Ассаламу гІялайкум!

БАРХЬДЕШЛА ГЬУНИ

РАЙОННА ЖАМИГІЯТЛА-ПОЛИТИКАЛА ГАЗЕТА

№ 33 (81448), АВГУСТЛА 18, ЖУМЯГ1, 2023-ИБИЛ ДУС, БАГЬА 8 КЪУР.

«Путь истины»

1938 ИБИЛ ДУСЛИЧИБАД ДУРАЙУСИ САБИ

Основана в 1938 году

УЧРЕДИТЕЛИ:
Администрация МО «Акушинский район» Республики Дагестан,
Собрание депутатов МО «Акушинский район» Республики Дагестан,
редакция газеты «Путь истины» МО «Акушинский район» РД.

Жизнь района

УЧАСТКОВУЮ БОЛЬНИЦУ ПЛАНИРУЮТ ПОСТРОИТЬ В сел. ГАПШИМА

На снимках: М. Абдулкеримов и М. Ванатов обсуждают вопросы строительства больницы; участок для строительства данного объекта.

8 августа 2023 года в с. Гапшима на земельном участке, где запланировано строительство новой участковой больницы, состоялась выездная встреча Главы Акушинского района с представителями Министерства здравоохранения Республики Дагестан.

Глава Акушинского района Махач Абдулкеримов совместно с начальником отдела строительного контроля Ванатовым Магомедом и главным инженером ГКУ РД «Дирекция развития сети объектов здравоохранения Республики Дагестан» Кучаевым Закиром подробно осмотрели территорию, подготовленную для строительства новой участковой больницы в селении Гапшима.

Обсудили организационные вопросы с учетом всех необходимых требований, обустройством подъездных дорог.

Сопровождали делегацию глава администрации СП «село Гапшима» Габибулла Кутиев и его сотрудники.

ОБСУДИЛИ АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

На снимке: участники совещания во Дворце культуры с. Акуша.

8 августа 2023 года глава Акушинского района Махач Абдулкеримов провел расширенное совещание с руководителями учреждений и главами сельских поселений района. На повестке дня мероприятия были рассмотрены ключевые вопросы, актуальные на сегодняшний день.

Одной из важных тем стал вопрос о вакцинации населения.

Заместитель главы администрации Эльвира Гасангусейнова выразила свое мнение о необходимости неотложного проведения прививок.

Эпидемиолог Акушинской ЦРБ Магомед Магомедалиев подробно объяснил важность иммунизации и риски, связанные с корью.

Далее был обсужден вопрос диспансеризации населения. Руководитель территориального отдела Роспотребнадзора Султанбек Амиров подчеркнул социальное значение данной процедуры для каждого гражданина.

Махач Абдулкеримов также отметил прохождения диспансеризации и сообщил, что сам и все работники администрации уже прошли её.

Также были озвучены детали внедрения «Пушкинской карты», проекта, направленного на поддержание активности молодежи в культурных и туристических сферах.

Начальник управления культуры и туризма Гасан Гасанов рассказал о преимуществах пушкинской карты для молодежи.

В ходе совещания также обсудили вопросы государственных публичных инициатив и рассмотрели детали внедрения бирок на домашних животных.

В заключение мероприятия глава района поблагодарил всех участников за активность.

«Такие встречи поддерживают наш район на пути к благополучию и развитию, и мы благодарим всех участников за вклад в решение этих вопросов». --отметил Махач Абдулкеримов.

Совещание завершилось активной дискуссией и обменом мнениями.

Пресс-служба администрации МО «Акушинский район».

Военный комиссариат сообщает:

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ведёт набор в медицинские подразделения

Гарантии Министерства обороны Российской Федерации:

*** полный социальный пакет военнослужащего ВС РФ;**

*** стабильная, своевременная выплата денежного довольствия;**

*** участнику специальной военной операции - статус ветерана боевых действий;**

*** бесплатное обучение в ординатуре;**

*** перспектива карьерного роста.**

Требования к кандидатам:

медицинское образование;

*** хорошее состояние здоровья;**

*** способность выполнять задачи по специальности в условиях боевых действий;**

*** опыт службы в ВС РФ --приветствуется;**

*** опыт работы по специальности - желателен.**

Денежное довольствие в период участия в специальной военной операции:

*** 220-247 тыс. руб. в месяц - средний медперсонал;**

*** 240-280 тыс. руб. в месяц - врачи.**

Телефон горячей линии: 8-812-292-83-59.

Халкьлис къуллукъличир х1ерриубси

ДАГЪИСТА ХАЛКЬЛА ИГИТ--ДАУДОВА ПАТ1ИМАТ Х1ЯМЗАТОВНА

Даудова Пат1имат Х1ямзатовна ак1убси сари 1953-ибил дуслизир Ахъушала районна Х1ямшимала шилизир, районнизибра Республикализибра г1илмула ва чебях1си даражала багьудила бег1тала хъалибарглизир. Х1ямшимала урга даражала школа таманбарили г1ях1ти кьиматуначил, сунела багьуди Пат1иматли даимбариб Мях1ячкъалала медицинала институтлизиб ва илра таманбариб г1ях1ти кьиматуначил. Терапевтла саниг1ят касиб, Орловская областьлизи рузахъес рархьиб.

Илаб х1ябал дус х1янчи бариб, г1ур Дагъистайзи чаррухъун ва Къизлар шагьарла больницализир терапевтли рузули калун. Рахъх1и-агарли железнодорожная больницализирад шурратур туберкулезный диспансерлизи. 2006-ибил дуслизир туберкулезная больницала бек1 тухтурла х1янчиличи каратур. Цазаманализир медицинала ВУЗаназирра дурсри кадирхьули рузусири.

Чечентала Республикала Бек1 Рамзан Кьадыровла тилади х1ясибли Пат1имат Х1ямзатовна тухтурли рузули калунсири иларра. Пат1имат Х1ямзатовнала ва мурул Чиргъанов Чиргъанна хъалибарглизиб к1ел рурсира-- Тахмина ва Заира, урши Русланра леб—х1ябалра илдани чебях1си даражала багьудира касиб, Руслан саниг1ят х1ясибли тухтур сай.

Чечентала Республикализирра халаси х1урматличил рузули калун, Къизларла районна халкьлара халаси х1урмат ва х1ялалси х1янчилис гьарли-марси кьимат сархиб Пат1имат Х1ямзатовнани.

Гьанна ил нушала ургар агара, Дагъистайзи хьурабиубси изала ковидли бахъал Дагъиста адамти арбухиб. 2020-ибил дуслизир Пат1имат Х1ямзатовнасра ковидла изайзирад рерцес кьадарх1ебиуб. Алжанала агьлу рараб сари!

Медицинализиб, халкьлис къуллукъличиб чихъси х1янчи барни багьандан Пат1имат Х1ямзатовнас Дагъиста Халкьла Игитла у бедиб.

Гьанх1ебушес х1ейрар Пат1иматла бег1тачилара. Халадудеш Насруллагь Дагъистайзив машгьурси, г1ярабла г1илму г1ях1ил далуси адам сайри, «Ленинна байрахъ» газетала цаибил бек1 редактор сайри. Насруллагьла къайгъиличилра Ахъушала мез литературный мезлис хьулчили калун.

Дявтала бут1акьянчиби сабри х1ябалра уршира--Х1ямзат, Г1ябдуллагь, Идрис, сай Насруллагьра. К1ел уршилис хъайг1и чарбухъес кьадарх1ебиуб, дявила авлахъличир жан кьурбандариб. Насруллагь вахъх1и Х1ямшимала школала директорли калун. Сунела урши Х1ямзатличи кьадарбиуб школала директорла х1янчи чекасес.

Х1ямзат Насруллаевичла хъалибарг Ражабова Г1яйшат шантас, г1ях1лас мурталра разили гьунириуси, шанти-ургаб халаси х1урмат лебси, х1ябал уршилара х1ябал рурсилара неш сарри,--бунагь хат1а урдуцаб сунела! Халал урши Г1ябдуллагь г1ях1цад замана Ахъушала районна прокурорла заместительли калун. Т1агьир школализив учительли калун, чеветаибси, коллективла ургав мурталра валикибси сайри. Гьанна нушала ургав агара, бунагь-хат1а урдуцаб сунела! Даудх1яжи г1ях1си спортсмен, тренер, Х1ямшимала школализив урибси учитель, Дагъиста ва Южный Федеральный Округла вец1ани чемпионти х1ядурбарибси сай. Илди-ургаб леб дунъяла ва Европалара. СССР-ла спортла мастердешлизи кандидат, ДР-ла физическая культурала урибси х1янчизар, бусяг1ятла замана районна шила хозяйствола управлениела начальникла х1янчи дузахъули сай.

Х1ямшимала урга даражала школа, Мях1яммад Х1ясановла у бихуси, Ахъушала районнизибра республикализибра цаибти къяязибси школа бирусири ва илкьяйда гьаннара саби.

Х1ямзат Насруллаевичла рурсби Пат1имат-- Къизлар шагьарла туберкулезла больницала бек1 тухтур, Раисат-- Х1ямшимала школала учительница г1ямрулизибад жявли арбякьун, Алжанала агьлу бараб саби! Загьидат Ахъушала райбольницализир медсестрали рузули сари.

Даудов Х1ямзатла хъалибаргличину, лебилра шанти кьяйдали, мурталра х1урматличил х1ерик1ули вирус, сенах1енну Х1ямшимала шилизибра, районнизибра, Республикализибра х1урмат сархибси хъалибарг сабх1ели.

Сиражутдин Мях1яммадов,
Х1ямшимала ши.

1999-ибил дусла анц1букьуни гьандиркахъули

КЪИЯНТИ ДУГИ-Х1ЕРИ

...1919-ибил дуслизиб кьяйдали, 1999-ибил дуслизибра Дагъиста кьисмат халаси урехилизиб уббухъун: итад-ишад цалабикибти хъулкналакъачагъунала х1уреба, Россияла дух1нар низам-зегъа агни пайдалабарили, Дагъистан Россиялизибад дек1арабикахъес, ишар чула мех1урдешла законти, чули пикридарибти тях1яр-кьяйда кадизахъес балбизур.

Дагъистан Республикала Бек1 С. Меликовли бурули сай итх1елла анц1букьуначила дурх1нази ва жагьилтази балахъес, Дагъиста халкьла цадешличила ва ч1умадешличила, Россияла г1яскуртала бургъантала гъабзадешличила, Дагъистан берцахъес багьандан Россияли ва Владимир Владимирович Путинни барибси къайгъиличила хъумх1ертес г1яг1нили саби или.

1999-ибил дуслизир ну республикала «Замана» газетала собкорли рузусири ва Лавашала районнизира рашусири. Лавашала район биалли ит манзиллизиб «прифронтовой»--фронтла мякьлабси сабливан багьахъурсири. Лавашала шилизирад шалг1ердулхъутири Ботлихла районнизи ва Къадарла зонализи аркьути г1яскурти, гечдирутири ярагъ ва беркбержла продуктуни.

Къадарла шайчиб бургъути милицияла х1янчизарти ва Россияла г1яскуртала бургъанти берк-бержличил г1еббуцахъес хъарбарибсири Лавашала районничи. Цах1набли район «прифронтовой» ибси девла т1алабуни х1ясибли дуги-х1ери кьяшмачи т1ашсиван бири. Фронтлис кумекбирнила баркьуди г1еббурцуси хасси штаб ак1ахъубсири ва къяббердниагарли бузусири.

Итди къиянти дуги-х1ерилизиб чула чебла ламусличил ахъибти г1ях1гъабза адамтазибад ишбарх1илис чумра миц1ирли агара: Нурбях1янд Х1ябизов, Мях1яммад Бях1яндг1ялиев, Г1ямар Х1ясанов, Шамил Мях1яммадов, Байгиши Байгишиев, Юсуп Г1ялибеков…

Аллагь чевверхаб чула бунагьхат1аличивад ва чемадуркъаб илдигъунти дуги-х1ери чучибад ак1убтачи!

Ярга х1ясибли гьарил шилизирад районна центрлизи гьар барх1и кьуц1ри, диъ ва царх1илти продуктуни дихутири. Мегьла кьап1нира чедиили, бронежилетунира чегьурли, МЧС-ла районна отделла начальник Мях1яммад Бях1яндг1ялиев ва Лавашала шила бек1 Идрис Х1яжимях1яммадов берк-бержла продуктуна биц1ибси машиналичиб дявти детурхуси мерличи гьайбирутири…

Бахъал адамти дуракабухъи, шилизи ляркьути лерилра гьундурачир дебадешуни дарили, блокпостуначиб т1ашаили, лябкьути-аркьути ахтардибирутири. Дявличи бег1лара гъамси блокпостличиб дергъла т1ама бикьусири, мер-мерларад заки ахъдиубти гав чедиутири.

Ботлихлизи ва Къадарлизи аркьути дявила колоннаби Лавашала шилизир т1ашдилзули дири. Тукентала, кафебала бег1тани бургъанти кьац1ли балхутири. Итзамана Лавашала шила дублар гьанналагъунти вачарла центрти ва ресторанти х1едири,--дишт1а-дишт1ати тукентала ва кафебала бег1тани, базарличиб вачуртази ахъибтани, сабира камси биалра хайриличи дебали х1яжатли биалра, ц1едешли ва царх1илти деркестани пакетуни диц1или, бургъантас гьала дуц1булхъутири. Заябиубси техника леб биалли, жагьилти кумеклис музабухъи, итмадан балбирусири.

Штабла членталa гьарилла сунечи хъарси баркьуди лебсири ва ил бетерхахънилис жавабкардеш дихутири. Штабла начальник, Лавашала районна администрацияла бек1 Нурбях1янд Х1ябизов ва районна газетала редактор Г1ямар Х1ясанов районна бек1ла кабинетлизиб гьаман ихтилатбик1ули, се барес г1яг1нилил пикри цалабирхъули чебиаси. Илдачил барх бири штабла членталра.

...Сецад-дигара гапбарес лайикьсири районна больницала коллектив. Цацабех1 тухтурти ишад базличибра имц1али хъули арх1ябякьун. Къадарла мер-мусаличирти дявтазибад гьар барх1ира-сера бихути бяхъибтас къуллукъличиб дуги-х1ери т1аштири больницала тухтурти ва лебилра х1янчизарти. Илдас кумеклис башутири Ахъушала районна больницала тухтуртира, Мях1ячкъалализибад специалистунира.

Аргъра итди бурх1назиб буг1ярси, х1ябцси сабри, гьаман забли ургъусири ва мусидирихь чебихьунсири. Цагьачам, сентябрьла 6-личир, барх1ехъ хъярхъти заб дех1дихьиб ва илди дахъх1и духъяндит1ун. Дявлизибад бяхъибти дурасес ва больницализи баахъес г1яг1нили хьалли, аргъла шурт1ри вайт1а сарни багьандан, вертолетуни арцес дирули ах1енри.

Илх1ели штабла начальник, районна бек1 дугьаизур Лавашала шилизибти, чула КамАЗ-фургон машина лебти адамтачи радиоузеллизивад, кумеклис дурабухъахъес тиладиличил.

Байхъала сяг1ятла дух1нар авц1айчирра имц1али машина дурадухъун ва Къадарла шайчидях1ли гьайдиуб. Дахъх1иагарли илди чардиуб, районна больницализи вец1ну гех1ра бяхъибти ва х1ябал кабушибти Россияла г1яскуртала бургъанти хиб.

Г1ергъила барх1и савли дявила вертолет бак1иб, кабушибти ва дек1ти дяхъурбала бег1ти бургъанти Мях1ячкъалализи арбукиб. Илди гьуниббатес даршани адамти дурабухъун. Хьунул адамти бисутири. «Чебарбукагу, дурхъаси Аллагь, дургъбала балагь!» или булгутири.

...Сентябрьла 23-личиб штабла бег1ла г1ергъиси заседание бетаур. Дергъ таманбиубли, г1яскурти ардукилри. Район сунела г1ядатла г1ямруличи чарбулхъулри. Ца базличивра имц1али дуги-х1ери адамтази гьайик1уси штабла начальникли ил барх1и дахъал гьай х1едуриб. Сунела кабинетлизи цалабикибтачи яргали х1еризур, халагьигь абатур, дях1личибад някъ чедиберк1иб ва иб:

--Шукру Алх1ямдулиллагь!

Итди дуги-х1ери гьамадти ах1енри Ахъушала районнисра. Ишарра митингуни детурхулри, дебадешуни дирулри. Ит къиянси замана районнис бек1дешдируси духуси, ях1черси хьунул адам Хамис Шях1банова, прокурор Наби Салих1ов, райбольницала бек1 тухтур Г1ябдурях1ман Казиев гьанна районнизиб агара.

Итх1елла РОВД-ла начальник, Къадарла мер-мусаличирти дявтазир бут1акьяндеш дарибси, ч1умаси, г1ях1гъабза адам Г1ябдуллагь Г1ялиев ва чинавалра валикибси, г1ях1си адам районна военком Сулейбан Варачанов г1ямрулизибад арбякьун, х1ябнурли шалабараб чула!

…Дурабад бак1ибти душманти буахъес багьандан бух1набтала цабалгундеш, цадеш, бут1ацугдеш диэс г1яг1нити диъни чисалра диг1яндеш ах1ен. Илбагьандан Дагъиста халаси игъбар биъни Россияличил барх сабнила –г1ячихъбиуб итх1ели. Россияла бургъантани жан дедиб Дагъистан багьандан. Россияли ва Россияла Президент Владимир Путинни Дагъистан берцахъиб 1999-ибил дуслизиб. Итх1ели Дагъистан сабицун биалри--чина биркил, пикриухъалли, аргъес къиянни ах1ен,-- Штатунани дархахъибти цацадех1 улкниван къавгъализи г1елабикили, бурт1ули, билг1ули бири,--«Шукру Алх1ямдулиллагь--Дагъистан Россияличил барх биъни!» или эс саби кавлуси.

Дагъистайс г1яг1нили саби Россияла г1ях1баркь багьес, хъумх1ертурли Дагъистан багьандан 1999-ибил дуслизир жагьил жан харждарибти урусла уршбира!

П. МАЛЛАЕВА.

Советы врача

ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Полезные привычки, которые помогут сохранить здоровое сердце до самой старости.

Сердце является одним из самых главных органов человека. От правильной работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы зависит состояние органов и систем организма, от этого же зависит и продолжительность жизни человека. В условиях стресса, нагрузок, плохой экологии и неправильного питания сердцу необходима особая забота. К сожалению, мы чаще всего не обращаем должного внимания на свой главный орган, который нужно беречь с молодости.

Ежегодно растет количество диагностированных заболеваний сердечно-сосудистой системы, а инфаркт миокарда занимает третье место среди причин смертности населения. Патологии «молодеют», приобретенные пороки и атеросклероз все чаще проявляются в возрасте до 40-45 лет. Среди возможных причин врачи называют нежелание следить за собственным здоровьем, малоподвижный образ жизни современного человека.

Поэтому профилактика болезней системы кровообращения, а также их осложнений заключается в выполнении основных правил, способных отложить «знакомство с инфарктом» до глубокой старости.

10 правил для сохранения здоровья сердца:

Сердечная мышца ежедневно перекачивает более 7000 литров крови, обеспечивая организм кислородом и полезными веществами. На его работу влияет состояние коронарных сосудов, артериальное давление и образ жизни человека. Поэтому заниматься профилактикой осложнений следует в любом возрасте, не дожидаясь «тревожных звоночков» в виде одышки, гипертонии или сердечной недостаточности.

Активно двигайтесь каждый день!

Как и любая мышца, сердце требует регулярных тренировок. При занятиях спортом укрепляются стенки перикарда, желудочки работают слаженно, обеспечивая устойчивый ритм. При стрессе или испуге орган легко выдерживает скачки давления, улучшается его устойчивость к инсулину.

Врачи рекомендуют заниматься активными видами спорта 150-200 минут в неделю. Для большей пользы разделите время на 5-6 дней, уделяя упражнениям 30-40 минут. Хорошую нагрузку дает езда на велосипеде, плавание, подвижные игры и бег. Доказано, что ежедневные прогулки в быстром темпе в 2,5 раза снижают риск заболеваний сердца.

Контролируйте артериальное давление!

При показателях 140/90 артерии сужаются, нарушается кровоснабжение внутренних органов. Это на 40-50% увеличивает риск инсульта, провоцирует сердечную недостаточность. Нагрузка изнашивает сердце, заставляя его биться в ускоренном темпе. При появлении первых признаков гипертензии обратитесь к врачу, принимайте препараты, нормализующие давление.

Боритесь с лишним весом!

Ожирение любой степени в несколько раз увеличивает риск сердечных патологий. Оно сопровождается развитием атеросклероза, закупоркой коронарных артерий. Наибольшую опасность представляет абдоминальный жир, накапливающийся вокруг внутренних органов. Следите за весом, не допускайте переедания, чаще устраивайте разгрузочные дни.

Откажитесь от вредных привычек!

Алкоголь и курение увеличивают шансы умереть от инфаркта на 40-45%. Сигареты содержат опасные смолы и токсины, замедляющие процесс восстановления клеток сердечной мышцы, снижающие уровень кислорода в крови. Это одна из причин некроза тканей перикарда и сердечной недостаточности.

Контролируйте «вредный» холестерин!

Ежегодно делайте анализ крови для определения уровня холестерина. При повышенном содержании опасного показателя переходите на правильное питание, сократите употребление углеводистой пищи: сладостей, хлеба, выпечки, сахара в любом виде, копченостей и переработанного мяса. Дополните рацион свежими овощами и фруктами, бобовыми, семенами льна.

Измеряйте уровень сахара в крови!

Преддиабет и вторая стадия сахарного диабета протекают без симптомов. Высокий уровень глюкозы меняет состав крови, разрушает сосуды и клетки сердца. Выявить опасное заболевание на ранней стадии помогают анализы или тест с помощью глюкометра. Контролировать сахар можно с помощью специальной диеты, приема препаратов и активного образа жизни.

Избегайте стресса!

Тяжелые условия труда, стрессовые ситуации на работе и в семье могут привести к инфаркту, в 3 раза увеличивая риск опасных болезней сердца. Учитесь управлять негативными эмоциями, принимайте успокоительные препараты по назначению врача. Избавляйтесь от эмоционального напряжения с помощью спорта, хобби или общения с друзьями, не пренебрегайте помощью опытного психолога.

Не отказывайтесь от полезных жиров!

Желая избежать атеросклероза, люди отказываются от мяса и молока в пользу овощей. Врачи рекомендуют обязательно включать в рацион нежирную курятину, говядину и индюшатину, которые поставляют сердечной мышце ценные белки и аминокислоты.

Но не забывайте, что мясной продукт должен занимать не более четверти тарелки, подаваться в отварном или запеченном виде без жирного соуса.

Принимайте рыбий жир!

Морская рыба — основной «поставщик» ценной жирной кислоты Омега-3. Она поддерживает эластичность сердечной мышцы, защищает от свободных радикалов, предотвращает процесс окисления. Несколько раз в неделю подавайте на стол сельдь, скумбрию, тунца или камбалу. Для профилактики атеросклероза и стенокардии 2 раза в год принимайте препараты на основе рыбьего жира.

Правильно и полноценно питайтесь!

Строгие диеты истощают организм, уменьшая содержание магния, калия и натрия, необходимых сердцу для полноценной работы. Для профилактики заболеваний питайтесь правильно, основывая рацион на нежирных молочных и мясных продуктах, кашах, овощах и фруктах. Сократите количество блюд из картофеля, белого риса, муки, чтобы поддерживать оптимальный уровень сахара.

Сердечно-сосудистые заболевания сложно лечить, поэтому врачи рекомендуют заниматься их комплексной профилактикой. Правильное питание, контроль уровня холестерина в крови и занятия спортом — отличные привычки, способные сохранить здоровье вашего сердца на долгие годы.

ЭТА НЕДЕЛЯ ПОСВЯЩЕНА ПРОФИЛАКТИКЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Здоровый образ жизни является основой профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний и оно подразумевает правильное питание, достаточную физическую активность, проведение профилактических обследований с целью своевременного выявления неинфекционных заболеваний, а также отказ от вредных привычек.

К числу самых неблагоприятных рисков для сердца и сосудов относятся наследственный фактор, а также курение, злоупотребление алкоголем, низкую физическую активность, ожирение и сахарный диабет. Курение вообще называют катастрофой для сердца. Оно приводит к спазму периферических сосудов, повышению уровня давления и свертываемости крови и учащению ритма сердечных сокращений. Вредные вещества в сигаретах вытесняют кислород, что приводит к хроническому кислородному голоданию.

Также в основе профилактики ССЗ лежит регулярный контроль индекса массы тела, артериального давления, уоовеня глюкозы и холестерина в крови. Занятия физкультурой способствуют и снижению веса. Ожирение - еще один существенный фактор риска возникновения ССЗ.

Поддержание формы требует соблюдения основ здорового и рационального питания, (употребление большого количества овощей и фруктов ограничение соли в пище, уменьшение в рационе кондитерских изделий и животных жиров и добавление в рацион рыбы и морепродуктов, растительных масел, орехов. Это необходимо для снижения холестерина и сахара в крови).

Уважаемые жители района, помните, что здоровье нации определяется правильным воспитанием детей и подростков, сознательным отношением родителей не только к своему здоровью, но и к здоровью своих детей.

Проходите ежегодную диспансеризацию, ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы сейчас, завтра и навсегда!

М. Алибеков,
врач-терапевт ЦРБ.

Сообщает ОМВД РФ по Акушинскому району

ПОРЯДОК ПРИЕМА, РЕГИСТРАЦИИ И РАЗРЕШЕНИЯ В ТЕРРИТОРИАЛЬНЫХ ОРГАНАХ МВД РФ ЗАЯВЛЕНИЙ И СООБЩЕНИЙ О ПРЕСТУПЛЕНИЯХ, АДМИНИСТРАТИВНЫХ ПРАВОНАРУШЕНИЯХ И ПРОИСШЕСТВИЯХ

В территориальных органах МВД России осуществляются прием, регистрация и разрешение следующих заявлений:

О преступлении – письменное заявление о преступлении; подписанное заявителем; протокол принятия устного заявления о преступлении; заявление о явке с повинной; протокол явки с повинной, рапорт сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации об обнаружении признаков преступления; материалы, которые направлены налоговыми органами в соответствии с законодательством Российской Федерации о налогах и сборах для решения вопроса о возбуждении уголовного дела; постановление прокурора о направлении соответствующих материалов в органы предварительного расследования для решения вопроса об уголовном преследовании; поручение прокурора (руководителя следственного органа) о проведении проверки по сообщению о преступлении, распространенному в средствах массовой информации; заявление потерпевшего или его законного представителя по уголовному делу частного обвинения; анонимное (без указания фамилии заявителя или почтового либо электронного адреса, по которому должен быть направлен ответ) заявление, содержащее данные о признаках совершенного или готовящегося террористического акта.

Об административном правонарушении – сообщение, изложенное в устной форме, в котором содержатся сведения, указывающие на наличие события административного правонарушения.

О происшествии – письменное заявление о событиях, угрожающих личной или общественной безопасности, в том числе о несчастных случаях, дорожно-транспортных происшествиях, авариях, катастрофах, чрезвычайных происшествиях, массовых отравлениях людей, стихийных бедствиях, в отношении которых требуется проведение проверочных действий с целью обнаружения возможных признаков преступления или административного правонарушения.

Прием заявлений и сообщений о преступлениях, об административных правонарушениях, о происшествиях.

Заявления и сообщения о преступлениях, об административных правонарушениях, о происшествиях, вне зависимости от места и времени совершения преступления, административного правонарушения либо возникновения происшествия, а также полноты содержащихся в них сведений и формы предоставления, подлежат обязательному приему во всех территориальных органах МВД России.

Круглосуточный прием заявлений и сообщений о преступлениях, об административных правонарушениях, о происшествиях осуществляется оперативным дежурным дежурной части территориального органа МВД России (отдела, отделения, линейного пункта полиции).

Для приема заявлений о преступлениях, об административных правонарушениях, о происшествиях в электронной форме, направляемых посредством официальных сайтов, применяется программное обеспечение, предусматривающее обязательное заполнение заявителем реквизитов, необходимых для работы с заявлениями о преступлениях, об административных правонарушениях, о происшествиях.

Электронные заявления распечатываются на бумажном носителе.

ОМВД России по
Акушинскому району.

Культурала х1янчизартала къайгъни

ПАГЬМУРТАЧИЛ РАЗИДЕШ БИХУЛИ

Суратлизиб: пагьмучебти культурала х1янчизарти: З. Рабаданова, П. Х1яжимях1яммадова, Х. Ибрагьимова, К. Г1ях1мадова, Ж. Г1ялиева.

Ахъушала культурала ва туризмала управлениелизиб бузути бахъал пагьмучебти г1яртистуни леб, чули касибси саниг1ятлис марти, чебетаили, жавабкардешличил чучи хъарси х1янчи даимбирули, адамтас разидеш бихули бузути. Районнизир ва илала дурар детурхути республикала кьадрила шадлихъуназир илдани жигарла бут1акьяндеш дирули саби, миллатла палтарра чегьурли.

Ахъушала районна миллатла культура гьалабях1 арбукес багьандан халаси бузерила пай кабирхьули саби Пирдаус Х1яжимях1яммадовани, Кумсият Г1ях1мадовани, Зульфия Рабадановани, Жумяг1 Г1ялиевани ва Хузаймат Ибрагьимовани.

Дурадурк1ути шадлихъуначир ва байрумтачир илдани жагати далуйти зяйдулхъахъу. Районна дух1нарти учреждениебачил бархбас бузахъу, Ахъушала краеведческий музейлизибра гьаман илди чебаэс вирар, илар детурхути шадлихъуназир бут1акьяндеш диру, гьарахъти мераначи арх1ялира башар, музейла х1янчизартачил барх, адамтачил жагали тянишдеш дарес балули саби.

Ишдусла февраль базличиб Ахъушала шилизибси культурала К1ялг1ялизиб Дагъиста машгьурси поэт Расул Х1ямзатов ак1убх1ейчирад 100 дус дикнилис хасбарибси «Год Расула Гамзатова» бик1уси шадлихъ абхьибси саби, иларра илди пагьмучебти рурсбани жигарла бут1акьяндеш дариб. Расул Х1ямзатовлис багъишладарили детурхути лерилра балбуцуназир культурала х1янчизартани бут1акьяндеш дирули саби.

Илдани дахъал фестивальтазир, конкурсуназир бут1акьяндеш дирули, гьаларти мераначи лайикьбиркули саби. ДР-ла культурала Министерствола, Республикала Халкьла пагьмуртала Юртла, «Ахъушала район» МО-ла администрацияла, культурала ва туризмала управлениела шайзибад Дипломтачил, Х1урматла грамотабачил шабагъатлабарили саби.

Республикала кьадрила «Душа Дагестана» бик1уси Премияла лауреатунира саби Пирдаус Х1яжимях1яммадова ва Хузаймат Ибрагьимова.

Кумсият Г1ях1мадова ва Пирдаус Х1яжимях1яммадова «Дагъистан Республикала культурала урибси х1янчизар» ибси уличи лайикьбикибти саби.

Малх1ямти, цабалгунти, пагьмучебти, халкьла ва чула коллективла ургаб халаси х1урмат сархибти культурала х1янчизарти гьаннала г1ергъира цабиубли бахъх1и бузес кьадарбиаб!

С.Г1ябдуллаева,
нушала корр.

Территориальный отдел государственного автодорожного надзора по Республике Дагестан, МТУ Ространснадзора по СКФО сообщает:

ВНИМАНИЮ ПЕРЕВОЗЧИКОВ И РУКОВОДИТЕЛЕЙ ОБЪЕКТОВ ТРАНСПОРТНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ (АВТОВОКЗАЛОВ, АВТОСТАНЦИЙ)!

Общественный транспорт и объекты транспортной инфраструктуры должны соответствовать строгим требованиям и иметь необходимое оснащение, чтобы быть пригодными для перевозки пассажиров с ограниченными возможностями (инвалидов).

Требования эти регламентируются статьей 15 Федерального закона от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации", статьей 21.1. Устава автомобильного транспорта и городского наземного электрического транспорта.

Приказом Минтранса России от 20.09.2021г. № 321 утвержден Порядок обеспечения перевозчиками условий доступности транспортных средств для пассажиров из числа инвалидов, предоставляемых услуг автовокзалами, автостанциями, а также оказания им при этом необходимой помощи.

В частности, автовокзалами, автостанциями обеспечивается оборудование низкорасположенными телефонами с функцией регулирования громкости, текстофонами, без дополнительной оплаты оказание помощи при их передвижении по территории, в том числе при входе - выходе из транспортного средства, до места посадки и от места высадки, при оформлении, получении багажа, допуск собаки-проводника при наличии специального документа.

Перевозчиком в транспортном средстве, в том числе при перевозке по заказу, без взимания дополнительной платы обеспечивается их посадка – высадка из транспортного средства , провоз собак-проводников при наличии специального документа, а также перевозка кресла-коляски.

Транспортное средство оснащается надписями, иной текстовой и графической информацией, выполненной крупным шрифтом, в том числе с применением рельефно-точечного шрифта Брайля.

В соответствии с утвержденным Порядком с 1марта 2023 г. предусмотрено звуковое и визуальное информирование о расположении на территории автовокзала, автостанции кнопки вызова персонала, об остановке ТС в остановочных пунктах маршрутов регулярных перевозок для посадки и высадки.

За уклонение от исполнения требований по обеспечению доступности для инвалидов объекты транспортной инфраструктуры (автовокзалы, автостанции) и перевозчики несут административную ответственность в соответствии с Кодексом Российской Федерации об административных правонарушениях.

«Газпром межрегионгаз Махачкала» сообщает:

ОБ ОПЛАТЕ ЗА ГАЗ ДИСТАНЦИОННО

В период высоких температур «Газпром межрегионгаз Махачкала» рекомендует воспользоваться дистанционными сервисами для оплаты за газ.

В связи с крайне жаркой погодой, установившейся в Дагестане, поставщик газа рекомендует воспользоваться возможностями дистанционной оплаты за газ.

Согласно правилам поставки газа, абонент обязан произвести оплату до 10 числа каждого месяца. При этом абоненты «Газпром межрегионгаз Махачкала» могут воспользоваться онлайн-сервисами и оплачивать счета за газ, не выходя из дома и не нарушая платежную дисциплину.

С помощью дистанционных сервисов –«Личный кабинет абонента» на сайте mkala-mrg.ru и мобильных приложений «Мой Газ» и «Газ Онлайн» – потребители газа могут в режиме онлайн получить информацию по взаиморасчетам, передать показания индивидуального прибора учёта газа (при наличии), а также произвести оплату за газ без комиссии и без переплат.

Поставщик газа расширяет возможности сервиса и качественного обслуживания абонентов, и в этих целях организована работа «Контакт-центра». Позвонив по бесплатному номеру **8-800-200-98-04,** абонент может получить консультацию операторов по регистрации в «Личном кабинете абонента».

Справка:

«Личный кабинет абонента» отвечает главному требованию времени – максимальной простоте в использовании и экономии времени потребителя.

Версия личного кабинета доступна в виде мобильных приложений на платформах iOS и Android. Поисковый запрос для скачивания —«Газ Онлайн»и «Мой Газ».

ПРЕСС-СЛУЖБА ООО «ГАЗПРОМ МЕЖРЕГИОНГАЗ МАХАЧКАЛА»

Контактные телефоны: **(8722) 68-53-51, 8 (932) 310-60-05**
Факс: (8722) 68-53-51
E-mail: f0050130@dagrgk.ru, sapishka@yandex.ru
http:// www.mkala-mrg.ru

ГАЗЕТАЛА
БЕК1 РЕДАКТОР
П.Ш.МАЛЛАЕВА

РЕДАКЦИЯЛА АДРЕС:
368280,
Ахъушала район,
Ахъушала ши,
«Бархьдешла гьуни»
газетала редакция.
сайт: путь истины.рф
эл.почта:put-istiny@mail.ru

Газета
кабяхъибси саби
Мях1ячкъалализибси
«Издательский дом
Дагестан»
типографиялизиб.
адрес
издателя и типографии:
Республика Дагестан,
пр. Петра Первого, дом №61
Типография «Издательский дом Дагестан»,
тел. 88722-65-00-51.

Газета
жумяг1 барх1и
дурабулхъуси саби

Къулбасбируси замана
17 сяг1ят.
Къулбасбарибси
замана 17 сяг1ят.

Автортани
чула белк1анала
х1екьдешлис ва
бархьдешлис жаваб
лугуси саби.

Газеталис
къулбасбарес вирар
почтала
отделениебазиб.
Газетала индекс 51345
Тираж 1000 экз.

Газета халкьлизи мяг1ни-х1ял далахъути г1яг1ниахълуми лук1уси ва илдалара печатьлара х1екьлизибси РФ-ла законбузахъниличи х1еруди бируси ДР-ла управлениелизиб белк1унси саби. Белк1нила номер-ПИ №ТУ05-00319