



САМУРДИН

с.с.с.

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

ГОЛОС САМУРА

Газет 1951- йисалай акъатзава. № 10 (8276) киш, 22- февраль, 2025- йис. Къимет 6 манат



23- февраль Ватан хуьзвайдан югъ я

ВАТАНДИН, хайи халкъдин хатасузвал хуьн гъар са гражданиндин пак тир буржи ва намусдин кар я. Уьлкведин дамах яз гысабзавай Яракьлу Къуватрихъ девлетлу тарих ава. Уьлкведин Яракьлу Къуватрин тарихда Ватандин Чехи дяведи дерин гел туна. Ам государстводин мягкемвал, халкъдин ва Яракьлу Къуватрин дурумлувал, чандилайни гыл къачуз гъазурвал ахтармишай чехи имтигъан хъана.

Чи райондаини аскервилиз савадлу, сагълам, алакьунар авай жегьилар ракъурзава. Жегьилар аскервилиз, военный келдай заведенийриз гъазуруни жигъетдай райондин школайрини хейлин кваллах тухузва. Чехи классра келзавайбуруз дявединни патриотвилини тарсар запаса авай, тежрибаллу офицерри гузва. Школьникриз аскервилини рекъай сифтегъан вердишвилер гун патал чи районада гъар йисуз военно-спортивный къугъунар, армиядиз физ гъазур жезвай жегьилрин спартакиада, Призывникдин йикъаз талукъ марекатар тухузва. Абурун вилик райондин военкоматдин работникар, дяведин ветеранар, диде-бубаяр рахазва.

Гьелбетда, тухузвай серенжемри нетижа тагана тазвач. Алай вахтунда уьлкведин военный частара райондин хуьрерай вишералди жегьилри къуллугъзава, гзафбуру военный заведенийра келзава. Эхиримжи йисара жегьилар аскервилиз рекъе тунин тапшуругъ килиз акъуд тавур дуьшуьш хъанвач. Хъсандиз къуллугъ авуниз килигна гзаф жегьилрилаи диде-бубайриз военный частарин командиррилаи чухсагъулдин чарар хквезва. Эхиримжи вахтара районада договоррин бинедаллаз (контрактникар) къуллугъзавай аскеррин къадарни къвердавай гзаф жезвайди къейдна кланда.

Къе умудлу даях, Ватандин дамах яз гысабзавай Яракьлу Къуватри вичин вилик эцигнавай месэлаяр намуслувилелди гьалзава. Аскервилини



буржи килиз акъудунин ва Ватандиз вафалувал къалуруни жигъетдай виклегъвал, уьтквемвал къалурай рухваяр чахъ вири девирра хъана.

Районзгъилири Ватандин Чехи дяведин вири женгера, гуьгъуьнлай Афгъанистанда интернациональный буржи тамамардайла виклегъвилелди иштиракна. Дагъустандал гъужумай бандитрихъ галаз киле феи женгерани чи районзгъилияр хъана. Украина бандеррин фашистрикай азад авуни мураддалди киле тухузвай женгинин серенжемда РФ-дин гзаф халкъарин векилрихъ галаз санал лезги рухвайрини намуслудаказ буржи килиз акъудзава.

Ватан хуьзвайбурун югъ къейд авуналди чна чи ветеранриз, уьлкведин Яракьлу Къуватрихъ галаз алакьалу вирибуруз сувар мубаракзава.

Фарид АГЪМЕДОВ,
«Магъарамдхуьруьн район»
МР-дин Администрациядин кьил.



ЮБИЛЕЙДИН МЕДАЛАР ВАХКАНА



РАЙОНДА Чіехи Гъалибвилин 80- йисан юбилейдин гъазурвилер башламиш хъана. Гъа-

низ килигна, Магъарамдхуруён райондин Къил Фарид Агъмедов администрациядин жавабдар

къуллугъчияр ва ГКУ РД «УСЗН» МО-дин директор Гъабибов Темерланахъ галаз зегъметдин ветеранрин квалериз мугъмандиз фена.

Зегъметдин ветеранрив МР-дин къил Фарид Агъмедова Россиядин Федерациядин Президентдин Указдалди тайинарнавай юбилейдин медалар вахкана, ва абуруз хуш келимаяр лагъана.

Юбилейный медалар Сабетхалум Агъмедовадиз (Магъарамдхуър), Изнифат Рамазановадиз (Тагъир хуър), Наз Мисрихановадиз (Муъгъверганрин хуър), Магъарам Ханмагъмедоваз (Гилийрин хуър), Хатужат Гъажиевадиз (Къуйустанрин хуър), Ламунат Адиловадиз, Эмине Алискендаровадиз, Магъи Алибековадиз, Шагъмирзе Мирзаметоваз (Гъепцегърин хуър), Лаият Садуллаевадиз (Мугъверганрин хуър) гана.

ЖАННА.

АДЕТ хъанвайвал, гъар йисуз чи Республикада боксдай Дагъустандин первенство киле физва. И сеферда акъажунар Дербент шегъерда киле фена.

Алай йисуз турнир Гъалибвилин 80- йис ва Ватан хуъзвайбурун йисаз талукъарна тухвана.

Турнирда Магъарамдхуруён райондай, Махачкъала шегъердай ва хейлин маса районрай спортдал рикі алай жегъил спортсменри иштиракна. Турнирда Буткъазмайрин ДЮСШ –да тербия къачузвай жегъилар сад лагъай чкадиз лайихлу хъана.

Ингъе абур: Асланбеков Играм заланвал 80 кг., Салманов Сулейман заланвал 75 кг., Тренер Гъажибутаев Гъажибутай.

Ихътин турнирар акъалтзавай несилдин сагъламвал мягъкемарунин, абурун фикир спорт-

БОКСДАЙ ТУРНИР



дал желб авунин мураддалди тухузвайди я.

Къунвай сад лагъай чкаяр

мубаракрай, чи мурад куънмадни еке дережайрив агакъун я.

Чал квахъайтла, миллетни квахъда

ГЪАР йисан 21 -февралдиз чна хайи чалан югъ къейдзава. Районда хайи чалаз талукъарнавай марекатар кыле физва. Школайра, бахчайра, культурадин центрайра и йикъаз талукъарнавай хъсан марекатар кыле тухузва.

Алай вахтунда хайи чалай чирвилер ар-тухаруниз еке фикир гузва. Хайи чалан тарсар авайдалай артухарнава, гъар жуьредин конкурсар кыле тухузва. Гъар йисуз хайи чалай республикадин вири районри олимпиадаяр тухузва. Гъалиб хъайи аялриз хъсан пишкешар гузва.

Чал квахъайтла, чаз чир хъана кланда, миллетни квахъдайди. Гъавилляй, чна чи чал хунал вири къуватар эцигна кланда.

Дидед чалаз талукъарнавай марекат Гъепцеърин хуьрун библиотекадани кыле тухвана. Хуьрун библиотекадин заведующий Пирова Рейгъаната ва Вагъабова Ритади марекат абурлу хъун паталди гзаф зегъмет члугунвай.

Марекат физвай кабинет хайи чалан ктабрин выставкайралди, лезги шаиррин хайи чалаз кхъенвай ктабралди безетмишнавай. Марекатдал хайи чал инсандин уьмуьрда еке метлеб авайди, гъар са касди чал хуьнин квалахдикай суьгъбетар авунай. Гъепцеърин юкъван школадин къуд лагъай классдин ученик



никри марекатда лап хъсандиз иштиракна. Абуру Алирза Саидован чалаз талукъ шиирар клелна. Марекатдин иштиракчийриз школадин аялри са гъевечли концертни гана.

ЖАННА.

2000-ЙИСУЗ Магъарамд-хуьрун ООО «Самур» Типографияди алай вахтунда рагъметдиз фенвай Шахмарданова Багъир Шахмардановичан «Инсанар ва девирар» (рикел хкунар, фикирар) твар алаз ктаб акъудна.

Лугъун лазим я, ктабдин сад лагъай паюна Магъарамд-хуьрун районда са шумуд йисан гъакъикъатда хъайи крар гъатнава.

Ктабда авторди вичин уьмуьрда чи районда жуьреба-жуьре жавабдар къуллугъар авунай, анжах са райисполкомдин председателвиле 11 йисуз (1980-1991) гъакъисагъвилелди зегъмет члугуна. Гъавилляй адаз районда тухузвай гзаф квалахар, вакъияр, ва

ИНСАНАР ВА ДЕВИРАР

авай кимивилерни хъсан чидай. Ктабда районда авай карханаяр, хуьрун майишатдин совхозар, абурун кыле акъвазнавай регъберар, къуллугъчияр, абурун фамилиярни тварарни кваз къалурнава. Район вилик фин патал, адан экономика хкажун патал гъакъисагъвилелди зегъмет члугур районгъилийриз ганвай пишкешрикайни кхъенва. Абурун арада гзаф йисара «Ленинан» тварунихъ (с/з «Ленинский») галай совхозда къелемар гъазурдай жегъил бригададин бригадирвиле квалахай Къагъиров Къурбанмегъамед Зулфиъаровични ава.

И мукъвара адахъ галаз

хъайи суьгъбетдай чир хъайивал ам 1952-йисуз Гилийрин хуьре дидедиз хана. 1977-йисуз Дербентдин сельхозтехникум куьтягъай жегъил гада армиядиз фена, ва армиядай хтайдалай къулухъ Къагъиров Къ.З. Гилийрин «Ленинский» совхозда къелемар гъасилдай жегъилрин бригададин бригадирвиле квалахна.

Ада рикел хкизва: «Бригададихъ 50 га чил галкълурнавай, 50-дахъ агакьна жегъилри квалахзавай, мажиб 300 манатдихъ агакьзавай, бригадади 1 миллион манатдив агакьна совхоздиз хийир

➔ 4

ИНСАНАР ВА ДЕВИРАР

3 ←

гузвай. Газурнавай кълемар района ва республикада авай совхозриз маса гузвай. Ківалах виликфин патал бригадахъ къве тракторни ва маса алатарни ава. Гъикъван вуна хъсандиз ківалахиз алахъайтлани, кимивилерни авачиз жедачир. Гатун вахтунда кълемариз яд гудай вахтунда, яд четиндиз гъатдай. Гъаки ятлани, бригадади план кылиз акъудзавай. 350 агъзурдахъ агакна кълемар гъазурдай».

Гълбетда, гъакъисагъвилелди зегъмет члугур ксариз гъукуматди хъсан кълметни гузвай.

-1984-йисуз— член бюро райкома партии Магарамкентского района.

1987 - член обкома партии Дагестана.

1986 - награжден орденом Красного Знамени.

1989 - народный депутат ВС СССР, член ВС СССР, член аграрного комитета СССР.

Адалай гъейри Къагъриманаз маса пишкешарни ганвай.

Эхирдай гайи суалдиз Къагъиров Къ.З. ихътин жаваб гана: девирар физ алатзава, чаз чидай совхозар, колхозар амач, абурун чкайрал маса карханаяр хъанва. Са шумуд йисара чилел ківалахай завай

квалах тавуна жедач. Захъ гектар арендадиз къачунвай чил ава. Ана за ичин, чухъверин, хутарин кълемар цанва. Жуван хизанни галаз чун багъдихъ гелкъвезва. Гъар йисуз 15-20 тонндихъ агакна емишар кватлзава.

Амма са ківалах члугу я. Емишар къабулдай чкаяр тлмил ава, кълметарни емишарин лап ажуз я, дуьздаказ агротехнический серенжемар тухуз жезвач, техника вахтунда гъат тавурла багъдай къачузвай хийирни тлмил жезва.

Алукънавай цлийи йис районгълийриз мубарак хъуй. Чи районади вири рекъерай еке агалкъунар хъурай ва руьгъерани секинвал хъурай.

ИСМАИЛОВ Играмудин.

РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН СОБРАНИЕ ДЕПУТАТОВ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «МАГАРАМКЕНТСКИЙ РАЙОН»

368780, с.Магарамкент, ул.Гагарина,2

тел.:8(8722) 55-18-01, e-mail:sobranie.deputatov_mr@mail.ru

РЕШЕНИЕ

28.01.2025

№204-VIIсд

с.Магарамкент

О внесении изменений и дополнений в Устав муниципального района «Магарамкентский район»

В целях приведения Устава муниципального района «Магарамкентский район», принятого решением Собрания депутатов муниципального района «Магарамкентский район» №169-Vсд от 08.04.2014г., в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и Республики Дагестан, статьей 24 Устава муниципального района «Магарамкентский район», Собрание депутатов муниципального района

РЕШИЛО:

1.Внести следующие изменения и дополнения в Устав муниципального района «Магарамкентский район»:

1.1. пункт 3 части 2 статьи 3 изложить в следующей редакции:

«3) «сельсовет «Киркинский» Магарамкентского района в составе сел Кирка, Хорель, Джепель и Чахчах, с административным центром в селе Кирка»;

1.2. в статье 6:

- пункт 13 части 1 изложить в следующей редакции:

«13) организация мероприятий межпоселенческого характера по охране окружающей среды, в том числе организация и проведение в соответствии с законодательством в области охраны окружающей среды общественных обсуждений планируемой хозяйственной и иной деятельности на территории соответствующего муниципального района»;

- в пункте 27 части 1 слова «создание, развитие и обеспечение охраны лечебно-оздоровительных местностей и курортов местного значения на территории муниципального района, а также» исключить;

1.3. часть 6 статьи 9 изложить в следующей редакции:

«6. Органы местного самоуправления несут ответственность за осу-

ществление переданных полномочий Российской Федерации, полномочий субъекта Российской Федерации в пределах субвенций, предоставленных местным бюджетам в целях финансового обеспечения осуществления соответствующих полномочий.»;

1.4. часть 12 статьи 11 изложить в следующей редакции:

«12. Собрание депутатов муниципального района обязано назначить местный референдум в течение 30 дней со дня поступления в Собрание депутатов муниципального района документов, на основании которых назначается местный референдум.

В случае, если местный референдум не назначен Собранием депутатов муниципального района в установленные сроки, референдум назначается судом на основании обращения граждан, избирательных объединений,

→ 5

4 ←

главы муниципального района, органов государственной власти Республики Дагестан, избирательной комиссии Республики Дагестан или прокурора. Назначенный судом местный референдум организуется соответствующей комиссией референдума, а обеспечение его проведения осуществляется Правительством Республики Дагестан или иным органом, на который судом возложено обеспечение проведения местного референдума.»;

1.5. в статье 26:

- в подпункте «а» пункта 2 части 6 слова «аппарате избирательной комиссии муниципального района,» исключить;

- в подпункте «б» пункта 2 части 6 слова «аппарате избирательной комиссии муниципального района,» исключить;

- в части 8.1. слова " органов исполнительной власти Республики Дагестан " заменить словами "исполнительных органов Республики Дагестан";

1.6. Часть 1 статьи 27 дополнить пунктом 10.1. следующего содержания:

«10.1) приобретения им статуса иностранного агента.».

1.7. в статье 28:

- часть 3 изложить в следующей редакции:

«3. Глава муниципального района не может быть депутатом Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации, сенатором Российской Федерации, депутатом законодательных органов субъектов Российской Федерации, занимать иные государственные должности Российской Федерации, государственные должности субъектов Российской Федерации, а также должности государственной гражданской службы и должности муниципальной службы, если иное не предусмотрено федеральными законами. Глава муниципального района не может одновременно исполнять полномочия депутата Собрания депутатов муниципального образования, за исключением случаев, установленных Федеральным законом от 06.10.2003г. №131-ФЗ., иными федеральными законами.»;

- в подпункте «а» пункта 2 части 4 слова «аппарате избирательной комиссии муниципального района,» исключить;

- в подпункте «б» пункта 2 части 4 слова «аппарате избирательной комиссии муниципального района,» исключить;

1.8. статью 38 признать утратившей силу;

1.9. статью 48 дополнить частью 6 следующего содержания:

«6. Органы местного самоуправления осуществляют передачу в безвозмездное владение и пользование объектов электросетевого хозяйства, находящихся в муниципальной собственности, системообразующей территориальной сетевой организации или территориальной сетевой организации, действующих в границах Республики Дагестан, в случаях, порядке и на условиях, которые установлены законодательством Российской Федерации об электроэнергетике.»;

1.10. статью 51 признать утратившей силу;

1.11. дополнить статьёй 51.1. следующего содержания:

«Статья 51.1. Формы межмуниципального сотрудничества

1. Межмуниципальное сотрудничество осуществляется в следующих формах:

1) членство муниципальных образований в объединениях муниципальных образований;

2) учреждение межмуниципальных хозяйственных обществ, межмуниципального печатного средства массовой информации и сетевого издания;

3) учреждение муниципальными образованиями некоммерческих организаций;

4) заключение договоров и соглашений;

5) организация взаимодействия советов муниципальных образований субъектов Российской Федерации.

2. Объединения муниципальных образований, межмуниципальные хозяйственные общества, некоммерческие организации, учрежденные муниципальными образованиями, не могут наделяться полномочиями органов местного самоуправления.»;

1.12. в статье 66:

- в части 1 слова «законодательный орган государственной власти Республики Дагестан» заменить словами «Народное Собрание Республики Дагестан»;

- часть 2 изложить в следующей редакции:

«2. В случае, если соответствующим судом установлено, что избран-

ный в правомочном составе Собрание депутатов муниципального района в течение трех месяцев подряд не проводил правомочного заседания, Глава Республики Дагестан в течение трех месяцев со дня вступления в силу решения суда, установившего данный факт, вносит в Народное Собрание Республики Дагестан проект закона Республики Дагестан о роспуске Собрания депутатов муниципального района.»;

- часть 3 изложить в следующей редакции:

«3. В случае, если соответствующим судом установлено, что вновь избранный в правомочном составе Собрание депутатов муниципального района в течение трех месяцев подряд не проводил правомочного заседания, Глава Республики Дагестан в течение трех месяцев со дня вступления в силу решения суда, установившего данный факт, вносит в Народное Собрание Республики Дагестан проект закона Республики Дагестан о роспуске Собрания депутатов муниципального района.»;

1.13. в статье 67:

- дополнить частями 2.1 и 2.2 следующего содержания:

«2.1. Глава Республики Дагестан вправе вынести предупреждение, объявить выговор главе муниципального района за ненадлежащее исполнение или неисполнение обязанностей по обеспечению осуществления органами местного самоуправления отдельных государственных полномочий, переданных органам местного самоуправления федеральными законами и (или) законами Республики Дагестан.

2.2. Глава Республики Дагестан вправе отрешить от должности главу муниципального района в случае, если в течение месяца со дня вынесения Главой Республики Дагестан предупреждения, объявления выговора главе муниципального района в соответствии с частью 2.1 настоящей статьи главой муниципального района не были приняты в пределах своих полномочий меры по устранению причин, послуживших основанием для вынесения предупреждения, объявления выговора.»;

1.14. в статье 68:

- часть 2 дополнить пунктами 6 и 7 следующего содержания:

4 ←

«6) приобретение им статуса иностранного агента;

7) систематическое недостижение показателей для оценки эффективности деятельности органов местного самоуправления.».

2. Главе муниципального района в порядке, установленном Федеральным законом от 21.07.2005г.

№97-ФЗ «О государственной регистрации уставов муниципальных образований», представить настоящее Решение «О внесении изменений и дополнений в Устав муниципального района «Магарамкентский район» на государственную регистрацию в Управление Министерства юстиции Российской Федерации по Республике Дагестан.

3. Настоящее решение вступает в

силу со дня его официального опубликования, произведенного после его государственной регистрации.

Председатель Собрания депутатов МР «Магарамкентский район»
Н.А.Алиев.

Глава муниципального района «Магарамкентский район»
Ф.З.Ахмедов.

КАРИЕС И БОРЬБА С НИМ



КАРИЕС- сложный, медленно текущий патологический процесс, протекающий в твердых тканях зуба и развивающийся в результате комплексного воздействия неблагоприятных внешних и внутренних факторов.

Кариес- одно из самых распространенных заболеваний во всем мире (второе место, после простуды). В России встречается у 99% людей старше 35 лет. По интенсивности кариес делится на 4 стадии:

- 1.начальный кариес (в стадии пятна)
- 2.поверхностный кариес
- 3.средний кариес
- 4.глубокий кариес.

ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА:

- 1.Системный уход за ротовой полостью с использованием зубной пасты, ополаскивающих растворов, питей и.т.д;
 - 2.Отказ от вредных привычек (табакокурение и алкоголь);
 - 3.Использование специальных жвачек без сахара (дополнительно очищают ротовую полость);
 - 4.Здоровое питание (исключение или уменьшение из рациона пищи, богатой на сахар и простые углеводы);
 - 5.Стоматологические методики профилактики кариеса-фторирование и запечатывание фиссур;
 - 6.Регулярные профилактические осмотры у стоматолога (1 раз в пол года);
- Обязательное лечение лю-

бых некариозных заболеваний патологий и проблем стоматологической сферы;

Кариозный процесс на молочных зубах развивается стремительно. Дети от года до 14 лет входят в особую группу риска по кариесу-именно они чаще всего быстро приобретают данную патологию.

Стоматологи рекомендуют обратить внимание на гигиену полости рта уже после прорезывания первых зубов у малыша.

Ввести в рацион питания ребенка препараты с содержанием кальция, откорректировав параллельно схему питания. Чипсы, газированная вода,

→ 3



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 гъерекатрин 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 агакъярдай 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

О ПРОФИЛАКТИКЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ЧАСТО мы не задумываемся о том, что происходит с нашим организмом, все ли в порядке, нет ли угроз или предпосылок для развития какого-либо заболевания, пока сама болезнь не заставит нас это сделать. Тем временем возникновение большинства недугов при правильной и своевременной профилактике можно предотвратить, сэкономив тем самым время, средства и эмоции, а возможно, даже спасти жизнь.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, развитие, по крайней мере, трети всех онкологических заболеваний можно предотвратить.

Для профилактики онкологических и других заболеваний существуют универсальные медицинские рекомендации: исключить курение; употреблять разнообразную и здоровую пищу на основе растительных продуктов и с низким содержанием жиров; регулярно заниматься спортом и поддерживать оптимальный вес; соблюдать режим сна; ограничить воздействие солнечных лучей.

Эти меры входят в понятие здорового образа жизни и способны предотвратить развитие онкологических заболеваний.

Для профилактики возникновения некоторых видов рака, таких как молочной железы, легких, прямой кишки и шейки матки, рекомендуется проходить систематические обследования: осмотр в смотровом кабинете (в целях выявления онкозаболеваний видимых локализаций)- ежегодно; цитологическое исследование мазка (диагностика заболеваний шейки матки)-с 18 лет 1 раз в 3 года; маммография (исследование молочных желез)-1 раз в 2 года, начиная с 40-летнего возраста; флюорография ОГК - ежегодно.

Диагностика, лечение и профилактика рака - сложный комплексный процесс, требующий мастерства и опыта множества специалистов из разных областей медицины. Но эффективность лечения и его результат во многом зависят и от самого больного, от его отношения к болезни, от точного следования всем рекомендациям и предписаниям лечащего врача.

Ученные определили, что правильное отношение к своему здоровью, позволяет человеку снизить риск развития рака на 90 %. А это означает, что, приложив определенные усилия, каждый человек способен прожить жизнь без опухолевых заболеваний. Берегите здоровье!

Балабеков Ф.Ю.-директор Магарамкентского филиала ТФОМС РД

КАРИЕС И БОРЬБА С НИМ



6 ←

недорогие конфеты - все это негативно влияет на состояние зубов ребенка. Обязательно включайте в рацион молоко, творог, твердые сыры, фрукты.

**Международный день стоматолога
В Магарамкентской средней общеобразовательной школе №1 имени М.Гаджиева.**

**Кылин редактор
Р. АБДУРАГЪИМОВ.**

Редакциядин адрес:
368780. РД, Магарамдхурун район, Магарамдхуур, Ленинан куьче, 4.

Газет гьафтеда садра акъатзава.

Учредитель: Администрация муниципального района «Магарамкентский район».

Адрес: 368780. РД, Магарамдхурун район, Магарамдхуур, 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 гъазурна ва гъана чапна. Типографиядин ва издателдин адрес: 368780. РД, Магарамдхурун район, Магарамдхуур, Ленинан куьче, 4. Лезги члал.
**Индекс 63340. Тираж 1400
Заказ № 10.**

6+

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