

Поздравление

МКУ «Управление образования» района и районная организация Профсоюза работников образования поздравляют милых, скромных, страстных, нежных, добрых и щедрых, практичных и воздушных, загадочных и открытых, самых невероятных, бесконечно очаровательных, удивительных представительниц прекрасного пола, в весенний день 8 марта желаем вам влюблять в себя всех вокруг, восхищать красотой тела и души, освещать внутренним светом тусклые будни родных и любимых людей! Пусть лучистые улыбки украшают ваши лица, пусть сияние глаз будет ярче северного сияния, пускай тепло ваших душ растопит лед всех, кто с вами соприкасается! С праздником, дорогие женщины! Пусть ваши дни будут наполнены живыми, яркими, сильными эмоциями и настоящим волшебством! Пусть каждая минута этого праздничного дня дарит радость и любовь! Пусть впереди ждет много всего хорошего, светлого и доброго! Яркой вам весны!



Откройте дверь газовику!

ООО «Газпром межрегионгаз Махачкала» напоминает, что визит газавиков крайне важен для обеспечения безопасного газопотребления.

Утечки газа, взрывы и пожары происходят зачастую именно там, где не проводилась проверка специалистами. Особенно страшно, если такие люди живут в многоэтажных домах.

Специалист всегда укажет на нарушения, представляющие опасность для жизни и имущества, которые не замечают сами хозяева дома.

По закону злостным «недопущникам» могут приостано-

Откройте дверь газовику!

- Будьте дома во время плановой проверки, чтобы обеспечить газавикам доступ к газовому оборудованию и к счетчику газа
- Помните! Отказ в допуске газавика влечет наложение штрафа
- Заключите договор на техническое обслуживание газовых приборов
- Обеспечьте свою безопасность, семьи и соседей

Контакт-центр ООО «Газпром межрегионгаз Махачкала»

8-800-200-98-04

вить подачу газа. Кроме того, увеличены штрафы за недопуск специалистов для проверки газового оборудования и за уклонение от заключения договора на техническое обслуживание газового оборудования.

Дербентская межрайонная природоохранная прокуратура разъясняет изменения законодательства в сфере охраны водных биологических ресурсов

Федеральным законом от 30.11.2024 № 439-ФЗ «О внесении изменений в статью 43.2 Федерального закона «О рыболовстве и сохранении водных биологических ресурсов» закреплена возможность осуществления федерального государственного контроля (надзора) в области рыболовства и сохранения водных биологических ресурсов (за исключением морских биоресурсов) в рамках постоянного рейда.

Росрыболовство и его территориальные органы смогут контролировать в режиме постоянного рейда, соблюдение требований в области рыболовства и сохранения водных биоресурсов (кроме морских).

Инспекторам разрешено постоянно быть в пунктах контроля или перемещаться по определенной территории (акватории), чтобы предупреждать, выявлять и пресекать нарушения. В положение о госконтроле за рыболовством внесут правила о проведении постоянного рейда.

Напомним, при данном режиме контролируемые лица, их представители и работ-

ники обязаны по требованию инспектора останавливаться, обеспечивать доступ к транспортным средствам и иным производственным объектам, представлять документы для ознакомления. Инспекторы также вправе проводить опрос и инструментальное обследование. В силу требований ст. 97.1 Федерального закона от 31.07.2020 № 248-ФЗ «О государственном контроле (надзоре) и муниципальном контроле в Российской Федерации» при осуществлении постоянного рейда могут совершаться следующие контрольные (надзорные) действия:

- 1) осмотр;
- 2) досмотр;
- 3) опрос;
- 4) истребование документов, которые в соответствии с обязательными требованиями должны находиться в транспортном средстве, на ином производственном объекте или у контролируемого лица;
- 5) инструментальное обследование.

Изменения вступают в силу с 1 марта 2025 года.

В Министерстве труда и социального развития Республики Дагестан состоялось заседание Общественного совета, посвященное независимой оценке качества условий предоставления услуг

27 февраля 2025 года под руководством заместителя министра Абдулкерима Абдуллаева прошло заседание Общественного совета, посвященное независимой оценке качества условий предоставления услуг организациями социального обслуживания населения.

В своём вступительном слове заместитель министра подчеркнул, что независимая оценка качества условий предоставления услуг организациями социального обслуживания является одним из приоритетных инструментов общественного контроля и направлена на повышение качества предоставляемых услуг.

На заседании представитель оператора подробно ознакомил членов Общественного совета с итоговым отчётом и результатами за 2024 год.

Независимая оценка проводится по пяти основным критериям: открытость, доступность услуг для маломобильных групп населения, удовлетворённость получателей услугами, доброжелательность персонала и комфортные условия. По итогам оценки были определены лучшие учреждения



социального обслуживания населения – ГБУ РД КЦСОН в МО «Сергокалинский район», ГБУ РД КЦСОН в МО г.Кизляр, ГБУ РД КЦСОН в МО «Тарумовский район». Государственному бюджетному учреждению Республики Дагестан «Комплексный центр социального обслуживания

населения в муниципальном образовании «Сергокалинский район» за лучшие результаты по независимой оценке качества условий оказания услуг в 2024 году выразили благодарность и вручили переходящий кубок.

IV Республиканская олимпиада по музыкальной литературе им. Манашира Якубова

Музыкальная литература – одна из самых интересных дисциплин, которую проходят ученики музыкальных школ и школ искусств. Она может напоминать предмет литературы в общеобразовательных школах, только здесь вместо писателей и поэтов – композиторы, а вместо лирики и прозы – музыкальные произведения. Принять участие в олимпиаде – это большая возможность проверить свои силы и знания, творчески подойти к предложенным заданиям, а также узнать что-то новое.

Организатором Олимпиады является Министерство культуры РД, и Махачкалинское музы-

кальное училище им. Г.А. Гасанова.

По итогам Олимпиады ученице ДШИ с. Сергокала, Алиевой Наиде вручили благодарность за участие в конкурсе, а педагог Умалатова Сапият Багомедовна получила грамоту за подготовку учащих на Олимпиаду.



Объявление

Администрации СП «сельсовет «Сергокалинский»

1. Постановлением Администрации СП «сельсовет «Сергокалинский» принят проект «Об изменении вида разрешенного использования земельного участка» Магомедова Алибека Магомедовича, с площадью 1497 кв.м., с кадастровым номером 05:16:000001:9529, расположенного по адресу: РД, Сергокалинский район, с. Сергокала, ул. Г. Азизова № 85, с видом разрешенного использования: для ведения

крестьянского (фермерского) хозяйства, на вид разрешенного использования: индивидуального жилищного строительства.

2. Для обсуждения проекта постановления с участием жителей проведение публичных слушаний 03.04.2025., в 14.00 по адресу: с. Сергокала, ул. О. Батырая №24, в здании Администрации СП «сельсовет «Сергокалинский».

3. Заинтересованные лица

могут обращаться с 03.03. по 03.04.2025 г. с вопросами и письменными предложениями. Предложения будут приниматься по адресу: РД, Сергокалинский район, с. Сергокала, ул. Батырая № 24.

Глава администрации СП «Сельсовет «Сергокалинский» Омаров И.М.

«Рекомендации по сбалансированному питанию и употреблению воды во время поста»



Священный месяц Рамадан длится в среднем 30 дней. Согласно предписаниям религии, всё это время мусульманам нельзя пить и есть от рассвета до захода солнца. Такой строгий пост можно соблюдать не всем, особенно если есть проблемы со здоровьем, которые могут обостриться на фоне ограничений рациона. В обычное время врачи рекомендуют трёхразовое питание с промежутками не менее четырёх часов между приёмами пищи. Во время же поста верующие придерживаются интервального голодания по принципу 14 часов голодания и 10 часов, предназначенных для утренней и вечерней трапез. Наш организм может естественно перестроиться на такое расписание: сначала тело начинает переключаться на запасы глюкозы в печени и в мышцах. Когда же эти запасы иссякают, оно переходит на переработку жиров. За счёт этого мы получаем необходимую энергию в течение дня. Если придерживаться сбалансированного и рационального питания во время поста, люди могут сбросить вес, ускорить свой метаболизм, уменьшить уровень холестерина и инсулина в крови. То есть у поста есть определённые преимущества. Рамазан основан на принципах очищения как духовного, так и телесного. В этот священный месяц каждый мусульманин должен дисциплинировать себя, противостоять различным искушениям. Это касается и еды. В обычное время зачастую люди питаются как попало, но во время Рамазана стоит придерживаться определённых рекомендаций. Например, предвечернего приёма пищи люди должны начинать трапезу с одного или двух стаканов тёплой воды, чтобы потихоньку запустить работу ЖКТ. Через минут 20, максимум 30 уже можно приступать к еде. Рацион с утра должен быть богатым, чтобы организм смог насытиться на весь день. Лучше всего употреблять белки, полезные жиры и сложные углеводы, которые долго перевариваются, и, соответственно, дольше дают энергию. Процесс переваривания пищи в среднем занимает около восьми часов. Сложные углеводы содержатся в: цельнозерновых крупах (пшеница, гречка, рис, овёс, ячмень, кукуруза); бобовых крупах (фасоль, горох, чечевица, нут, маш); фруктах, овощах и зелени; сухофруктах. Белок можно найти в яйцах и мясе. Во время поста лучше употреблять мясо курицы

или индейки, из красного мяса – телятину. Баранина, напротив, даёт нагрузку на организм. Рыбу лучше есть в вечернее время, так как она легко усваивается. Из жиров можно взять сливочное масло и намазать на кусочек хлеба. А в каких пропорциях употреблять жиры, белки и углеводы? Тарелку диаметром 22 сантиметра, поделить на 4 части. Первые две должны занимать овощи и фрукты, то есть клетчатка. Ещё одну часть – белки и жиры, и последнюю – сложные углеводы. Во время вечернего приема пищи нужно также начинать с восстановления водного баланса. Это прописано и в самом Коране: вечерняя трапеза начинается со стакана воды и фиников. И опять же температура воды должна быть выше температуры тела. Почему именно финики? В финиках содержится глюкоза, фруктоза, то есть легкоусвояемые углеводы и большое количество минеральных веществ – магния, железа, пищевых волокон. С помощью фиников мы подготавливаем наш желудок к получению большей порции пищи. Примерно через полчаса мы переходим к супам и постепенно налаживаем процесс пищеварения. Включаем в меню овощные салаты для лучшей детоксикации и получения воды, минералов и витаминов. И уже после этого можно переходить к основным блюдам. Ужин с первым, вторым блюдами и закусками похож на полноценный обед. И всё это надо съесть до сна. Поэтому порции должны быть маленькими. Но при правильно подобранном рационе эти маленькие порции будут содержать больше необходимых нам веществ. Во время поста не рекомендуется жирная пища, солёная, копчёная, консервированные, рафинированные продукты, трансжиры, газированные напитки и весь фастфуд. Также лучше будет исключить сладости и выпечку, потому что сахар не даёт нашему организму ничего полезного. Вместо сладкого лучше употреблять фрукты, сухофрукты и орехи. Держать пост лучше только здоровым людям. Первая неделя поста для организма – это стресс. Если вы чувствуете себя плохо, то нужно обратиться к врачу и уточнить своё состояние, потому что иначе вы можете сделать себе только хуже. Берегите себя и свое здоровье.

Главный врач
ФФБУЗ «ЦГиЭ в РД в
г.Избербаше» А.С.Тагиров

Репродуктивное здоровье человека

Репродуктивное здоровье - это важнейшая составляющая общего здоровья организма, которое подразумевает под собой отсутствие заболеваний репродуктивной системы, способность к воспроизведению потомства, а так же возможность жить половой жизнью. Состояние репродуктивного здоровья во многом определяется образом жизни, наличием профессиональных вредностей, заболеваний других органов и систем, а также ответственным отношением к половой жизни. В свою очередь, все это влияет на стабильность семейных отношений, общее самочувствие человека.

Обычно половое воспитание рассматривается как часть процесса формирования личности, который включает не только вопросы здоровья, но и моральные, правовые, культурные и этические аспекты.

Рождение ребенка было и всегда будет одним из самых удивительных и значимых событий. Но это и колоссальная ответственность перед будущим человеком. Ведь крошечный ребенок внутри женщины беззащитен – его судьба всецело зависит от здоровья и образа жизни его мамы и папы. Об этом всегда должны помнить будущие родители.

Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье:

- * аборт;
- * вредные привычки;
- * заболевания передающиеся половым путем (ЗППП);
- * неправильное питание;
- * возраст;
- * психоэмоциональное состояние;
- * экологическая обстановка;
- * проблемы со здоровьем.

Аборты крайне пагубно сказываются на репродуктивной функции женщины. После

аборта у женщины возрастает риск самопроизвольного прерывания последующих беременностей. По медицинской статистике более половины случаев бесплодия вызваны абортами.

Вредные привычки - курение, злоупотребление алкоголем также влияют на репродуктивное здоровье. Табакокурение увеличивает риск бесплодия в 1,6 раза, потребление алкоголя более 20 г этанола в день увеличивает риск бесплодия на 60 %.

Заболевания передающиеся половым путем (ЗППП) пагубно влияют на репродуктивное здоровье женщины. Эти заболевания вызывают воспаления в органах малого таза. ЗППП приводят к внематочной беременности, которая крайне опасна для жизни женщины, выкидышу, бесплодию. Некоторые венерические заболевания, например, хламидиоз, часто протекают бессимптомно. Они влияют на внутриутробное развитие плода, могут привести к патологии развития.

В первую очередь мужчинам и женщинам, которые решили стать родителями необходимо вводить в свой рацион больше полезных продуктов, богатых витаминами, минералами, полезными аминокислотами. Необходимо исключить жирное, жареное, копченое, слишком соленое, маринованное, консервацию. Употребление большого количества сахара, мучных изделий, продуктов быстрого питания ведут к нарушению обмена веществ, ожирению. К 35-39 годам вероятность зачатия уменьшается вдвое в сравнении с возрастом 19-26 лет.

Все системы организма человека крайне подвержены воздействию окружающей среды.

Репродуктивная система не исключение. В результате негативного воздействия внешних факторов у людей снижается фертильность, то есть способность к воспроизводству потомства. Загрязненный воздух и вода, неэкологичные продукты питания и многие другие факторы негативного влияния окружающей среды на человека ведут к неспособности людей иметь здоровое потомство.

Психоэмоциональное состояние также влияет на репродуктивную функцию. Эмоциональное напряжение, тяжелый физический труд, трудные условия жизни все это стимулирует выработку гормона кортизола, так называемого гормона стресса, который в больших количествах пагубно действует на весь организм.

Для сохранения репродуктивного здоровья нужно соблюдать ряд несложных правил:

- старайтесь вести правильный (то есть здоровый) образ жизни и откажитесь от алкоголя и табака. Здоровье будущих детей зависит от образа жизни родителей. Мужчине и женщине, которые собираются стать родителями, крайне важно отказаться от курения и употребления алкоголя
- занимайтесь спортом, а если сил и времени не хватает, то давайте себе хотя бы минимальные физические нагрузки в домашних условиях.
- соблюдайте соотношение отдыха и труда, проводите время на природе, старайтесь избегать стрессов и быть в нормальном психоэмоциональном состоянии.

И всегда помните, что здоровье в ваших руках.

Врач акушер-гинеколог
СЦРБ Магомедова Ш. Х.

Дербентская межрайонная природоохранная прокуратура разъясняет изменения законодательства в сфере обращения с отходами

Федеральным законом от 26.12.2024 № 497-ФЗ внесены изменения в Федеральный закон «Об отходах производства и потребления» и Федеральный закон «Об охране окружающей среды» в части установления особенностей регулирования обращения с твердыми коммунальными отходами на труднодоступных территориях.

В соответствии с внесенными изменениями, труднодоступная территория - территория, которая расположена в гра-

ницах одного или нескольких муниципальных образований либо части муниципального образования и из которой в связи с географическими, природно-климатическими особенностями отсутствует возможность круглогодичного регулярного (не реже одного раза в месяц) транспортирования твердых коммунальных отходов автомобильным транспортом за пределы такой территории.

Перечень таких труднодоступ-

ных территорий определяется субъектами Российской Федерации в составе территориальных схем обращения с отходами при условии, что указанный перечень согласован с российским экологическим оператором и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим государственный экологический контроль (надзор).

Указанные изменения вступили в законную силу с 01.01.2025.

Сергокалинец стал чемпионом первенства СКФО по боксу

17 февраля в ст. Суворовская, Ставропольского края, состоялось первенство СКФО по боксу среди юношей 15-16 лет. Это важное событие собрало молодые таланты со всего округа, продемонстрировав их мастерство и стремление к победам.

Удалось достичь выдающегося результата нашему спортсмену Багаудину Идрисову, который стал чемпионом в весовой категории 48 кг. Его упорство и трудолюбие принесли заслуженную победу, и теперь он завоевал путевку на первенство России, которое будет

проходить в г. Суздаль. Более того, Багаудин выполнил норматив кандидата в мастера спорта (КМС), что является значимым шагом на его спортивном пути.

Поздравляем Багаудина и его тренера Залимхана Мургузалиева с этим замечательным достижением.

Желаем дальнейших успехов и новых побед на ринге!

Наш корр.



