

Антибиотик «на всякий случай»

Почему эти препараты не стоит принимать для профилактики и лечения COVID-19.

Антибиотики — это мощный лечебный инструмент, ими надо уметь пользоваться. Иначе они становятся не только бесполезными, но и опасными. Неумеренное употребление антибиотиков чревато тяжелыми последствиями. Вы убиваете полезные бактерии, которые постоянно присутствуют в кишечнике. Врачи называют их микробиомом. Он отвечает за выработку иммунитета.

Большим с COVID-19 антибиотики назначают только в крайнем случае, если развиваются бактериальные осложнения. Для профи-

лактики, на всякий случай, принимать антибиотики не нужно. «Посадив» ими иммунитет, вы будете долго и тяжело переносить даже обычные простудные заболевания. А токсичное действие антибиотиков на печень и почки может закончиться лекарственным гепатитом или нефритом. Кроме того, присутствующие в верхних дыхательных путях микроорганизмы становятся нечувствительными к антибиотикам. И, когда будет необходимо их назначение, пациенту они уже не помогут. Это проблема XXI века. Бактерий, на которых не действуют антибиотики, становится все больше. И все тяжелее врачам справиться с инфекционными заболеваниями.

Не стоит увлекаться и противовирусными препаратами. Их влияние на коронавирус пока никак не доказано, а вот побочные действия на организм они тоже оказывают. По мнению врачей, для профилактики лучше всего носить маску и соблюдать дистанцию.

Дневной сон

Рекомендуем

Ученые утверждают, что кратковременный отдых днем, даже если он длится 30-40 минут, положительно сказывается на умственных и физических способностях людей, восстанавливает силы.

После него человек снова в состоянии справиться с повседневными задачами. Дневной сон также...

- * повышает работоспособность на 34%;
- * снижает дневную сонливость на 10%;
- * повышает внимательность на 54%;
- * улучшает качество общения на 10%;
- * улучшает умственные способности на 9%;
- * улучшает физическое здоровье на 6%;
- * снижает риск инсультов и инфарктов на 34%;
- * поднимает настроение на 11%;
- * улучшает внимание на 11%;
- * повышает выносливость на 11%;

* повышает ощущение бодрости на 5%;

* человек становится более общительным и доброжелательным. Десять минут сна уменьшают сонливость. 15-20 минут сна повышают внимательность, выносливость, двигательную активность. 20 минут сна улучшают память. Народы, где по традиции принято час-другой подремать днем, реже страдают ишемической болезнью сердца. Кстати, сон в медленном качающемся гамаке позволяет высыпаться быстрее.

Еще два интересных факта:
* большинство млекопитающих дремлют время от времени на протяжении дня;
* 14 марта во всем мире, кроме России, отмечают неофициальный день дремоты.

Сам себе доктор

Разгоним кровь — насыплем в тапки гречку

Иммунитет укрепляется, когда усиливается кровообращение. Лучший способ разогнать кровь — больше двигаться. И еще в любую удобную минуту делайте самомассаж. Поглаживайте ноги и руки снизу вверх: от ладоней — к плечам, от стоп — к бедрам. Хлопайте ладонью или постукивайте кулаком. Разгоняет кровь и массаж стоп. Насыпьте гречку в лоток. Встаньте на крупу босыми ногами и переминяйте несколько минут. Или насыпьте гречку в тапочки и ходите в них дольше и чаще. Если гречку перед массажем прогреть, эффект усилится.



Начинайте день с каши

ЕСЛИ ВЫ ПОЗАВТРАКАЕТЕ КАШЕЙ, ТО ЗАРЯДИТЕСЬ ЭНЕРГИЕЙ НА ВЕСЬ ПРЕДСТОЯЩИЙ ДЕНЬ.

* **Понедельник** начните с гречневой. Ее можно с вечера запарить в термосе кипятком, а утром добавить для вкуса тертое яблоко, грушу, размороженные ягоды. Гречневую кашу полезно заправлять молоком или обезжиренным кефиром. Гречневая каша улучшает мозговое кровообращение и ночной сон.



* **Во вторник** ешьте кашу из коричневого риса. Она достаточно калорийна, поэтому овощи и фрукты к ней добавляйте по минимуму. Еще очень полезно в такую кашу всыпать пророщенные зерна пшеницы, а если добавить немного мякоти банана, то будет по-настоящему вкусно. Свежевыжатый цитрусовый сок дополнит витаминную гамму и улучшит ее усвоение.

* **В среду** отлично подойдет пшеница. После вечернего запаривания в термосе ее можно 15 минут проварить в молоке с корицей и имбирем. Считается, что малина и ежевика — ягоды, наиболее хорошо сочетающиеся с пшеникой.

В субботу можно устроить разгрузочный день и посидеть на воде. А в воскресенье ешьте все, что душе угодно! С понедельника — опять каши. Их можно есть каждый день, только надо менять крупы.

Кашу заправляйте зеленым чаем без сахара с чабрецом или зверобоем.

* **В четверг** можете полакомиться овсяными хлопьями. И лучше есть их не чаще раза в неделю, иначе может повыситься хрупкость костей за счет вымывания солей кальция. Чтобы компенсировать его потерю, овсянку можно сдобрить кунжутными семенами. Геркулес сочетается с кефиром и медом. Полезно заправлять такую кашу домашним хлебным квасом.

* **В пятницу** ешьте перловую кашу. Перловку, кроме запаривания с вечера в термосе, нужно утром проварить 20 минут. Заешьте кашу отварной тертой свеклой, политой лимонным соком. Заправлять можно клюквенным морсом. В перловке много селена, который защищает сердечно-сосудистую систему.

Лечимся квашеной капустой

■ При упадке сил (авитаминозе) смешайте по стакану рассола квашеной капусты и томатного сока. Добавьте 1/2 стакана холодной кипяченой воды, по 1 ст. ложке меда и лимонного сока. Перемешайте и принимайте по стакану 1-2 раза в день до улучшения состояния.

■ При хрипах в груди смешайте рассол капусты и теплую кипяченую воду в равных частях и пейте по 2-3 стакана в день до улучшения состояния.

■ При диабете 3-4 раза в день за 30-40 минут до еды пейте по 1/3 стакана рассола, разведенного кипяченой водой.

■ При желчнокаменной болезни, гастрите с пониженной кис-

лотностью и лямблиях в печени 3 раза в день за 30 минут до еды пейте по 1/2 стакана рассола квашеной капусты.

■ При ожирении печени 3-4 раза в день пейте по 1/2 стакана рассола, смешанного с таким же количеством тыквенного или томатного сока.

■ При геморрое с кровотечениями раз в день за 30 минут до еды пейте рассол. Начините с 1/2 стакана, постепенно увеличивая дозу до 2 стаканов.

■ При запорах разведите в стакане рассола 2 чайн. ложки соли и выпейте утром натощак. При необходимости процедуру повторите на следующий день.

■ При пародонтозе 6-8 раз в день съедайте, старательно пережевывая, 3-4 ст. ложки квашеной капусты. И 1-2 раза в день попишите рот рассолом.



Самая вредная поза

Спать на животе

Такая поза провоцирует боли в спине.

После ночи, проведенной на животе, нередко появляются напряжение в шее и суставах, онемение и покалывание. Такая поза не позволяет поворачивать голову и шею и затрудняет дыхание.

Ситуация усугубляется, если спать на животе пытается беременная женщина. Причем вред можно нанести будущему ребенку даже на ранних стадиях беременности.

Тем, кто никак не может отказать от этой привычки, специалисты не рекомендуют спать на слишком мягком матрасе. И надо отказаться от пухлых подушек.

Одной из самых полезных поз для сна специалисты считают сон на боку. 40% людей спят именно в такой позе, и чаще женщины. Медики считают, что сон на левом боку способствует хорошему пищеварению.

8 способов выйти из депрессии

Это психологическое состояние может надолго выжить из колледжа. Постарайтесь избавиться от него любыми способами.

* Чтобы избавиться от депрессии, нужно разобраться с количеством сахара в организме. Плох как его переизбыток, так и недостаток. Для начала перестаньте есть жирную и сладкую пищу.

* Избавьтесь от вредных привычек. Мозг очень податливая система, сигареты, алкоголь, компьютерные игры, обжорство и прочие пороки быстро заставляют его работать так, как не нужно. К слову, трудоголизм или лень тоже плохие привычки.

* Уберите все лишнее. Наша жизнь — это огромный набор хлама не только физического, но и эмоционального. Избавьтесь от «друзей», которые тянут вас на дно, и от ненужных вещей. Если пред-

мет ваших переживаний человек, забудьте о нем или хотя бы попытайтесь вычеркнуть из жизни. Если этого не сделать, так и будет дальше мучиться, страдать, а значит, от депрессии не избавиться.

* Займитесь своим гардеробом и образом. Покупка новой одежды поднимает самооценку. Измените себя внешне, чтобы можно было изменить внутренне. Сходите в парикмахерскую. Не бойтесь экспериментировать.

* Физические нагрузки должны стать неотъемлемой частью жизни, если вы хотите справиться с депрессией.

* Ведите дневник, записывайте в него все свои хоро-

шие дела, которые выполнили в течение дня, и поставьте цели на завтра.

* Недосыпы усугубляют проблемы, а у вас цель — не дать им копиться.

* Найдите для себя пример — реально и обязательно позитивного человека. Постарайтесь проводить с ним больше времени. Заряжайтесь от него хорошей энергией.



Сам себе доктор

Сода тоже лекарство

- От кашля спасает такой напиток. Разводят 1 чайн. ложку соды в стакане горячего молока и выпивают на ночь.
- При бронхите помогают ингаляции с содовым раствором. В чайник с 1 л воды добавьте 1 ст. ложку соды. Когда вода закипит, наденьте на носик чайника бумажную трубку и 10-15 минут подышите паром.
- От насморка растворите соду на кончике ножа в 2 чайн. ложках теплой воды и закапывайте в нос 2-3 раза в день.
- При рвоте и поносе разведите по 1 чайн. ложке соды и соли в 1 л воды. Принимайте по 1 ст. ложке 5 раз в день, чтобы восполнить потерю жидкости.
- При укусах насекомых разведите 1 чайн. ложку соды в стакане прохладной воды и протрите тело. Сода нейтрализует кислую среду, в которой размножаются бактерии, и снимает зуд.



Знаете ли вы, что...

- ПО ПИТАТЕЛЬНОСТИ ЛИСТЬЯ КРАПИВЫ НЕ УСТУПАЮТ ФАСОЛИ.
- КОРНИ ЛОПУХА ОБЛАДАЮТ СЛАДКОВАТЫМ ПРИВКУСОМ И В ЖАРЕНОМ ВИДЕ НАПОМИНАЮТ НЕМНОГО МОРКОВЬ, НЕМНОГО КАРТОФЕЛЬ.
- ОТ ВИШНЕВОГО СОКА В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА ГИБНУТ КИШЕЧНАЯ И ДИЗЕНТЕРИЙНАЯ ПАЛОЧКИ.
- ЧЕМ ЯРЧЕ МОРКОВЬ, ТЕМ В НЕЙ БОЛЬШЕ КАРОТИНА.
- В ГРЕЙПФРУТАХ ЕСТЬ ВЕЩЕСТВО, КОТОРОЕ ЭФФЕКТИВНО ТАК ЖЕ. КАК ОДИН ИЗ ПРЕПАРАТОВ ПРОТИВ САХАРНОГО ДИАБЕТА II ТИПА.

Овощи и фрукты не для всех

При каких болезнях какие овощи и фрукты противопоказаны.

- * При сердечно-сосудистых заболеваниях — репчатый лук, соленые огурцы, шавель.
- * При сердечных заболеваниях с отеками — арбузы и виноград.
- * При заболеваниях печени и почек — репчатый лук, чеснок, соленые огурцы, перец красный стручковый, редька, хрен, шпинат, шавель.
- * При хронической почечной недостаточности, вызванной нарушением калиевого обмена, — виноград.
- * При нефрите — малина, петрушка огородная.
- * При цистите — петрушка.
- * При желчнокаменной болезни — помидоры, фасоль.
- * При язвенной болезни желудка — лук, чеснок, соленые огурцы, перец красный.
- * При заболеваниях двенадцатиперстной кишки — апельсины, арбузы, виноград, гранаты, грейпфруты, калина, капустный сок, кизил, лимоны, чеснок, редька, сырая репа, слива, хрен, шавель.
- * При острых заболеваниях, воспалительных процессах в желудочно-кишечном тракте — белокочанная капуста, лук-порей, репчатый лук, чеснок, редька.
- * При колитах и поносах — арбузы, виноград, белокочанная капуста, грецкие орехи, хрен.
- * При панкреатите, энтероколите — апельсины, лимоны, редька, сырая репа, редиска.
- * При подагре, полиартрите, остеохондрозе — бобы, инжир, малина, фасоль, шпинат, шавель.
- * При сахарном диабете — персики, рис, свекла, чернослив.
- * При хронических гнойных процессах в легких — виноград.

Новости

У ВЫСОКИХ РЕЖЕ БЫВАЮТ ИНФАРКТЫ

Мужчины невысокого роста часто добиваются больших успехов в карьере. Что именно заставляет их стремиться к власти? Коротышки начинают казаться себе выше ростом, когда их повышают по службе. Как показали исследования, высокие мужчины имеют большую заработную плату, в 1,5 раза реже страдают от инфарктов, инсультов и других проблем с сердцем и сосудами. Так что желание низкорослых подрасти естественно.



ВСЕГО ТРИ ПИХТЫ — ЛЕКАРСТВО ОТ РАКА

Бешаньзунская пихта находится на грани полного исчезновения. Все три таких дерева растут в Китае. Вырубка лесов, наводнения и оползни почти не оставляют им шансов. Ученые всеми силами пытаются защитить эти деревья. Недавно стало известно, что в них содержится вещество, которое спасет человечество от рака.



Сам себе доктор

Авторитеты дают советы

+ Уйти от стресса...

СЖАТЫЕ КУЛАКИ — ПРИЗНАК СТРЕССА. ПОТРИТЕ ЛАДОНИ ДРУГ О ДРУГА — СТАНЕТ ПОЛГЕЧЕ!

1 **Дышите.** В момент волнения учащается дыхание. В кровь поступает кислорода больше, чем надо, возникает дефицит углекислого газа, начинаются спазмы сосудов и мышц, кажется, будто воздуха не хватает, развивается паника. Чтобы успокоиться, вдыхайте медленно и затем как можно медленнее выдыхайте. Если легко поддается панике, носите с собой бумажный пакет. Ощувив тревогу, прижмите пакет к лицу, дышите в него 3 ми-

нуты — так вы не допустите избытка кислорода.

2 **Отвлечитесь.** Когда охватывает ужас, нарастает тревога, происходящее может казаться нереальным. Надо постараться восстановить связь с окружающей действительностью, чтобы затем реагировать адекватно. Ненадолго переключите внимание на что-нибудь безобидное. Рассмотрите ближайшую вещь в деталях или сосчитайте окружающие предметы, прочтите рекламный

плакат, ущипните себя за руку, включитесь в чужой разговор.

3 **Двигайтесь.** Слабость по всему телу, дрожь, скачки давления — все эти проявления паники и тревоги можно быстро подавить, начав двигаться. Пройдитесь по улице, займитесь любой физической работой. Двигаться можно и незаметно для окружающих: напрягайте и расслабляйте мышцы пресса, ягодиц, рук и ног. Сгрудитесь и резиновый мячик — сдавливайте его изо всех сил. Чтобы закалить нервы, занимайтесь физкультурой 2-3 раза в неделю.

4 **Что-нибудь съешьте.** Носите с собой жевательную резинку или леденцы. Ощущение приятного вкуса во рту и размеренное жевание помогают прийти в себя. Снимают нервное напряжение горячий чай или кофе, выпитые не торопясь. А вот алкоголь в стрессовой ситуации принимать нельзя: он помешает здраво оценивать поступки и может усугубить положение.

5 **Расслабьтесь.** В критической ситуации делайте массаж рефлекторной точки на ладони. Она находится ниже большого пальца на линии между средним и указательным пальцами. Давите на нее не менее 10 раз, сжимая и разжимая кисть руки. В результате давление стабилизируется, и вы успокоитесь.

О бессоннице теперь и не вспоминаю...

Долго мучилась бессонницей. Спасалась только снотворным, но увлеклась им нельзя, а бессонница не страшивает, когда ей приходишь. Так продолжалось несколько лет, пока не нашла спасительное средство. Рецепт такой: приготовила сбор из 3 частей цветков боярышника и травы душицы, 4 частей травы пустырника и зверобоя. Все растения измельчила, перемешала. Залила 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка и настаивала 6 часов. Принимала настой теплым по 1/2 стакана перед едой. Оставшийся настой хранила в холодильнике. Мне потребовалось всего несколько дней, чтобы сон постепенно нормализовался. Не могу сказать, что придерживалась четкой схемы приема настоя. Первую неделю пила 2-3 раза в день, потом стала пропускать приемы, а вскоре и вовсе перестала. Сейчас время от времени прохожу недельный курс и не вспоминаю о бессоннице.

ЛЁГКАЯ ПРОХЛАДА ПОЛЕЗНЕЕ ДУХОТЫ

Потепление климата сказывается на иммунитете жителей Земли — делает более уязвимыми перед разным бактериями и вирусами. Недаром частые вспышки забытых и новых инфекций случаются в жарких странах, а затем развозятся людьми по разным уголкам планеты. Какой вывод советуют сделать японские ученые? Легкая прохлада полезнее духоты. Так что не стремитесь перегреться на южных курортах.

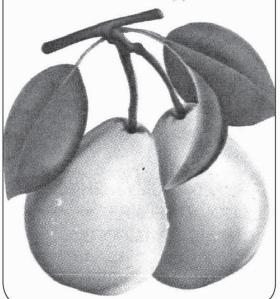
МНОГО «Я» — ЭТО ДЕПРЕССИЯ

Некоторые люди слишком часто произносят «я», «мне», «мой». Думаете, они просто заиклены на своей персоне? Ошибаетесь. Ученые выяснили, что «безопасное» количество произнесения слов «мой», «мне», «я» — 1400 раз в день. Тот, кто произносит эти местоимения более 2000 раз в сутки, эмоционально нестабилен и слишком беспокоен. На самом деле ему очень тревожно и страшно. Поэтому местоимением «я» он замещает все остальные слова.

Скорая помощь от природы

■ СЪЕДАЯ 1-2 ГРУШИ В ДЕНЬ, ВЫ ПОМОГАЕТЕ ПОЧКЕ ВЫВОДИТЬ ЛИШНЮЮ ВОДУ, А ЗНАЧИТ, СНИМАЕТЕ ОТЕКИ. А ЕЩЕ ГРУШИ СПОСОБСТВУЮТ УСВОЕНИЮ ЖЕЛЕЗА.

■ СИЛЬНО ПОТЕЕТЕ? ЗАСОХШИЕ ЛИСТЬЯ ГРУШИ ПЕРЕТРИТЕ В МУКУ И ПРИНИМАЙТЕ ЕЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ, ЗАПИВАЯ БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ВОДЫ.



Скандинавский кроссворд

Педант, не допускающий небрежностей	Личный дворец семьи олигарха	"Жилище" хрупкого мениска	Мелодичный джаз "Рыбий грудничок"	"Драйв" во хмелю Любимый суп рыбаков	"Мультик" в журнале о супергероях	Почерк, который автор сам с трудом разбирает	Дрогнувшая мышца на каменном лице	Несмышленный сынок взял саблю за ...	
	Трикожная двойка для физкультуры	Микроприлипала "Копилка" данных	"Кушетка" под пляжным полотенцем	Художник в штате фотоателье	Память о концерте на аудиокассете	Держава во главе с Путиным	Водитель, не отпускающий педаль газа	Цилиндр "в шубке" для покраски стен	
	Выбоина, "травмирующая" колесо	Кавалер в карточной колоде	Сорящий деньгами завсегда-тай кабака	Пятизначное число на этикетке топа из бутлика	"Хоровод" в исполнении эллинов	Цена услуги без возможности скидки	Узорчатый шедевр узбекских ткачих		
	Вино, после которого хочется плясать чардаш	Магнитный "проводник" туристов по маршруту	Лязгающий "канат" для судового якоря		"Дань" квартиросъемщику хозяину	Марлевый колпак, накидываемый на бабочку	"Траншея" перед "шеренгой" изб	Дар, отсутствующий у бездарности	
	Шляпа крестьянина в поночу	"Лаваш" с иудейской Пасхи	"Конь" Грэй под алыми парусами	Суперусердие трудоголика	Сочное нутро под арбузной коркой	Вращающаяся крестовина на входе в здание	"Окуляр" харлея Базарные церемонии	Золотой "футляр" с мумией Тутанхамона	Плата монгольской "крыше"
	Плетение из шпагата	Палка в воротах		"Поэтическое" название рубина	"Указатель" в зубах Царевны-лягушки	Эх, опять неудача!			
	Главное заведение с оформленным подписки	Сторона монеты-жребия			"Состав" из верблюдов	Самые знаменитые руины в Риме			
	Чистоконкретный братан	Скорая кафешка Желтая крупа для уха			Мемориал "Курская ..."	Столица Франции без последней буквы	Субсидия автору перспективного проекта	Низкосортное чтение для литератора	"Грамм" информации
	Кнут надсмотрщика за рабами		Каждый из учителей Хогвартса	"Награда" пятикурснику за учебу				Каменистый краж на глубине	
	Краска для плакатных работ	Студенческая морская звезда		Коллекция обезвоженных растений		Автопоезд с одним "вагоном" в составе			
	Емкость для безопасного огня в лесу	Штат США, "разбросанный" по островам				Президент бомжей из "Небес обетованных"			

СУДОКУ

		2	1					
	3							9
							5	
3	8	6		2				
			7		9			
			3					
				1			8	5
7					5			
	9					3	1	

		1		5		2		
							1	
	7	6		8				
				6		3		
7				1			4	
3		8					6	9
8	9		4				7	
								3
6			8	2		5		

1			2			3	4	5
	6	7	4			2	1	9
4			1		3	6		7
2	4		3		9	5	6	
					8			
			8	6	2		7	
8			9	5	6		7	1
	1	5			4	8		
	7							3

Чемпион Кубка России

Всероссийские соревнования «Кубок России» по стрельбе из лука прошли в г. Орле с 24 по 27 января 2021 года.

В СОРЕВНОВАНИЯХ приняли участие и лучники из Дагестана, один из которых **Тимур Джабраилов** – уроженец села Сулевкент, который поднялся на высшую ступень пьедестала, заняв первое место по стрельбе из лука среди мужчин в дисциплине СЛ – 18 м (30+30 выстрелов)+финал. Тимуру Джабраилову были вручены Кубок, медаль и Почетная грамота. На пьедестале он поднялся с флагом Республики Дагестан, доказав тем самым, что в нашей республике не только отличные борцы, но и лучники.

Тимуру Джабраилову 30 лет,



он действующий имам села Сулевкент.

Поздравляем нашего земляка с победой и желаем дальней-

ших успехов, здоровья и благополучия.

Абдусалам ШАХБАНОВ

КУЛЬТУРА

«Мой край родной - любимый Дагестан»

- под таким названием в рамках юбилейной даты 100-летия образования ДАССР в Доме культуры с. Кокрек прошло торжественное мероприятие.

МЕРОПРИЯТИЕ было организовано работниками Центра культуры, педагогическими коллективами и учащимися школ Кокрек и ст. Карланюрт. Участники рассказали об исторической дате создания Дагестанской Автономной республики, обычаях и традициях многонационального народа Дагестана. Затем учащимися начальной школы были прочитаны стихи на разных языках и исполнена песня «Моя земля», а учащиеся старших классов спели песни о Дагестане. А детские танцевальные коллективы станцевали танцы народов Кавказа. Активное участие в мероприятии приняли сотрудники Молодежного центра района. Директор Центра **Дженнет**



Адилова, поздравляя с праздником, отметила, что вековой юбилей - историческая веха для республики, предопределившее дальнейшее развитие нашего общества.

Также с поздравительной речью выступили главврач Ко-

креской участковой больницы **Магомедгаджи Тагиров**, директор МКУ «Центр традиционной культуры народов России

им. К. М. Юнусова» **Гаджимурад Газимагомедов**, учителя и работники культуры, которые отметили, что объединившись, Дагестан приобрел мощный импульс в своем развитии, и своим созидательным трудом достойно прославляет родной край.

ПО РАЙОНУ

Всероссийская экологическая акция «Бум Батл»

Ученицы Карланюртовской школы **Марьям Шахбанова** и **Ася Магомедгазиева** награждены дипломом победителя и Благодарственной грамотой Председателя оргкомитета Всероссийской экологической акции «БумБатл» (молодежь за экологию и культуру) по сбору макулатуры, за активное участие и лучший креативный пост в социальных сетях по популяризации акции.

Для участия в акции необходимо было выполнить простые условия: сдать макулатуру в своей школе, выложить пост в социальных сетях Instagram с хештегом #БумБатл.

Через социальные сети к учащимся обратился и поздравил борец вольного стиля, Олимпийский чемпион, четырехкратный чемпион мира, Европы **Абдулрашид Садулаев**, который отметил о вкладе учащихся в сохранение природы окружающей среды. «Радуется, что молодое поколение активно участвует в добровольческом движении в



формировании экологической культуры, охране окружающей среды, здорового образа жизни, с юных лет заботится о природе родного края!», - подчеркнул **Абдулрашид Садулаев**.

Пресс-служба администрации муниципального района

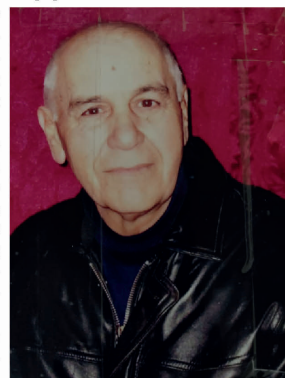
С. З. ГАДЖИЕВ

24 января на 77 году жизни скончался ветеран педагогического труда МБОУ «Ботаяуртовская СОШ» **Гаджиев Сраждин Зайнутдинович**.

В 1962 году, после окончания школы, был призван в ряды Советской Армии. С. Гаджиев работал в школе с 1968 года: сначала старшим пионервожатым, а затем, окончив Дагестанский Государственный пединститут, преподавал русский язык и литературу. 53 года своей жизни Сраждин Зайнутдинович отдал воспитанию и обучению подрастающего поколения.

Мы потеряли хорошего наставника и верного друга. Он был чутким, внимательным и отзывчивым человеком, с прекрасным чувством юмора.

Сраждин Гаджиев пользовался заслуженным уважением



коллег, учащихся, родителей.

Мы выражаем искренние соболезнования родным и близким, и вместе с ними разделяем тяжелую горечь невосполнимой утраты.

Светлая память о Сраждине Зайнутдиновиче навсегда сохранится в наших сердцах.

Коллектив школы

Внимание, пчеловод!

Во исполнение поручений Правительства РФ от 5 августа 2019 г. № АГ-П11-34 пр по вопросам регулирования и развития отрасли пчеловодства МСХ РФ формирует реестр пчеловодов Российской Федерации.

В целях унификации закупаемых данных и единого сервиса предоставления мер государственной поддержки, АПК МКУ УСХ МО «Хасавюртовский район» формирует реестр пчеловодов района.

В целях неукоснительного соблюдения норм федерального закона «О безопасном обращении с пестицидами и агрохимикатами», МСХ РФ просит сельхозтоваропроизводителей организовать работу по обязательному оповещению владельцев пасек о необходимости исключения

вылета пчел перед обработками посевов пестицидами.



На границах обрабатываемых пестицидами площадей необходимо выставлять щиты с указанием «Обработано пестицидами», содержащие информацию о мерах предосторожности и возможных сроках выхода на указанные поля.

Утерянный аттестат о среднем общем образовании за №000518001215854, выданный в 2017 году **Сулевкентской СОШ** на имя **Магомедова Магомеда Курбановича**, считать недействительным.

Утерянный аттестат об основном общем образовании за №05 БВ 0108732, выданный в 2013 году **МКОУ «Дзержинская СОШ»** на имя **Курамагомедова Ибрагима Магомедовича**, считать недействительным.

Выражаем искренние соболезнования родным и близким ушедшего из жизни учителя технологии **Романа Зайнутдиновича Абдуллаева**. Светлые воспоминания о человеке, который честно и достойно прожил свою жизнь, навсегда останутся в наших сердцах. Скорбим вместе с родными и близкими и разделяем тяжелую горечь невосполнимой утраты.
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕКТИВ КОСТЕКСКОЙ СОШ

6+
Учредитель - Администрация МО «Хасавюртовский район»
Главный редактор **АТАВОВ А. Я.**

Телефоны:
Главного редактора – 8 (928) 047-91-56
Заместителя главного редактора – 8 (928) 808-74-79
Главного бухгалтера – 8 (928) 596-32-20

Адрес редакции и издателя:
РД, г.Хасавюрт, ул. Мусаева, 33.
e-mail: vesti-hasraion@mail.ru
сайт газеты: vesti-khasrayona.ru
@vesti.khasraion
@vesti.khasraion
@vesti_khasraion
Индекс 51328

Свидетельство ПИ №ТУ 05-00316 от 14.07.2015 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Республике Дагестан.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Точка зрения редакции не обязательно совпадает с мнением авторов. Авторы несут ответственность за содержание статей. Отпечатана в типографии по адресу: Хасавюртовский район, с. Костек, ул. Братьев Джаббатыровых, 102.

Тираж 2818 экз.
Номер подписан 29.01.2021 г.
Время подписания в печать: по графику - 17:00, фактическое - 17:00
Заказ №3



Основана
25 января
2002 года

ВЕСТИ

Хасавюртовского района



№3 (1007) 1 февраля 2021 г., понедельник

Цена свободная

В РЕЖИМЕ ВИДЕОКОНФЕРЕНЦСВЯЗИ

Заседание оперативного штаба

Глава района Джамбулат Салов принял участие в работе заседания оперативного штаба по предупреждению завоза и распространения новой коронавирусной инфекции на территории РД в режиме видеоконференцсвязи под руководством врио Главы РД Сергея Меликова.

ПРИСУТСТВОВАЛИ: первый заместитель главы администрации района Багаутдин Мамаев, главврач ЦРБ Шамиль Минатуллаев и управляющий делами админи-

стей санитарно-эпидемиологической ситуации и дополнительных мерах по недопущению распространения новой коронавирусной инфекции на территории РД вы-



страции района Муслим Алисултанов.

Предваряя совещание, Сергей Меликов констатировал снижение числа новых заболеваний коронавирусной инфекцией в регионе, поблагодарив за ответственную работу соответствующие службы, он отметил, что ограничительные меры пока еще сохраняются.

Далее с информацией о теку-

стипули врио заместителя Председателя Правительства РД Анатолий Карибов, руководитель управления Роспотребнадзора РД Николай Павлов.

«О принимаемых мерах по оказанию качественной медицинской помощи больным внебольничной пневмонией и новой коронавирусной инфекцией, в том числе об обеспечении функционирования

пунктов по проведению вакцинации против коронавирусной инфекции и организации доставки лекарственных препаратов пациентам, находящимся на амбулаторном лечении», а также «Об исполнении поручения Президента Российской Федерации по организации перехода к массовой вакцинации населения от новой коронавирусной инфекции» - участников совещания проинформировала врио министра здравоохранения РД Татьяна Беляева.

«Об организации информационной работы с населением по вопросам вакцинации от новой коронавирусной инфекции» - министр информации и печати Умаросман Гаджиев. «Об организации возможности предварительной записи на вакцинацию через Единый портал государственных и муниципальных услуг» - врио министра цифрового развития Сергей Снегирев. «О применении мер административного воздействия в отношении физических и юридических лиц, не соблюдающих действующие ограничительные меры» - прокурор РД Алексей Ежов.

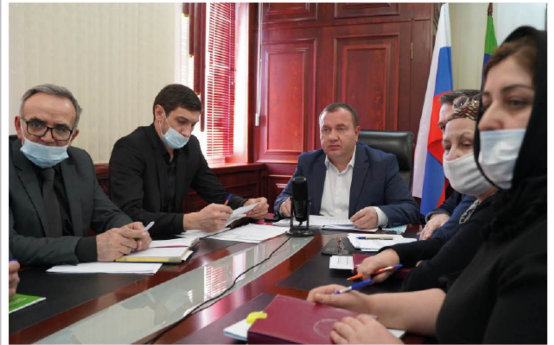
«Об исполнении решений оперативного штаба по предупреждению распространения коронавирусной инфекции в муниципалитетах республики» выступили главы ряда городов и районов.

Совещание с главами поселений

В райадминистрации первый заместитель главы администрации района Багаутдин Мамаев провел рабочее совещание с главами поселений в режиме ВКС.

В РАБОТЕ совещания приняли участие заместители главы администрации района Нурула Муртазалиев, Вахит Касимов,

сбору местных налогов, погашения задолженностей по транспортному налогу, актуализации земельных участков и объектов



Имампаша Бакиев, Шамиль Яхьяев, начальники: управления имущества Дженнет Абакарова, управления экономики, инвестиций, развития малого и среднего предпринимательства Зухра Алисултанова.

В ходе совещания его участники обсудили ход текущих мероприятий по укреплению налоговой дисциплины, плана по

капитального строительства. Особое внимание было уделено анализу общей эпидемиологической ситуации в районе в разрезе поселений, проведение дезинфекционных мероприятий и санитарной очистки территории поселений.

Пресс-служба администрации муниципального района

НОВОСТИ

ПО РОССИИ

Вирусолог обозначил сроки снятия ограничений из-за коронавируса в России

ПАНДЕМИЯ коронавируса постепенно подходит к концу, такое мнение в беседе с ufa.ru высказал сотрудник центра имени Гамалеи, академик РАН, вирусолог Феликс Ершов.

Как отметил ученый, окончательно пандемия завершится, когда 70-80 процентов человечества «проконтактируют» с вирусом.

Немалую роль в окончании пандемии играют прививки, добавил вирусолог. Исчерпывающая информация об эффективности массовой вакцинации от коронавируса, по его словам, появится уже через несколько месяцев.

Ограничения, связанные с распространением COVID-19, могут быть сняты в России уже к лету этого года, заключил Ершов.

В России установили величину прожиточного минимума на 2021 год

ПРЕМЬЕР-МИНИСТР РФ Михаил Мишустин подписал распоряжение, устанавливающее величину прожиточного минимума на 2021 год, он составит 11 653 рубля.

Председатель правительства Михаил Мишустин подписал постановление об установлении величины прожиточного минимума на душу населения и по основным социально-демографическим группам на 2021 год.

Прожиточный минимум на душу населения составит 11 653 рубля, для трудоспособного населения – 12 702 рубля, для детей – 11 303 рубля, для пенсионеров – 10 022 рубля.

Как напомнили в пресс-службе Правительства, с 2021 года прожиточный минимум устанавливается сразу на год, а не на квартал, как это было прежде. Также раньше его величина определялась на основе расчёта стоимости продуктов, включённых в потребительскую корзину, а теперь зависит от медианного среднедушевого дохода по стране.

ПО РЕСПУБЛИКЕ

Сергей Меликов продлил режим самоизоляции для пожилых граждан

УКАЗОМ врио Главы Дагестана Сергея Меликова продлен

лет, а также лицам, страдающим хроническими заболеваниями



режим самоизоляции для граждан групп риска с 29 января по 11 февраля.

В частности, режим самоизоляции продлевается для граждан в возрасте старше 65

бронхолегочной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

Напомним, ранее режим самоизоляции для граждан группы риска был введен с 15 по 28 января.


ПО РАЙОНУ

Проходит вакцинация

На базе ЦРБ проходит вакцинация «Гам-Ковид-Вак», где жители района принимаются по графику понедельник-пятница с 8:00 до 15:30. Также имеется услуга предварительной записи. Вакцинации подлежат лица, не болевшие COVID-19 и не имеющие иммуноглобулинов классов G и M к вирусу SARS-CoV-2.

ТАКЖЕ вакцинируемые не должны иметь тяжелых хронических заболеваний и болеть ОРВИ за две недели до прививки. Обратиться может любой гражданин РФ старше 18 и до 60 лет. Для этого необходимо иметь документ, подтверждающий личность, полис ОМС и амбулаторную карту, куда после прививки будет сделана соответствующая запись.

Желающим вакцинироваться обязательно необходим предварительный осмотр врача-терапевта с измерением температуры,

сатурации, сбором эпидемиологического анамнеза, осмотром зева, на осно-



ваний которых врач определяет отсутствие или наличие противопоказаний к вакцинации. Эти условия при которых вакцинация пройдет благоприятно. Про-

тивопоказаниями к вакцинации являются тяжелые аллергические реакции, острые инфекционные заболевания, беременные и кормящие женщины и возраст до 18 лет. Вакцинация проводится в два этапа: вначале компонентом I в дозе 0,5 мл, затем через 3 недели – компонентом II в дозе 0,5 мл.

«Вакцинация направлена на выработку коллективной безопасности и пока остается единственным способом защиты от коронавирусной пандемии. Это очень важно для сохранения здоровья.

В республиканских мероприятиях по вакцинации реализован функционал записи на вакцинацию на Едином портале Госуслуг (gosuslugi.ru). «Защитите себя и своих близких» с авторизацией в личном кабинете и пошаговой инструкцией. Также в случае возникновения всех интересующих вопросов можно обратиться в Единую региональную информационно-справочную службу 112», - отметил главврач ЦРБ Шамиль Минатуллаев.

В ЖИВОТНОВОДЧЕСКИХ ХОЗЯЙСТВАХ

Зимовка скота

Специалисты Управления сельского хозяйства района провели выезды в животноводческие хозяйства на предмет мониторинга и ознакомления на местах с условиями содержания скота в зимних условиях.

«В ЦЕЛОМ зимовка скота в хозяйствах района проходит успешно. Условия содержа-

вотных различными болезнями не наблюдается. Подобная благоприятная обстановка в

животных строго по рациону.

Животноводство, наравне с растениеводством - одна из ключевых отраслей АПК района. Общее состояние животноводства в районе в последние годы претерпевает значительные изменения, достигнут значительный прирост продукции этой отрасли. Важную роль в этом сыграла реализация регионального проекта развития «Эффективный АПК», а также меры господдержки в виде грантов», - отметил главный специалист УСХ района Расул Хасаев.



ния и уход за КРС соответствуют ветеринарно-санитарным нормам, вследствие этого случаев заражения жи-

вотных достигнута благодаря своевременно проведенным профилактическим мероприятиям и кормлению

Пресс-служба администрации муниципального района

СЕЛЬСКОЕ ХОЗЯЙСТВО

Мониторинг озимых

Одной из важнейших культур в отрасли растениеводства района являются озимые зерновые культуры. Под урожай 2021 года площадь озимого сева в районе хозяйствами всех форм собственности увеличена на 1185 гектаров и составляет 16985 гектаров.

ГЛАВНЫЙ специалист УСХ Расул Хасаев и руководитель территориального «Россельхозцентра» Гульбарият Черкесова обследовали посевы озимых культур и определили общее состояние полей района для выявления опасных болезней,

не только произвести посевы озимых, но и защитить их, чтобы вырастить хороший качественный урожай. По результатам обследования посевов для защиты и защиты растений руководителям хозяйств необходимо провести все виды агротех-



вредителей с целью определения их объемов и сроков проведения защитных мероприятий в период вегетации озимых.

«Зимовка озимых протекает в неплохих погодных условиях. На данный момент глубокого промерзания почвы на посевах не наблюдается. Обследование посевов и отобранные пробы озимых показывают неплохую жизнеспособность в период зимовки. С наступлением весны озимым требуется особый уход - питание и защита. Все полевые работы весеннего ухода за озимыми посевами должны быть направлены на усиление роста растений. Мониторинг по мышевидным грызунам показал, что грызунами заселились озимые на площади 500 гектаров, которые были полностью истреблены химическим методом.

Для предупреждения массовых повреждений посевов грызунами, необходимо хозяйствам осуществлять постоянно фитосанитарный мониторинг полей для их локализации, так как грызуны являются самыми опасными вредителями сельскохозяйственных культур. На основании обследования и анализа результатов проб растений, а также для получения максимального урожая зерна озимого клина, необходимо весной провести комплекс агротехнических мероприятий.

Не секрет, что процесс выращивания растений невозможно без применения химических средств защиты. Ведь главное

нических приемов: подкормку минеральными удобрениями, боронование, опрыскивание - обработку полей средствами защиты против сорной растительности, болезней и вредителей. Соблюдение и выполнение вышеперечисленных мероприятий в период зимовки озимых зерновых культур - основа получения полноценного урожая», - так проанализировала состояние озимых Гульбарият Черкесова.

«Мониторинг состояния озимых зерновых культур в зимний период дает возможность аграриям заранее определить жизнеспособность посевов и спланировать мероприятия весеннего ухода за ними. В данный момент идет подготовка: приобретение минеральных удобрений, так как удобрения являются одним из главных факторов, влияющих на урожайность озимых.

Сельское хозяйство района демонстрирует стабильные темпы роста, подтверждением этому являются увеличение из года в год посевных площадей и валового сбора урожая озимых зерновых культур. Зернопроизводители района развиваются, мы достигаем успехов не только в объемах производства, но и в качестве продукции - выращивании озимых колосовых культур», - отметил Расул Хасаев.

Пресс-служба администрации муниципального района



ЧЕЛОВЕК И ЕГО ДЕЛО

Учитель истории - отличник просвещения

Есть профессии, потребность в которых идет на спад со временем, а есть и такие, чья актуальность не угасает.

ПЕДАГОГИ, учителя – это специалисты, которые востребованы всегда. В этом ряду учитель истории занимает свое особое место в связи с тем, что он должен ориентироваться в большом объеме знаний, которые со временем обновляются, так как история не стоит на месте. Историк должен обладать определенными качествами: умение находить новые знания, индивидуальный подход к каждому ученику, формировать

учебный план, доступно подать материал и т.д. Учитель истории Костекской СОШ им. Б. Ш. Бакиева Сайхат Черивмурзаева в достаточной мере обладает этими качествами и более 17 лет уже применяет их в деле обучения и воспитания своих учеников. Привить любовь к истории родного края, страны – задача для учителя архиважная и нелегкая, и отраднo, что Сайхат Бадурдиновна с ней справляется успешно.

- Историю знает хорошо. Трудолюбива и исполнительна, энергич-

на и доброжелательна, отзывчивый человек, - так



на и доброжелательна, отзывчивый человек, - так

Алиев.

Уроженка села Костек Сайхат Черивмурзаева в 2005 году окончила исторический факультет ДГПУ, а в родной школе работает с 2003 года.

- Любовь к истории привил мне мой классный руководитель **Абдулгалим Магомедович Алиев**. Слова благодарности я выражаю всему коллективу родной школы – они не только мои коллеги, но и наставники, оказывающие бескорыстную помощь и поддержку в моей ра-

боте, - сказала Сайхат Бадурдиновна в беседе со мной.

За вклад в образование и воспитание подрастающего поколения она награждена в 2018 году нагрудным знаком «Отличник просвещения РД», а в 2019 году была лауреатом конкурса «Учитель года» в Хасавюртовском районе.

Пожелаем достойному педагогу дальнейших успехов в благородной работе, крепкого здоровья, всех благ и прилежных учеников.

Абдусалам ШАХБАНОВ

ДАТА

Снятие блокады Ленинграда

27 января в Российской Федерации отмечается День воинской славы России - День снятия блокады города Ленинграда.

НАСТУПЛЕНИЕ фашистских войск на Ленинград (ныне Санкт-Петербург), захвату которого германское командование придавало важное стратегическое и политическое значение, началось 10 июля 1941 г.

Осень-зима 1941-1942 гг. - самое страшное время блокады. Ранняя зима принесла с собой холод - отопления, горячей воды не было, и ленинградцы стали жечь мебель, книги, разбирали на дрова деревянные постройки. Транспорт стоял. От дистрофии и холода люди умирали

тысячами. Но ленинградцы продолжали трудиться - работали административные учреждения, типографии, поликлиники, детские сады, театры, публичная библиотека, продолжали работу ученые.

Работали 13-14-летние подростки.

К 27 января 1944 г. войска Ленинградского и Волховского фронтов сломили оборону 18-й немецкой армии, разгромили ее

основные силы и продвинулись на 60 км в глубину. Видя реальную угрозу окружения, немцы отступили. Были освобождены



от врага Красное Село, Пушкин, Павловск. 27 января стало днем полного освобождения Ленинграда от блокады. В этот день в Ленинграде был дан праздничный салют.

Родина высоко оценила подвиг защитников города. Свыше 350 тыс. солдат, офицеров и генералов Ленинградского фронта награждены орденами и медалями, 226 из них присвоено звание Героя Советского Союза. Медалью «За оборону Ленинграда» награждено около 1,5 млн. человек.

За мужество, стойкость и невиданный героизм в дни тяжелой борьбы с немецко-фашистскими захватчиками город Ленинград 20 января 1945 г. был награжден орденом Ленина, а 8 мая 1965 г. получил почетное звание «Город-Герой».

День разгрома немецко-фашистских войск в Сталинградской битве

Вторая мировая война одна из самых кровопролитных и масштабных войн современного мира. Для советского народа она навсегда останется болезненной памятью о потерях и героизме соотечественников.

ПЕРЕЛОМНЫМ моментом в этой войне стала Сталинградская битва. Именно ее победное для наших войск завершение дало толчок для начала полномасштабного наступления Красной Армии и изгнания фашистов с территории СССР. Отметим также, что поражение в этой битве для Гитлера обернулось потерей союзников.

Сталинградская битва показала насколько русский народ сплочен и наполнен духом героизма, когда Армия, не считаясь с человеческими и материальными ресурсами, самоотверженно защищала свои рубежи.

Сталинград для Герма-

нии был важен с той позиции, что город представлял собой крупный промышленный центр, расположенный на берегу самой длинной в Европе реки Волги. Здесь находился важный транспортный узел, который объединял центральную часть страны с ее южными регионами.

Поэтому, если бы Гитлер осуществил свой план и захватил город, то одна из главных транспортных артерий союза была бы потеряна, а значит, нарушено снабжение Армии. Кроме того, было бы обе-



перед немецкой армией под командованием генерала Ф. Паулюса стояла задача - во чтобы то ни стало взять город, а перед Красной Армией ни шагу назад, то есть - отстоять. Отметим, что приказ Сталина был выполнен.

Русские солдаты пока-

зали мужество и отвагу, защищая свою землю. Их подвиги и имена увековечены в книгах и памятниках, названы улицы, учебные заведения.

Для Советского Союза победа имела весомое военно-политическое значение. Во-первых, был четко намечен основной перелом в войне, русская армия теперь наступала, а значит, начался период изгнания оккупантов с советской территории. Во-вторых, в странах фашистского блока начался разлад, Гитлер терял союзников. В-третьих, Сталинградская битва укрепила антигитлеровскую коалицию, и в-четвертых, народ обрел надежду на победу.

Наш корр.

АНТИТЕРРОР

Профилактические мероприятия

В ОМВД России по району прошло мероприятие, модератором которого выступил отдел по антитеррористической работе администрации муниципалитета.

ЦЕЛЬ мероприятия – совершенствование организации деятельности, направленной на социализацию несо-

сти их экстремистской и террористической идеологии. В свою очередь начальник отдела по

антитеррористической работе **Исрапил Гусейнов** подчеркнул необходимость активизации работы по проведению профи-

лактической работы с родителями и иными законными представителями данной категории несовершенно-



летних детей из семей уничтоженных в ходе спецопераций членов НВФ и их пособников.

В его работе приняли участие сотрудники отдела АТК и отделения по делам несовершеннолетних ОМВД России по району.

Выступивший начальник отделения ПДН **Тинамагомед Магомедов** ознакомил участников с результатами проведенной работы за истекший 2020 год. Ежедневно инспекторами отделения ПДН, совместно с УУП, КДН и ЗП, АТК при администрации района, проводятся профилактические беседы воспитательного характера в вышеуказанных семьях с целью недопущения подверженно-

антитеррористической работе **Исрапил Гусейнов** подчеркнул необходимость активизации работы по проведению профилактической работы с родителями и иными законными представителями данной категории несовершеннолетних по разъяснению возможных уголовно-правовых последствий за неисполнение обязанностей по воспитанию и обучению детей. По результатам обсуждения озвученной информации было принято соответствующее решение и определены основные направления деятельности.

Пресс-служба администрации муниципального района


АКЦИЯ

«День доброй субботы»

прошла по инициативе добровольческого движения молодежи РФ. Волонтеры района провели торжественное открытие «Дня доброй субботы», в рамках которой посетили на дому пожилых людей, семьи с детьми с ограниченными возможностями здоровья, малоимущих и многодетных семей.

УБОРКА дома, поход в магазин, санитарный субботник придомовых территорий, общественных парков и многое другое стало большим подспорьем для этой категории граждан. Также в этот день школьники и волонтеры района уделили внимание и пернатым друзьям, изготовили и развесили кормушки и скворечники.

Участники конкурса «Большая перемена», который проводится на базе



президентской платформы «Россия - страна возможностей», предложили организовать акцию «Добрая суббота», где каждый

заялся добрыми делами по душе. Одни мастерили кормушки для птиц, другие помогли наводить порядок во дворах, тротуары по хозяйству. В общем, делали добрые дела. Глав-

ное, что объединяло всех - это желание быть полезным», - отметил начальник РУО Крымсолтан Кабардиев.

ВСТРЕЧИ

«Ребенок в Интернете»

под таким названием лекторская группа проводит мероприятия. В составе лекторской группы главный специалист комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Саида Кабардиева, инспекторы УУП ОУУП и ПДН ОМВД по району Заур Магомедов и Альберт Тавлуев, которые в ходе встреч с родителями и школьниками обсуждают вопросы, касающиеся основных угроз, подстерегающих детей в Интернете.

МЕРОПРИЯТИЯ направлены на то, чтобы дать родителям правовые рекомендации безопасного поведения в

учебе, занимает досуг, но в то же время он таит в себе много опасностей, которые на первый взгляд вроде и невидны,

Инспекторы ПДН ОМВД Заур Магомедов и Альберт Тавлуев рассказали школьникам о том, что знание юридических норм необходимо для молодых людей, поскольку часто из-за правовой безграмотности они становятся преступниками или жертвами преступлений... «Необходимо разъяснить ребенку, что при общении в чатах, использовании программ



Интернете и уберечь их от негативной информации, черпаемой в социальных сетях, даны рекомендации родителям об установлении правил использования домашнего компьютера и как найти разумный баланс между нахождением в Интернете и физической нагрузкой ребенка.

Саида Кабардиева отметила, что Интернет является источником для новых знаний, помогает

и поэтому обязательно нужно разговаривать с детьми, следить за состоянием ребенка, что в первую очередь вызывает его беспокойное поведение. Даже самый замкнутый школьник будет переживать из-за происходящего и обязательно выдст себя своим поведением.

«Депрессия и нежелание идти в школу - явные признаки того, что ребенок подвергается агрес-

с мгновенного обмена сообщениями и участия в онлайн-играх и других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя. Помогите ребенку выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации», - отметила специалист-психолог КЦСОН Заира Шавхалова

Пресс-служба администрации муниципального района

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

Осторожно, угарный газ!

Отдел надзорной деятельности и профилактической работы № 10 по г. Хасавюрту, Хасавюртовскому, Новолакскому и Казбековскому районам управления надзорной деятельности и профилактической работы Главного управления МЧС России по РД напоминает жителям о необходимости строго следить за исправностью систем газового и печного отопления, которые могут стать источниками опасного угарного газа.

ТАК, наиболее распространенными источниками такого газа являются неисправные газовые, масляные, дровяные печи, газовые приборы, нагреватели воды в бассейнах и двигателях, выбрасывающие выхлопные газы.

Тесные конструкции домов также увеличивают риск отравлений, поскольку они не обеспечивают свободную вентиляцию.

Температурные колебания, сильный переменный ветер и снегопады могут привести к разрушению дымоходов и замерзанию льда на них, а это, в свою очередь, приводит к частичному или полному прекращению тяги. Продукты сгорания газа не удаляются, а попадают в по-



мещение и вызывают тяжелейшее отравление.

Часто к трагедии приводит несоблюдение правил безопасности при использовании газовых приборов. Еще одной причиной может быть отсутствие или неправильно работающая вентиляция в помещении. Очень важно проверять тягу. Отравление возможно и от дровяных печей в банях. При эксплуатации печей на газовом и дровам топливе нужно

следить за дымоходами.

Во избежание отравления угарным газом перед каждым розжигом и в процессе работы водонагревателей и отопительных приборов обязательно проверяйте наличие тяги в дымоходе.

Также опасно неправильное горение газа. При недостатке кислорода пламя становится неустойчивым, иногда коптящим, желто-соломенного цвета. Это значит, что в продуктах сгорания присутствует угарный газ. Поэтому при использовании газовой плиты необходимо открывать форточку для дополнительного притока кислорода. При запахе газа нужно срочно звонить в аварийную газовую службу.

Главное управление МЧС России по РД напоминает, если вы попали в чрезвычайную ситуацию и вам нужна помощь пожарных или спасателей, обращайтесь по телефонам «101» и «112». Единый телефон доверия ГУ МЧС России по РД: 8 (8722) 39-99-99.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

Агрохимия и урожай

После уборки зерновых и других культур, земледельцу необходимо приступить к подготовке почвы под урожай следующего года. Зяблевая (основная) обработка почвы имеет большое агротехническое значение. Ранняя зябь эффективней поздней обработки, т.к. она (земля) лучше очищается от семян сорных растений.

ПРИМЕНЕНИЕ органических и минеральных удобрений способствует увеличению урожая. Запаханые с осени органические удобрения (навоз) частично минерализуются к моменту посева культур, лучше используются растениями, улучшается гумусное состояние почвы.

Органические удобрения необходимо вносить 18-20 т/га. Для получения более высоких устойчивых урожаев особое значение имеет обеспеченность растений элементами минерального питания. Внесение удобрений на поля должно проводиться на основании агрохимических анализов почвы.

Рекомендуется при вспашке внести как основное 70-80% удобрений, все калийные и фосфорные, за исключением суперфосфата в рядки 10-20 кг/га и 20-50% азотных.

Стальные удобрения применяются в подкормку, у озимых после схода снега и в период колосения зерновых культур.

Азотные удобрения значительно повышают урожайность. Азот является одним из главных элементов питания. Недостаток его

уменьшает рост растений. Недостаток калия ухудшает зимовку озимых, устойчивость против болезней у риса, вызывает полеглость, а при недостатке фосфора - плохо развивается корневая система и надземная часть.

Кальций стимулирует рост корневой системы и вегетативной массы, увеличивает лежкость при хранении. Внесение микроудобрений повышает действие азотных, фосфорных и калийных удобрений.

Говоря об удобрениях, мы всегда должны помнить, что их применение эффективно там, где высока культура земледелия, соблюдаются все требования агротехники, научно обоснованные рекомендации агрохимической службы.

Агрохимическая служба района проведет агрохимические изыскания почв с выдачей рекомендации по

эффективному использованию удобрений с целью получения высоких урожаев, составив научно обоснованные картограммы.

Отмечены случаи завоза в республику различными коммерческими структурами и частными предпринимателями минеральных удобрений с низким содержанием питательных веществ.

Во избежание подобных случаев при приобретении удобрений необходимо



представить на экспертизу в Агрохимцентр с приложением сопроводительных документов (копии сертификата качества и паспорта), заявляя на проведение анализа и образец 1,5-2 кг каждого вида.

Агрохимическая служба района поможет вам в получении высоких урожаев и качественной сельхозпродукции.

Хайрутдин АТАЕВ,
главный агрохимик
района