Самая большая проблема потери зрения от глаукомы состоит в том, что потерю зрения можно было избежать, если бы пациенты вовремя обращались за медицинской помощью. Поэтому вся мировая общественность ставит своей целью раннее выявление больных глаукомой и оказание им своевременной помощи.

Регулярное посещение офтальмолога и внимание к собственному здоровью помогут предотвратить развитие глаукомы или замедлить ее прогрессирование. В связи с этим следует проверять состояние глаз:

- до 40 лет- каждые 2-4 года
- в возрастной группе от 40 до 54лет-каждые 1-3 года
- в возрастной группе от 55 до 64 лет- каждые 1-2 года
- после 65 лет- каждые 6-12 месяцев.

К основным симптомам глаукомы относятся: затуманивание зрения, сужение поле зрения, появление «сетки» перед глазами, ухудшение зрения в сумерках и появление радужных кругов при взгляде на источник света(например, лампочку), чувство дискомфорта в глазу (ощущение тяжести и напряжения).

Установлен ряд факторов, повышающих вероятность развития глаукомы:



КЪУЛЛУГЪЗАВА ЧИ КЪЕГЪАЛРИ



ЧИ уьлкведи кьиле тухуз-
вай дяведин махсус операци-
яда Магьарамдхуьруьн рай-
ондай тир Мурсаловрин
стхайри уьтквемвилелди
къуллугъзава.

Магьарамдхуьруьн район-
дин Тагьирхуьруьнкъазмайри-
лай тир Мурсалов Муслим Мур-
саловича ва Мурсалов Руслан
Алибеговича, Ватан хуьнин кар-

да намуслувилелди чпин бур-
жи тамамариз уьтквемвилелди
къуллугъзава.

Россиядин Федерация-
дин Президент Владимир
Путинан къарардалди, вичин
вилик эцигнавай месэлая
агалкъунралди тамамарунай
Мурсалов Муслим гьукумат-
дин награда тир «За отвагу»
медалдиз лайихлу хьана.

УЬТКВЕМВИЛЕРИЗ КЪИМЕТ

АЛАЙ вахтун-
да уьлкведи кьиле
тухузвай дя-
ведин махсус
операциядин
ялав галукъ та-
вур са хизанни
авач. Чи везифа
чпи гражданви-
лин буржи намус-
лувилелди, уьтк-
вемвилелди та-
мамарзавай ас-
керрикай кхьин
ва и секинсуз
вахтунда абур
руьгъламишун я.



И мукьвара,
Магьарамдхуь-
руьн райондин
Муьгьверганрин
хуьрай тир Заке-
ржаев Муслим
Магарамовичан
уьтквемвилер,
Россиядин Феде-
рациядин Прези-
дент Владимир
Путинан къарар-
далди «За отва-
гу» ва Жукован
медалралди ли-
шанлу авунва.

6 марта - Всемирный день борьбы с глаукомой

3 ←

1. Возраст старше 40 лет.
2. Наличие глаукомы у ближайших родственников.
3. Близорукость.
4. Сахарный диабет.
5. Наличие сопутствующих заболеваний сердечно-сосудистой системы (гипертония, ишемическая болезнь сердца).
6. Заболевания центральной нервной системы.
7. Длительное применение стероидных гормонов.

Специалисты утверждают, что диагноз глаукома – не повод отчаиваться, паниковать и перестать радоваться окружающему миру. В большинстве случаев течение этого заболевания управляется посредством медикаментозного лечения или хирургического вмешательства, или же их комбинации. Поэтому своевременное обращение к врачу и ранняя диагностика помогут сохранить один из самых удивительных даров природы – зрение. Если лечение этого заболевания не проводится, то постепенно сужается поле зрения: пациент перестает замечать расположенные сбоку объекты. Дальнейшее отсутствие лечения приводит к прогрессирующему снижению зрения. Причем со временем возможна потеря центрального зрения вплоть до полной слепоты. К сожалению, зрение, утраченное вследствие глаукомы, не восстанавливается.

Течение глаукомы во многом зависит от образа жизни больного. Нужно избегать физических нагрузок. Необходимо ограничивать период работы за компьютером до трех часов в сутки. При более длительном периоде работы, устраивать через каждый час небольшие перерывы по 1-15 минут. Необходимо отказаться от употребления алкоголя и табака. Питаться нужно рационально, в соответствии с возрастом. Больше потреблять в пищу фруктов и овощей, рыбы. Ограничивать потребление животных жиров, сахара, суточного потребления воды (избыток воды при наличии глаукомы приводит к нарушению регулирования оттока внутриглазной жидкости). Нельзя посещать сауны и бани при наличии глаукомы. Очень важно обязательное выполнение рекомендаций врача.

Директор Магарамкентского филиала ТФОМС РД Балабеков Ф.Ю.

ХЪАРТАСВИ ШАГЪВЕЛЕД

КЪЕНИН ихтилат Россиядин писателрин союздин член, шаир Саидалиев Шагъвелед Шагъэмировича-кай фида. Хъартасви Шагъвелед 1949- йисан 14- августдиз Стал Сулейманан райондин Юхари-Къартасрин хуьре дидедиз хъана. Шаирдин аялвални, жегъилвал Магъарамдхуьруьн райондин Къартаскъазмайрин хуьре фена. Хъартасви Шагъвеледа 32 йисуз Россиядин ва Дагъустандин МВД-дин органа кваллахна, 13 йисуз Дагъустандин юстициядин министрдин кумекчивиле къуллугъ авуна, юстициядин полковниквилин дережадив агакьна.

Шиирар Шагъвеледа школада клелзавай вахтундани кхъизвай, амма пенсиядиз фейила, ада вичин шииррин кваллах мадни йигинарна. Ада эхиримжи вад йисан къене шииррин 7 кватлал чапдай акъудна ва абур (Цаварин пишкеш, Гъуцарин къисас, Аллагъдин жаза, Цийи варз, Хъартасар, Дидедин рикI, Агъзур фикир) вири пулсуз хуьруьнвийриз вини хъартасвийриз ва вичин ярар-дустариз пайна. Дагъустандин халкъдин шаир Ханбиче Хаметовади кхъизва: «Алай вахтунда Шагъвелед Саидалиев агалкъунралди кхъизвай, цIарцIел кваллахзавай шаиррикай сад я. Шагъвеледан ктабра ерини ава, фикиррин деринвални. Шагъвеледа вичин шиира чи халкъдин, къилин месэлаяр вири къалурзава».

2022- йисан 7- февралдиз Шагъвелед Россиядин писателрин союзда вичин членвиле къабулна. Гъа и йисуз Шагъвеледа Дагъустандин Республикадин «Лезги газетдин» «ИкIни жеда къван» конкурсда сад лагъай чка къуна ва адаз «Лезги газетдин» редак-



цияди грамота ва пулуни премия гана. Ингъе, «Лезги газетда» адакай вуч кхъизватIа: «Шаир ва публицист Хъартасви Шагъвеледаз «ИкIни жеда къван» конкурсдин гъалибчидиз мубаракрай. Шииррилай гъейри, Шагъвелед прозадални машгъул я, адан шиирар ва гъар жуьредин рассказар, макъалаяр «Лезги газетда, Самур журналда ара датIана чапзава. Гзаф шиирар ва рассказар ада чи акъалтзавай не-силдизни багъишзава, аялрин «Кард» журналда чапзава. Шагъвелед Шагъэмировича вичин шиирра гзафни гзаф хайи ватандикай чи девирда инсанрин къилел къевезвай агъвалатрикай кхъиза.

Адан «Хъартасар» поэма-

диз Дагъустандин писателрин союздин лезги отделенияди ихътин къимет гана: «Поэмада шаирди, вичин хуьруьнвийриз акур четинвилерикай, иллаки Ватандин ЧIехи дяведин вахтара, халкъди чIугур зегъметдикай, адан къегъалрикай ва алай аямдин мублагъ жезвай

уьмуьрдикай кхъизва. Поэма «Хъартасар» текса хъартасвийрин ваъ, ам вири лезги халкъдин тарихда амуькдай пара важиблу эссер яз гъисабзава.

Шаирдин хейлин шиирар, инсанрин арада дуствал артухаруниз, чпин арада меслятвилер жагъуруниз талукъ я. Адан эссерра, зегъметдикай, къисметдикай, кланивиликай, сад-садал ашукъ хъайи жегъилприкайни ва абурун

кланивилин дердерикай пара шиирар ава.

Адалайни гъейри, шаирди гзаф шиирра кваллахдал рикI алачир, ичкидин гуьгъуьна гъатнавай, чпикай я чпиз, я халкъдиз хийир авачир фукъиранар ва маса гъиллебазар пислемеишзава.

И мукъвара чи хуьруьнви, хъартасви Шагъвеледан муьжуьд лагъай, «Зи тIал» тIвар алай ктаб чапдай акъатда

Чи хуьруьнвидихъ, мадни еке агалкъунар хъун чи мурад я.

Шихкерим Шагъпазов,
зегъметдин ветеран, отставкада авай милициядин подполковник.

Ответственность потребителя газа за недопуск контролера в домовладение

ПО ЗАКОНУ абонент – потребитель газа обязан обеспечить доступ представителей поставщика газа к приборам учета газа и газоиспользующему оборудованию для проведения проверки показаний прибора учета газа и состояния газового оборудования, а также для проверки других сведений, влияющих на определение расхода газа.

Визит представителя газовой службы крайне важен для обеспечения безопасного газопотребления. Специалист всегда укажет на имеющиеся нарушения, несущие опас-

ность для жизни и имущества, которые не замечают хозяева дома, владельцы газовых приборов.

В прошедшем 2024 году специалисты «Газпром межрегионгаз Махачкала» проверили десятки тысяч газопотребляющих приборов и счётчиков газа у абонентов, как у физических, так и у юридических лиц.

Плановые контрольные мероприятия проводятся не реже одного раза в год, а также в случае поступления от абонента заявки.

А теперь самое главное: согласно подпункту «б» пункта 45 «Правил по-

ставке газа для обеспечения коммунально-бытовых нужд граждан», утвержденных Постановлением Правительства РФ от 21.07.2008г. №549, в случае отказа абонента допускать представителей поставщика для проведения проверки, поставщик газа вправе в одностороннем порядке приостановить исполнение обязательств по поставке газа с предварительным письменным уведомлением абонента. Кроме того, для абонентов, объем поставки газа, которым определяется по показаниям прибора учета газа, в случае недопуска представителей поставщика, пунктом 62

➔ 8

Вакцинация-это единственный надежный способ избежать инфекционных заболеваний вызываемых осложнений

ИНФЕКЦИОННЫЕ заболевания - это группа заболеваний, вызываемых в организм патогенных(болезнетворных) микроорганизмов. К этой группе относятся такие серьезные заболевания как малярия, краснуха, корь, коклюш, вирусные гепатиты, грипп и другие острые респираторные заболевания, эпидемический паротит, дизентерия, сальмонеллез, дифтерия, чума, холера, бруцеллез, ботулизм и множество других.

Профилактика инфекционных заболеваний и их распространения включает следующие меры: повышение сопротивляемости организма гигиеной и физкультурой; проведение профилактических прививок; карантинные мероприятия; излечение источника инфекции.

Самый действенный метод профилактики инфекционных заболеваний - прививка.

Прививка- это введение в организм ослабленных или разрушенных возбудителей заболевания в виде вакцины. Задача вакцин состоит в том, чтобы «познакомить» организм человека с инфекцией до того, как произойдет

встреча организма с «диким» вирусом.

Как работает прививка?

С точки зрения иммунной системы любое вещество, попавшее в организм, является чужеродным. И практически любое чужеродное вещество является так называемым «антигеном», то есть способно вызвать иммунный ответ организма. После прививки, в ответ на вакцинные антигены организм начинает вырабатывать антитела - специальные вещества, способные бороться с вирусом конкретного заболевания. Имея защитные антитела в достаточных количествах, человек становится невосприимчивым к заболеванию, против которого делалась прививка. Некоторые прививки нужно делать один раз в жизни- полная иммунизация, а другие необходимо повторять регулярно.

На сегодняшний день вакцинация-это единственный надежный способ избежать инфекционных заболеваний и вызываемых ими осложнений.

Директор Магарамкентского филиала ТФОМС РД Балабеков Ф.Ю.

Рекомендации по сбалансированному питанию и употреблению воды во время поста (Рамадан):

•ПИТАНИЕ. Блюда должны быть из натуральных продуктов. Технология приготовления — щадящая: тушение, запекание, отваривание, приготовление на пару. В рационе нужно использовать белковые продукты: мясо животных и птицы, рыбу, яйца, молочные и кисломолочные продукты, бобовые, разнообразные крупы, овощи, фрукты, орехи, масла. Кондитерские изделия с высоким содержанием сахара и жира следует заменить природными сладостями- сухофруктами, пастилой, мёдом.

•Употребление воды. Любой приём пищи нужно начинать с воды. Из других жидкостей рекомендуются компоты, отвары из сухофруктов, соки с водой, травяной чай. Крепкий чай и кофе следует уменьшить в рационе. При этом не стоит пить слишком много воды в период от ифтара (утренний прием пищи) до сухура (разговение, вечерний прием пищи).

•Распределение пищевой нагрузки. Оно зависит от возраста, пола, физической нагрузки человека и его состава тела. Например, если постящийся не работает, то на завтрак может быть каша с орехами, напиток с сухофруктами, яйцо или творог. Если человеку предстоит физический труд, то на завтрак можно горячее белковое блюдо- крупяной гарнир с бифштексом из говядины или блюдо

➔ 8



**РОССИЯДИН ЯРАКЪЛУ
КЪУВАТРИН ЖЕРГЕЙРА
ИКЪРАРДИН
БИНЕДАЛЛАЗ
КЪУЛЛУГЪ АЯ!**

службапоконтракту.рф

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 гысабдай страховать авун;
- ☆ 20 йисуз къуллугъ авурдалай къулухъ льготаяр авай пенсия къачудай ихтиярар хъун;
- ☆ Дяведин гьерекатрин ветерандин дережа ва талукъ тир къезилвилер

ДЯВЕДИН МАХСУС СЕРЕНЖЕМ КЫЛЕ ФИЗВАЙ ЗОНАДА ГУЗВАЙ МАЖИБАР

Взводдин командирдин заместитель-отделенидин командир	вацра 250 агъзурдалай виниз
Отделенидин командир	вацра 238 агъзурдалай виниз
Штабдин инструктор	вацра 234 агъзурдалай виниз
Командно-штабный машиндин радиостанциядин начальник	вацра 232 агъзурдалай виниз
Старший сапер	вацра 216 агъзурдалай виниз
Старший телефонист	вацра 224 агъзурдалай виниз
Гранатометчик	вацра 211 агъзурдалай виниз
Улакъ гъалзавайди	вацра 216 агъзурдалай виниз
Ашпаз	вацра 211 агъзурдалай виниз
Лишанчи	вацра 210 агъзурдалай виниз
Улакъ гъалзавайди-электрик	вацра 222 агъзурдалай виниз
Пулеметчик	вацра 216 агъзурдалай виниз

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

- ☆ Жува, почтадин куьмекдалди, телефондин куьмекдалди - икърар кутлундайбур хкъазавай 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

Ответственность потребителя газа

6 ← за недопуск контролера в домовладение

Правил предусмотрен перерасчет объема газа в соответствии с нормативами потребления газа, за период со дня проведения предыдущей проверки до дня, следующего за днем проведения проверки по заявке абонента.

В 2024 году были увеличены штрафы за недопуск специалистов для проверки газового оборудования: – для физлиц – 5–10 тысяч рублей; для юридических – 500 тысяч. Также установлены штрафы за ук-

лонение от заключения договора о ТО газового оборудования, а также непредоставление информации о смене оборудования.

Иногда представители газовых компаний на обходах сталкиваются с тем, что им не предоставляется абонентом доступ для проверки счетчиков. Советуем не игнорировать проведение плановых контрольных мероприятий, чтобы не допускать перерасчета оплаты газа в сторону увеличения задолженности.

Проверяя прибор учета газа контролер снимает контрольные показания счетчика, осматривает техническое состояние пломбы установленной поставщиком газа, оценивает работоспособность прибора учета газа, делает фото фиксацию, составляется акт сверки.

Напомним, что вызвать контролера для проведения проверки прибора учета газа можно, обратившись в абонентский участок «Газпром межрегионгаз Махачкала» по месту проживания письменным заявлением, с указанием контактного номера для оперативной связи.

Рекомендации по сбалансированному питанию и употреблению воды во время поста (Рамадан):

6 ←

из птицы или рыбы, салат из овощей, горячий напиток из сухофруктов.

Пост может положительно влиять на здоровье:

- Разгрузка организма. Выводятся шлаки, снижается уровень интоксикации, уменьшается нагрузка на органы пищеварения, восстанавливается микрофлора кишечника.

- Укрепление иммунитета. Также улучшается работа желудочно-кишечного тракта и нормализуются обменные процессы.

- Снижение уровня холестерина. Замена животных насыщенных жиров на растительные ненасыщенные (в идеале- на оливковое масло) позволяет снизить уровень «вредного» холестерина и уменьшить риск развития атеросклероза.

- Борьба с лишним весом. Отказ от высококалорийных жиров

помогает эффективно «расправиться» с запасами и вернуть лёгкость.

Последствия ограничений в еде проявляются и внешне: кожа приобретает здоровый цвет, «уходят» лишние килограммы и даже меняется осанка.

Однако для некоторых категорий людей пост может быть противопоказан:

- Беременные женщины и кормящие мамы. Любое ограничение питания негативно скажется на здоровье малыша.

- Больные гастритом, панкреатитом, холециститом, язвой желудка и 12-перстной кишки. Переход на постную пищу часто провоцирует обострение заболевания.

- Люди, только что перенесшие инфекционное заболевание. У них ослаблен иммунитет, и для его восстановления требуется полноценное питание, а постное меню таким не является.

Пост может по-разному влиять на уровень сахара в крови у людей с сахарным диабетом:

- Возрастает риск гипогликемии (уровня глюкозы крови 3,9 ммоль/л и ниже) через 2–3 часа после приёма пищи, особенно при большой дозе короткого инсулина или приёме таблетированных сахароснижающих препаратов из групп производных сульфонилмочевины и глинидов.

- Уровень сахара в крови может повыситься (гипергликемия), если во время поста человек начинает есть углеводов больше обычного (каша, картошка, хлеб, часто выпечка, батоны), пытаясь утолить чувство голода.

Чтобы избежать проблем, рекомендуется выбирать продукты, которые перевариваются и всасываются медленнее, а также корректировать дозировки препаратов.

**Кылин редактор
Р. АБДУРАГЪИМОВ.**

Редакциядин адрес:
368780. РД, Магьарамдхуьруьн район, Магьарамдхуьр, Ленинан куьче, 4.

Газет гьафтеда садра акьатзава.

Учредитель: Администрация муниципального района «Магарамкентский район».

Адрес: 368780. РД, Магьарамдхуьруьн район, Магьарамдхуьр, Гагаринан куьче, 2.

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

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

Газетдин регистрациядин нумра- Д 0174

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

**Индекс 63340. Тираж 1400
Заказ № 12.**

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

6+