

РАССВЕТ

ВЫБОРЫ
ПРЕЗИДЕНТА
РОССИИ 2024 год

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

События * Факты * Люди * Образование * Культура * Спорт

Год семьи в России 2024

#За Родину
#МыВместе



<https://vk.com/public206304198>

<https://ok.ru/group/62968082137322>

https://vk.com/tarumovka1_news

https://t.me/tarumovka1_news



ГАЗЕТА ИЗДАЁТСЯ с 1949 года * ПЯТНИЦА 26 января 2024 года * № 4* (8997)

О жизни района вы можете узнать на сайте по нашему адресу в Интернете: <http://tarumovka.ru>;
адрес нашей электронной почты: tagumovka00@mail.ru

Электронную версию нашей газеты вы можете прочитать на сайте <http://tarumovka.ru> в разделе СМИ.

«Малая Родина - сила России»

15-16 января в Москве проходил Всероссийский муниципальный Форум «Малая Родина — сила России». Идея проведения Форума была поддержана Президентом Российской Федерации Владимиром Путиным. Организатором выступила Всероссийская ассоциация развития местного самоуправления.

Впервые на одном мероприятии собралось рекордное число представителей муниципальных образований со всей страны. Всего 7,5 тысяч участников — от мэров городов-миллионников до глав сельских территорий.

Тарумовскую делегацию на Форуме возглавлял секретарь местного отделения ВЛПП «Единая Россия», глава МР

«Тарумовский район» РД Василий Джамалов.

В составе делегации Тарумовского муниципалитета были: руководитель местного исполнительно комитета ВЛПП «Единая Россия» Муслим Ахмедов; глава МО «село Тарумовка» Сергей Горемыкин и глава МО «сельсовет Калиновский» Магомедрасул Исаев.

Василий Джамалов, глава Тарумовского района, поделился мнением о Форуме.

Он отметил: «Считаю проведение Форума важным и эффективным событием. Мы, муниципальная власть — самая близкая к людям. К тем людям, с которыми мы реализуем национальные проекты и программы, которые трудятся для процветания региона.



Отмечу, что то внимание, которое сегодня уделяется главам муниципалитетов — это понимание важности их работы. Спасибо Президенту Владимиру Владимировичу

Путину за проведение этого Форума и за ту повестку, которая обсуждалась на разных площадках. Я думаю, немало изменений произойдет по итогам дискуссий, которые обсуж-

дались. Безусловно, мы тоже будем использовать в своей работе новые наработки, учитывать опыт и достижения успешных муниципалитетов».

На совещании с вопросом о незаконном обороте наркотических средств и активизации разъяснительной работы среди молодежи выступил заместитель главы района Али Алиев.

Он отметил, что работа на площадках форума дала колossalный опыт, практики коллег из других регионов обязательно будут взяты в работу не только районным руководством, но и местной, поселенческой властью.

Далее Василий Джамалов говорил предстоящих с 15 по 17 марта выборах Президента России.

«Выборы президента Российской Федерации в нашей стране впервые в истории пройдут в трехдневном формате. Несомненно, мы окажем всю необходимую поддержку при подготовке и проведении голосования, чтобы каждый житель Тарумовского района мог сделать свой выбор в пользу стабильного будущего нашего государства», — в частности, сказал он.

Тему выборов продолжил руководитель ТИК Салус Рахматулаев, который проинформировал о подготовке к этому важному событию.

«Члены участковых избирательных комиссий с 17 февраля по 7 марта 2024 года в рамках подомового обхода расскажут жителям района о выборах и ответят на вопросы по теме. Все члены УИК будут иметь при себе специальные документы, подтверждающие участие в проекте. В данный момент началось межведомственное обследование помещений всех избирательных комиссий на соответствие требованиям безопасности и защищенности», — отметил Салус Рахматулаев.

Местное самоуправление – настоящее и будущее



23 января в зале заседаний Тарумовской районной администрации состоялось совещание с главами сельских поселений, которое провел глава МР «Тарумовский район» РД Василий Джамалов.

Участие в совещании приняли заместители главы района Гаджиудрат Кебедов, Али Алиев и Мурад Абдулазизов; председатель ТИК Салус Рахматулаев и представители СМИ.

Открыл совещание глава района Василий Джамалов, который поделился своими впечатлениями от участия в муниципальном Форуме «Малая Родина - сила России», в котором 15-16 января участвовала делегация Тарумовского района.

Глава района рассказал, что в масштабном мероприятии, организованном по поручению Президента России Владимира Путина, приняли участие более 7,5 тысячи представителей муниципалитетов из 89 регионов.

«Впервые в истории страны Президент России направил вел разговор с муниципальным сообществом, отметив, что именно муниципальный уровень, местное самоуправление, определяют образ всей нашей большой страны так, как люди видят свою настоящую и будущую. Слова лидера государства нацеливают нас на эффективную командную работу», — подчеркнул Василий Джамалов.

Василий Джамалов отметил, что фо-



Совещание с активом района



24 января глава Тарумовского района Василий Джамалов провел аппаратное совещание, участие в котором приняли заместители главы района Гаджиудрат Кебедов, Али Алиев, руководители и работники структурных подразделений администрации.

Предваряя начало совещания, Василий Джамалов исполнил приятную миссию – поздравил с Днем рождения начальника юридического отдела Магомедсултана Мухидинова.

Далее руководитель района рассказал участникам сове-

щания об участии делегации Тарумовского района в Форуме «Малая Родина — сила России», о ключевых моментах муниципальной тематики.

Также на совещании говорилось об участии муниципалитета в национальных программах; о планировании предстоящих работ; о юридических моментах передачи полномочий; о трудовой дисциплине и других вопросах муниципальной деятельности.

По всем поднятым вопросам ответственным структурам даны поручения для исполнения.

Наш корр.

По итогам проверки



18 января в зале заседаний Тарумовской районной администрации прошло совещание с директорами общеобразовательных учреждений и заведующими детскими садами, которое провел заместитель главы Тарумовского района Гаджиудрат Кебедов.

Участие в заседании приняли заместитель главы района Али Алиев; начальник ОМВД России по Тарумовскому району Нусредин Исрапилов; начальник отдела образования Ольга Карташова; заместитель начальника ОМВД Абдула Гасанов; представители СМИ.

На заседании в числе вопросов рассматривались итоги проверки школ и детских садов, которую проводили работники Тарумовского ОМВД.

Об итогах проверки говорили начальник ОМВД Нусредин Исрапилов и начальник отдела участковых уполномо-

ченных полиции и ПДН ОМВД России по Тарумовскому району Залимхан Залимханов.

С вопросом о недопустимости конфликта интересов выступил Закарья Закавов, помощник главы Тарумовского района по вопросам противодействия коррупции.

В обсуждении рассматривающихся вопросов приняли участие заместитель главы района Али Алиев; заместитель начальника финансового отдела Серьеза Ахмедова; начальник юридического отдела районной администрации Магомедсултан Мухидинов; начальник отдела закупок, продаж и земельных отношений Наталья Рябинина.

По всем вопросам были приняты решения и даны распоряжения по устранению замечаний по результатам проверки, а также поручено своевременно предпринимать меры по недопущению нарушений.

Наш корр.

Встреча с воинами СВО



22 января глава Тарумовского района Василий Джамалов встретился с воинами, прибывшими в отпуск из зоны СВО.

Во встрече приняли участие заместители главы района Гаджиудрат Кебедов и Али Алиев; глава МО «с. Карабаглы» Виталий Медалиев и глава МО «сельсовет Уллубиевский Ибрагим Гусейнов; председатель Женсовета района Лариса Горохова; директор Тарумовского информационного центра Леся Прокопенко и социальный координатор Фонда «Зашитники Отечества» Мадина Асайциева. Встреча прошла в дружеской, теплой атмосфере.

Выборы Президента России: обучение «ИнформУИК»

В Тарумовском районе Республики Дагестан проходит обучение членов участковых избирательных комиссий – участников проекта ЦИК России «ИнформУИК».

В обучающих семинарах принимают участие «обходчики» – члены УИК, которые будут информировать избирателей своих участков о выборах Президента России. Для них Председатель ТИК Тарумовского района Салус Рахматулаев проводит инструктаж для участия в информационно-разъяснительной работе.

С 17 февраля по 7 марта 2024 года члены участковых комиссий во время поквартирного (подомового) обхода расскажут гражданам о дне, времени и месте, о формах голосования, о зарегистрированных кандидатах, об адресе и о номере телефона УИК, времени ее работы;



— вручат избирателям информационную продукцию,

— окажут консультационную, информационную и иную помощь по вопросам реализации избирательных прав на предстоящих выборах Президента Российской Федерации, назначенных на 17 марта 2024 года.

В Тарумовском районе Республики Дагестан во время

подомового (поквартирного) обхода будут задействованы 73 члена участковых избирательных комиссий.

Узнать обходчика вы сможете по нагрудному знаку, бейджу, а также по информационным материалам.

С.Т.Рахматулаев,
председатель ТИК
Тарумовского района.

ГРАФИК приема заявлений избирателей о включении в список избирателей по месту нахождения	
ТИК	с 29 января по 11 марта понедельник – пятница с 9 до 12 часов и с 14 до 17 часов выходные и праздничные дни с 10 до 14 часов
УИК	с 6 марта по 11 марта понедельник – пятница с 13 до 18 часов выходные и праздничные дни с 10 до 14 часов
	оформление заявлений о голосовании по месту временного пребывания – с 12 по 14 марта с 9 до 14 часов

ВЫБОРЫ ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ 15–17 марта 2024

ПОВТОРЯЮЩАЯ КОМПЛЕКС
РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН

Голосование по месту нахождения – «Мобильный избиратель»

Механизм «Мобильный избиратель» дает возможность проголосовать вне зависимости от регистрации по месту жительства избирателя.

Впервые выборы президента в России пройдут в течение трех дней – 15, 16 и 17 марта. Формат трехдневных выборов уже становится традиционным для российской избирательной системы. Впервые его применили во время пандемии для обеспечения безопасности граждан.

По словам главы Центризбиркома Эллы Памфиловой, многодневное голосование нашло поддержку у избирателей.

Проголосовать можно в привычной форме на избирательном участке и дистанционно. Избирательные участки будут работать с 8:00 до 20:00 по местному времени.

Гражданину нужно предъявить паспорт, его

проверят по избирательным спискам и выдадут бюллетень.

Механизм «Мобильный избиратель» дает возможность отдать свой голос вне зависимости от места регистрации. Для этого нужно заранее подать заявление о включении в список избирателей по месту нахождения. С 29 января по 11 марта 2024 года это можно сделать через портал Госуслуг, в территориальной избирательной комиссии (ТИК) или в МФЦ. С 6 по 11 марта 2024 года заявление можно подать только в участковой избирательной комиссии (УИК).

<https://riamo.ru/article/706443/vybory-prezidenta-rf-2024-golosovanie-v-novyh-regionah-deg-i-mobilnyj-izbiratel>

Православные жители Тарумовского района отметили праздник Крещение Господне

18 и 19 января православные празднуют один из великих праздников - Богоявление или Крещение Господне.

В этот день в храмах Тарумовского района прошли вечерние и дневные Богослужения, Божественные Литургии и освящение воды.

В Коктобейском Петропавловском храме Богослужение совершил настоятель храма иеромонах Амфилохий (Колобов), в Свято-Никольском храме с. Кочубей протоиерей Андрей Каракаров.

В Тарумовском храме Андрея Первозванного вечернюю службу, Божественную Литургию и освящение воды совершил настоятель храма, иерей Дионисий.

Дневные службы в Таловском храме в честь Рождества Богородицы; в молельной комнате села Раздолья и в с. Терекли-Мектеб Ногайского района Богослужение также провел иерей Дионисий.

В ходе Божественной литургии состоялись великие церковные таинства: святая исповедь и причастие.

Отслужив Божественную Литургию, настоятель храма иерей Дионисий провел освящение воды и произнес проповедь,



в которой рассказал о святом празднике Крещения Господня и, в частности, отметил: «*Крещение – это покаяние. Крещение – это обещание Богу быть совершенно иным человеком. В таинстве, которое совершил Иисус, он показал людям, как жить дальше, он смыл грехи человечества, он открыл этим Крещением врата в Царство Небесное. Пусть сегодняшний праздник напоминает нам, что мы христиане, должны помогать друг другу, прощать друг друга*».

В завершение службы отец

Дионисий поздравил всех прихожан с праздником, пожелав здравия телесного и духовного, а каждый прихожанин набрал для себя и своих близких освященной воды, которая обладает целебными свойствами.

В эти дни верующие кропят крещенской водой свои дома, священники освящают водоемы. Православные верят, что освященная вода наполняется благодатью Святого Духа. Церковь призывает относиться к такой воде с благоговением, как к любой святыне.

Наш корр.

Конкурс для детей

В Госжилинспекции РД стартовал прием заявок на участие в творческом конкурсе детских рисунков «Дом, в котором хочется жить».

Участие могут принять ребята 6 - 12 лет. Работы будут приниматься по следующим номинациям: «Мой подъезд»; «Мой дом»; «Дом будущего глазами детей»; «Двор дома глазами детей».

Рисунки в формате А3 и А4 принимаются до 26 февраля по адресу г. Махачкала, И.Шамиля 58, 2 этаж, кабинет №5.

Итоги подведут 4 марта. Лучшие работы в своих номинациях будут размещены на стендах в здании Госжилинспекции РД. Также ребят ждут сладкие призы и билеты в культурные заведения Махачкалы.

Ознакомиться с приказом и положением о конкурсе можно по ссылке <https://daggji.e-dag.ru/documents/42513>

«Непокоренные. 80 лет со дня полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады»

««Разговор о важном» в образовательных организациях Тарумовского района 22 января был посвящен одной из самых героических и трагических страниц истории Великой Отечественной войны – 27 января 1944 года был окончательно освобожден от фашистской блокады Ленинград.

Учащимся продемонстрировали видеоролик с кадрами современного Санкт-Петербурга и блокадного Ленинграда. Знание о жизни жителей блокадного Ленинграда, о судьбах людей, переживших трагические дни, позволяет сформировать уважительное отношение к историческому прошлому нашей страны, влияет на выбор поведенческих моделей в наиболее сложных исторических ситуациях.

В завершение занятия педагоги объяснили ребятам, что важно хранить историческую



память, передавать ее следующим поколениям, чтобы исключить вероятность повтора подобного события в будущем», - проинформировала пресс-службу администрации Тарумовского района Шуана Абакарова, заведующая методкабинетом отдела образования.

О присяжных заседателях

В настоящее время судами рассматривается множество уголовных дел с участием присяжных заседателей, в связи с чем становится актуальным вопрос о правах и гарантиях присяжных заседателей.

За время исполнения присяжным заседателем обязанностей по осуществлению правосудия соответствующий суд выплачивает ему за счет средств федерального бюджета компенсационное вознаграждение в размере одной второй части должностного оклада судьи этого суда пропорционально числу дней участия присяжного заседателя в осуществлении правосудия, но не менее среднего заработка присяжного заседателя по месту его основной работы за такой период.

Присяжному заседателю возмещаются судом командировочные расходы, а также транспортные расходы на проезд к месту нахождения суда и обратно в порядке и размере, установленных законодательством для судей данного суда.

Также за присяжным заседателем на время исполнения им обязанностей по осуществлению правосудия по основному

месту работы сохраняются гарантии и компенсации, предусмотренные трудовым законодательством.

Важно знать, что увольнение присяжного заседателя или его перевод на другую работу по инициативе работодателя в этот период не допускается.

Время исполнения присяжным заседателем обязанностей по осуществлению правосудия учитывается при исчислении всех видов трудового стажа.

Помимо указанного, на присяжного заседателя в период осуществления им правосудия распространяются гарантии независимости и неприкосненности судей, установленные Конституцией Российской Федерации и соответствующими федеральными законами.

Кроме того, лица, препятствующие присяжному заседателю исполнять обязанности по осуществлению правосудия, несут ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации - административную или уголовную.

Е.Ю. Чернышев,
прокурор
Тарумовского района.

Сгорело абсолютно все...

Елена Павловна из с. Привольный отвезла свою больную мать на лечение в Саратов. Приехав домой, она оказалась на улице, так как в пожаре сгорело абсолютно все ее имущество и теперь она временно живет у соседки...



В надежде восстановить крышу и хотя бы одну комнату, она обратилась к нам с вами, друзья, так как найти себе постоянное жилье у Елены Павловны нет возможности.

Благотворительный фонд Инсан объявляет сбор на восстановление последствий от пожара.

Карта Сбербанка 2202 2036 5580 5622 привязана к номеру телефона: +7 928 590 98 90 на имя Патимат Магомедовны.

«Работа в России»

Уважаемые работодатели!

В соответствии с пунктом 3 статьи 25 Закона Российской Федерации от 19 апреля 1991 года № 1032-1 «О занятости населения в Российской Федерации», «Работодатели обязаны ежемесячно представлять органам службы занятости информацию о наличии свободных рабочих мест и вакантных должностей».

Вместе с тем работодатели могут представлять указанную информацию посредством размещения на единой цифровой платформе в сфере занятости и трудовых отношений «Работа в России».

Сведения о вакансиях размещаемые на портале «Работа в России» являются одним из основных источников информации для федеральных и региональных органов исполнительной власти при реализации государственной политики по содействию промышленным

и торговым предприятиям в поиске трудовых ресурсов, а также предоставления мер государственной поддержки.

Согласно статье 19.7 КоАП РФ от 30 декабря 2001 № 195 «Непредставление или несвоевременное представление в государственный орган (должностному лицу), сведений (информации), представление которых предусмотрено законом и необходимо для осуществления этим органом (должностным лицом) его законной деятельности, либо представление таких сведений (информации) в неполном объеме или в искаженном виде влечет предупреждение или наложение административного штрафа в размере от трех тысяч до пяти тысяч рублей».

Н.Халилов, министр промышленности и торговли РД.

Реабилитация - фактор важный

Адаптация лиц, попавших под влияние идеологии терроризма, отбывших наказание за совершение преступлений террористического характера, их близких родственников, детей, возвращенных из Сирийской Арабской Республики – вопрос, который является очень важным в работе Антитеррористической комиссии.

В комплексной программе АТК Тарумовского района по противодействию идеологии терроризма предусмотрены многограновые мероприятия по этой теме.

Председатель АТК, глава Тарумовского района **Василий Джамалов** отмечает: «*Реабилитация детей – очень сложный вопрос, потому что универсальных, готовых методик нет.*

Да, над этим специалисты работают, но к реабилитации каждого ребенка нужно подходить очень бережно, индивидуально.

Ведь раньше не было таких ситуаций, чтобы дети вывозились на территорию иностранных государств, контролируемую террористическими группами. Однако мы работаем над реабилитацией, дети, возвращенные из этих государств, находятся под нашим вниманием.

Секретарь комиссии Али Алиев, заместитель главы района по безопасности, рассказывает: «*Совместно с комиссией АТК работают многие структурные подразделения: отдел образования, комиссия по делам несовершеннолетних, здравоохранение и, естественно, административный аппарат.*

Проводится работа не только с детьми. С категорией лиц, попавших под влияние идеологии терроризма, в районе проводится разъяснительная работа о возможности получить профессиональное образование для труда в отраслях народного хозяйства. Так, в рамках проведения мероприятий, предусмотренных программой по оказанию помощи несовершеннолетним, прибывшим из Сирийской Арабской Республики, опекуну Алиасхабу Расуловичу Гилакаеву из Н-Георгиевки, который занимается воспитанием и содержанием несовершеннолетнего, администрация МО «с/с Новогеоргиевский» выделила земельный участок площадью 1га для занятия огородничеством.



Администрацией МО «село А-Невское» оказана помощь в трудоустройстве отбывшему наказание жителю с. А-Невское Ю.Ю. Алимову. В настоящее время он выращивает сельскохозяйственную продукцию в КФХ.

Отметим, что в плане работы АТК в МР «Тарумовский район» РД на 2024 год предусмотрены дальнейшие мероприятия по адаптации лиц вышеуказанных категорий, также разработаны планы работы АТК на последующие годы.

Наш корр., фото - заседание АТК Тарумовского района 31.10.2023 года.



Спортивные победы

С 18 по 22 января в г. Каспийске проходил Чемпионат и Первенство РД по кикбоксингу.



В соревнованиях приняло участие 500 спортсменов из Дербентского, Хасавюртовского, Тарумовского, Кизлярского, Карабудахкентского, Кумтаркалинского, Кайтагского, Каякентского, Бабаюртовского, Буйнакского районов, г.Махачкалы, г.Хасавюрта, г.Каспийска, г.Кизилпорта, г.Дербента, г.Буйнакска, г.Кизляра.

Тарумовский район представляли воспитанники МКУ ДО «ДЮСШ» Тарумовского района.

По итогам соревнований 1-е места заняли Гасан Кадырбеков, Курбан Курбанов,

Мурад Кадырбеков, БахиляРабаданов, Шарип Мусаев.

2-е места заняли: Рамазан Курбанов, Магомед-Саид Якубов.

3-е места заняли: Мурад Магомедов и Надир Джамиев.

Тренировали ребят М.М.Кадырбеков, Г.А.Абдулкадиров, А.К.Мевлютов.

Победители и призеры примут участие в Чемпионате и Первенстве СКФО, который пройдет в феврале месяце в г.Избербаше.

Закир Рамазанов, зам. директора МКУ ДО ДЮСШ Тарумовского района.

18 января 2024г Тарумовская Детско-юношеская спортивная школа провела Первенство Тарумовского района по баскетболу среди девушек, учащихся СОШ и ДЮСШ. Соревнования проходило в спортивном зале Таловской СОШ.



По итогам соревнований 1-е место завоевала команда А-Невской СОШ (тренер Т.Р. Маллаев).

2-е место заняла команда Тарумовской СОШ (тренер М.Д.Бекишиев) и 3-е место у команды Таловской СОШ (тренер А.Д. Обмочиев).

Команда-победитель награждена дипломом 1-ой степени и ценными призами, а игроки - грамотами 1-ой степени и медалями.

Команды, занявшие 2 и 3 места, награждены дипломами соответствующих степеней и ценными призами, а игроки -

грамотами и медалями.

Специальными грамотами были награждены и лучшие по номинациям. Наградной материал был подготовлен ДЮСШ Тарумовского района.

З. Рамазанов, зам. директора МКУ ДО «ДЮСШ» Тарумовского района.

«Сильные идеи для нового времени»

Министерство экономики и территориального развития Республики Дагестан, в дополнение к ранее направленному письму от 19 декабря 2023 года № 03-02/01-18-7998/23, сообщает, что до 31 января 2024 года на краудсорсинговой платформе по ссылке идея.росконгресс.рф (<https://ideas.roscongress.org/>) продолжается прием заявок для участия в форуме «Сильные идеи для нового времени» (далее – Форум), организуемом АНО «Агентство стратегических инициатив по продвижению новых проектов» совместно с Фондом «Росконгресс».

Форум предоставляет возможность каждому гражданину предложить свою идею, получить ее профессиональную оценку и содействие в ее реализации.

Целью Форума является отбор 100 лучших идей граждан для реализации. Участники Форума смогут проработать идею и получить обратную связь от экспертного сообщества, пройти акселератор и подготовить проекты на базе своих идей, найти сторонников и единомышленников, сформировать команду проекта.

Столицей отметить, что, помимо предоставления на федеральном уровне возможности реализации 100 самых сильных идей, остальные проекты, прошедшие отбор на региональном этапе, также получат меры поддержки со стороны органов ис-



полнительной власти региона.

Идеи принимаются по семи тематическим направлениям:

1. Качество жизни населения.
2. Развитие экономики и предпринимательства.
3. Пространство для жизни.
4. Эффективный труд и образование.
5. Экономика данных и цифровые решения.
6. Технологическое развитие.
7. Эффективное государство.

Прием заявок осуществляется на краудсорсинговой платформе по ссылке идея.росконгресс.рф (<https://ideas.roscongress.org/>) и продлится до 31 января 2024 года.

А.Ж. Ахмедов, первый заместитель министра экономики и территориального развития Республики Дагестан.

На сколько лет продлят права?

Правда ли, что если срок действия водительского удостоверения истекает в этом и следующих годах, то он продлевается на 3 года?

И. Курбангалиева, Махачкала.

продлятся автоматически.

На выдачу водительских удостоверений при истечении срока приходится большая часть выдаваемых документов.

Поэтому продление срока действия позволит более пяти миллионам водителей в ближайшие три года продолжат, беспрепятственно управлять транспортными средствами», - сообщили в ведомстве.

«АиФ в Дагестане», № 1-2/2024



Примите поздравления!



29 января День рождения отметит

Гаджиев

Мурадис Шамильевич,

начальник Тарумовского территориального участка филиала ООО «Газпром.Межрегионгаз.Махачкала».

Администрация МР «Тарумовский район» РД и редакция газеты «Рассвет» поздравляют Вас, уважаемый Мурадис Шамильевич, желает крепких сил и прочных нервов, большой удачи, несомненного благополучия, хорошего настроения и отменного здоровья, высоких цели и блестящих перспектив!

27 января День рождения отметит

Анжела Алахвердиевна

Абдулаева,

заместитель главы МО «с. Тарумовка».

Коллектив администрации МО «село Тарумовка» поздравляет Вас, уважаемая Анжела Алахвердиевна, желает крепкого здоровья, мира, добра, благополучия.

Пусть в Вашей жизни будет много радостных событий, приятных сюрпризов и хороших новостей.

Депутаты Тарумовского сельского Собрания поздравляют с Днем рождения

Анжелу Алахвердиевну

Абдулаеву

и желают оставаться здоровой и бодрой духом! Стартаться мыслить, планировать и жить только позитивно! Пусть все, кто окружает Вас в жизни, будут такими же надежными и честными.

Желают не грустить, радоваться каждому дню и наполняться яркими эмоциями!



Друзья.

помощника главы района по вопросам противодействия коррупции и желают, чтобы при любых обстоятельствах всегда оставался баланс и гармония в душе, чтобы люди, которые Вас любят и ценят, всегда были рядом. Чтобы Вы, как и прежде, оставались защитником и опорой для своей семьи, которую не страшны никакие преграды на пути. И чтобы каждый день был наполнен энергией и позитивом для новых свершений!

Примите поздравления!

Коллектив редакции газеты «Рассвет» поздравляет с Днем рождения

Анжелу Алахвердиевну

Абдулаеву

и желает быть всегда уверенной в себе и двигаться вперед, не изменяя своим мечтам. Пускай жизнь будет наполнена счастьем, радостью, любовью, гармонией, везением и достатком. Будь всегда неповторимой, прекрасной, очаровательной и бесконечно счастливой!

27 января День рождения отметит

Анжела Алахвердиевна

Абдулаева.

Уважаемая Анжела Алахвердиевна, пусть твой личный праздник будет наполнен яркими эмоциями и приятными моментами. Желаем неиссякаемого счастья, красоты, достатка и тепла в доме, гармонии в душе. Желаем, чтобы близкие окружали заботой и любовью, чтобы сбывались самые смелые и грандиозные мечты.



Администрация МР «Тарумовский район», районный Совет ветеранов войны и труда, районный Совет женщин, администрации сельских поселений и редакция районной газеты «Рассвет» поздравляют с Юбилейными днями рождения ветеранов труда и заслуженных тружеников Тарумовского района, желают здоровья, благополучия.

Пусть каждый день Вашей жизни будет согрет теплом!

19 ЯНВАРЯ

Бимурзаева Емисхан Орешевна, 70 лет, с. Новодмитриевка

20 ЯНВАРЯ

Хайбулаева Патимат Абдулхамидовна, 75 лет, с. Тарумовка

Жохов Михаил Дмитриевич, 70 лет, с. Кочубей.

Чупанова Асият Кчихановна, 70 лет, с. Таловка.

Гадаева Чакар Абдурахмановна, 70 лет, с. Таловка.

21 ЯНВАРЯ

Магомедов Агамагомед Шихахмедович, 70 лет, с. Кочубей

22 ЯНВАРЯ

Магомедов Абдулхалим Магомедович, 75 лет, с. Тарумовка

23 ЯНВАРЯ

Амангулов Сулейман Салимович, 75 лет, с. Новодмитриевка

Гасанова Патимат Омаровна, 70 лет, с. Калиновка.

24 ЯНВАРЯ

Сулейманова Салхат Хизриевна, 70 лет, с. Юрковка.

27 ЯНВАРЯ

Газимагомедов Али Абдухаликович, 70 лет, с. А-Невское

28 ЯНВАРЯ

Абдурахманова Патимат Кадиевна, 70 лет, с. Кочубей.

30 ЯНВАРЯ

Марюхина Татьяна Васильевна, 75 лет, с. Кочубей

Зангури Нина Дмитриевна, 70 лет, с. Кочубей.

Понедельник
29 январяВторник
30 январяСреда
31 январяЧетверг
1 февраляПятница
2 февраляСуббота
3 февраляВоскресенье
4 февраля

05:00 Телеканал «Доброе утро» 0+
09:00 Новости (с субтитрами)
09:20 Премьера. «АнтиФейк» 16+
10:00 «Жить здорово!» 16+
10:50 Информационный канал 16+
12:00 Новости (с субтитрами)
12:15 Информационный канал 16+
15:00 Новости (с субтитрами)
15:15 Премьера. «Давай поженимся!» 16+
16:05 «Мужское / Женское» 16+
17:00 Информационный канал 16+
18:00 Вечерние новости (с субтитрами)
18:30 Информационный канал 16+
19:55 Премьера. «Куклы наследника Тутти» 16+
21:00 «Время»
22:00 Премьера. «Большой дом». Многсерийный фильм 16+
22:50 «Большая игра» 16+
00:00 ПОДКАСТ.ЛАБ «Легкие деньги» 16+
00:45 ПОДКАСТ.ЛАБ «Хоккей не футбол» 16+
01:30 ПОДКАСТ.ЛАБ «Кот Шредингера» 16+
02:15 ПОДКАСТ.ЛАБ «Жизнь замечательных» 16+

05:00 Телеканал «Доброе утро» 0+
09:00 Новости (с субтитрами)
09:20 Премьера. «АнтиФейк» 16+
10:00 «Жить здорово!» 16+
10:50 Информационный канал 16+
12:00 Новости (с субтитрами)
12:15 Информационный канал 16+
15:00 Новости (с субтитрами)
15:15 Премьера. «Давай поженимся!» 16+
16:05 «Мужское / Женское» 16+
17:00 Информационный канал 16+
18:00 Вечерние новости (с субтитрами)
18:30 Информационный канал 16+
19:55 Премьера. «Куклы наследника Тутти» 16+
21:00 «Время»
22:00 Премьера. «Большой дом». Многсерийный фильм 16+
22:50 «Большая игра» 16+
00:00 ПОДКАСТ.ЛАБ «Легкие деньги» 16+
00:45 ПОДКАСТ.ЛАБ «Хоккей не футбол» 16+
01:30 ПОДКАСТ.ЛАБ «Летопись конца времен» 16+
01:30 ПОДКАСТ.ЛАБ «Все хотят ленты» 16+

05:00 Телеканал «Доброе утро» 0+
09:00 Новости (с субтитрами)
09:20 Премьера. «АнтиФейк» 16+
10:00 «Жить здорово!» 16+
10:50 Информационный канал 16+
12:00 Новости (с субтитрами)
12:15 Информационный канал 16+
15:00 Новости (с субтитрами)
15:15 Премьера. «Давай поженимся!» 16+
16:05 «Мужское / Женское» 16+
17:00 Информационный канал 16+
18:00 Вечерние новости (с субтитрами)
18:30 Информационный канал 16+
19:55 Премьера. «Куклы наследника Тутти» 16+
21:00 «Время»
22:00 Премьера. «Большой дом». Многсерийный фильм 16+
22:50 «Большая игра» 16+
00:00 ПОДКАСТ.ЛАБ «Триггеры» 16+
00:45 ПОДКАСТ.ЛАБ «Летопись конца времен» 16+
01:30 ПОДКАСТ.ЛАБ «Летопись конца времен» 16+
01:30 ПОДКАСТ.ЛАБ «Патриаршее служение» 0+
01:00 ПОДКАСТ.ЛАБ «Собрались с мыслями» 16+

05:00 Телеканал «Доброе утро» 0+
09:00 Новости (с субтитрами)
09:20 Премьера. «АнтиФейк» 16+
10:00 «Жить здорово!» 16+
10:50 Информационный канал 16+
12:00 Новости (с субтитрами)
12:15 Информационный канал 16+
15:00 Новости (с субтитрами)
15:15 Премьера. «Давай поженимся!» 16+
16:05 «Мужское / Женское» 16+
17:00 Информационный канал 16+
18:00 Вечерние новости (с субтитрами)
18:30 Информационный канал 16+
19:55 Премьера. «Проект «Цивилизации». Фильм второй. «Африка» 12+
21:00 «Время»
22:00 Премьера. «Большой дом». Многсерийный фильм 16+
22:50 «Большая игра» 16+
00:00 ПОДКАСТ.ЛАБ «Триггеры» 16+
00:45 ПОДКАСТ.ЛАБ «Летопись конца времен» 16+
01:30 ПОДКАСТ.ЛАБ «Патриаршее служение» 0+
01:00 ПОДКАСТ.ЛАБ «Обман вчера» 16+
02:45 ПОДКАСТ.ЛАБ «Собрались с мыслями» 16+

05:00 Телеканал «Доброе утро» 0+
09:00 Новости (с субтитрами)
09:20 Премьера. «АнтиФейк» 16+
10:00 «Жить здорово!» 16+
10:50 Информационный канал 16+
12:00 Новости (с субтитрами)
12:15 Информационный канал 16+
15:00 Новости (с субтитрами)
15:15 Премьера. «Давай поженимся!» 16+
16:05 «Мужское / Женское» 16+
17:00 Информационный канал 16+
18:00 Вечерние новости (с субтитрами)
18:30 Информационный канал 16+
19:55 Премьера. «Проект «Цивилизации». Фильм второй. «Африка» 12+
21:00 «Время»
22:00 Премьера. «Большой дом». Многсерийный фильм 16+
22:50 «Большая игра» 16+
00:00 К 15-летию Патриаршего служения.
01:00 ПОДКАСТ.ЛАБ «Неформат» 16+
02:00 ПОДКАСТ.ЛАБ «Обман вчера» 16+
02:45 ПОДКАСТ.ЛАБ «Собрались с мыслями» 16+

05:00 ПОДКАСТ.ЛАБ «Свидетели Эйзенштейна» 16+
06:00 Телеканал «Доброе утро». Суббота 0+
09:00 «Умницы и умники» 12+
09:45 «Слово пастыря» 0+
10:00 Новости (с субтитрами)
10:15 Премьера. «Наше всё» 12+
11:05 «Про Уют» 0+
12:00 Новости (с субтитрами)
12:15 Премьера. «Поехали!» 12+
13:10 Фильм «Свои среди чужих, чужой среди своих» 12+
15:10 Фильм «Экипаж» 12+
18:00 Вечерние новости (с субтитрами)
18:40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым 16+
19:45 «Поле чудес» 16+
21:00 «Время»
21:45 «Голос». Новый сезон 12+
23:30 «Матадор» 18+
01:15 ПОДКАСТ.ЛАБ «Неформат» 16+
02:00 ПОДКАСТ.ЛАБ «Обман вчера» 16+
02:45 ПОДКАСТ.ЛАБ «Собрались с мыслями» 16+

05:00 ПОДКАСТ.ЛАБ «Обязательно к прочтению» 16+
06:00 Новости
06:10 ПОДКАСТ.ЛАБ «Легкие деньги» 16+
06:55 «Играй, гармонь любимая!» 12+
07:40 «Часовой» 12+
08:10 «Здоровье» 16+
09:20 «Мечтальщик». Национальная Лотерея 12+
09:40 «Непутевые заметки» с Дм. Крыловым 12+
10:00 Новости (с субтитрами)
10:15 Премьера. «Жизнь своих» 12+
11:05 Премьера. «Повара на колесах» 12+
12:00 Новости (с субтитрами)
12:15 «Видели видело?» 0+
14:00 Фильм «Горячий снег» 12+
16:00 К 100-летию киностудии. «Мосфильм. Рождение легенд» 12+
<b

Диплом серии НПА 000 номер 1153, регистрационный номер 4702, выданный бывшим РПЛ №1 г.Хасавюрта, ныне действующий ГБПОУ РД «Дорожно-строительный колледж» г.Хасавюрт в 2011 году на имя Алиева Арсена Юсуповича, считать недействительным.

**Новогеоргиевское сельское собрание
Тарумовского района**

Решение №2 от 16.01.2024г.

Об утверждении бюджета на 2024г. и плановые периоды 2025-2026гг.

Рассмотрев расчетные показатели по бюджету администрации МО «сельсовет Новогеоргиевский» на 2024год, Новогеоргиевское сельское собрание

Решает:

Утвердить бюджет на 2024г. и плановые периоды 2025-2026гг:

Всего доходов - 10218,4 т.р

Всего расходов - 10218,4т.р

**С.Ш.Ибрагимов,
председатель сельского Собрания.**

Администрация МО «сельсовет Новогеоргиевский» Тарумовского района РД представляет сведения об исполнении бюджета за 4 квартал 2024г.

Бюджет	План	Исполнение
Доход	4805500-00	5094017-81
Расход	4805500-00	4869823-66

**С.Ш.Ибрагимов,
председатель сельского Собрания.**

На основании ст.52, ч.6 Федерального закона от 06.10.2003г. №131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», администрация МО «село Тарумовка» Тарумовского района Республики Дагестан предоставляет информацию о штате муниципальных служащих администрации МО «село Тарумовка» Тарумовского района Республики Дагестан за 4 квартал 2023 года:

Объявления

Собрание депутатов сельского поселения «село Тарумовка» Тарумовского района предоставляет информацию о принятии бюджета администрации МО «село Тарумовка» Тарумовского района Республики Дагестан на 2024 финансовый год:

В соответствии с Бюджетным кодексом РФ, Уставом администрации МО «село Тарумовка» Тарумовского района РД, Положением о бюджетном процессе в администрации МО «село Тарумовка» Тарумовского района РД, Федеральным законом от 06.10.2003г. № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации»:

Принят бюджет администрации МО «село Тарумовка» Тарумовского района Республики Дагестан на 2024 финансовый год (Решение от 28.12.2023г. №9);

Рассмотреть и утвердить основные характеристики бюджета администрации МО «село Тарумовка» Тарумовского района Республики Дагестан на 2024 финансовый год (Решение от 28.12.2023г. №9).

В целом на 2024 год:
Всего доходов - 10 198 000 руб.
Всего расходов - 10 198 000 руб.

Ш.Т.Рахматулаев, председатель Собрания депутатов МО «село Тарумовка».

Бюджет МО «село Карабаглы» на 2024г принят решением сессии №12 от 29 декабря 2023г.

В целом :
доходная часть - 4879,4т. руб
расходная часть - 4879,4т. руб

В.Л.Медалиев, председатель МО «село Карабаглы».

Сведения об исполнении бюджета МО «село Тарумовка» Тарумовского района Республики Дагестан за 2023 год:

№ п/п	Бюджет МО «село Тарумовка»	План МО на год, тыс. руб.	Исполнено на 01.01.2024г., тыс. руб.
1	Доходы бюджета	12 145,1	12 284,1
2	Расходы бюджета	12 145,1	11 981,1

**С.А.Горемыкин,
глава администрации МО «село Тарумовка».**

Администрация МО «село Карабаглы» представляет сведения об исполнении местного бюджета за 2023г (в тыс. руб)

Наименование	Утверждено бюджетом	Фактически исполнено
Доходы местного бюджета	4265,1	4316,3
из них:		
НДФЛ	36,0	29,4
Налог на имущество физ. лиц	128,0	102,4
Един. с/х налог	-	2,2
Земельный налог	123,0	-1,7
Неналоговые доходы	535,0	740,9
Итого собствен. доходов	822,0	873,2
Дотации и прочие безвозмездные поступления	3443,1	3443,1

В.Л.Медалиев, председатель МО «село Карабаглы».

На основании ст. 52 ч.6 ФЗ от 06.10.2003г. «Об общих принципах местного самоуправления в РФ» представляем сведения о численности муниципальных служащих администрации МО «село Карабаглы» с указанием фактических расходов на оплату труда на 1-е января 2024г.

Численность муниципальных служащих — 2 человека.

Размер оплаты - 640,1т. руб.

В.Л.Медалиев, председатель МО «село Карабаглы».

Понедельник 29 января	Вторник 30 января	Среда 31 января	Четверг 1 февраля	Пятница 2 февраля	Суббота 3 февраля	Воскресенье 4 февраля
НТВ	НТВ	НТВ	НТВ	НТВ	НТВ	НТВ
04:50 Остросюжетный сериал «УГРО» 16+ 06:30 Утро. Самое лучшее 16+ 08:00 Сегодня 08:25 Остросюжетный сериал «Пёс» 16+ 10:00 Сегодня 10:35 «Пёс» (продолжение) 16+ 13:00 Сегодня 13:25 ЧП 14:00 Место встречи 16:00 Сегодня 16:45 За гранью 16+ 17:50 ДНК 16+ 19:00 Сегодня 20:00 Премьера. Остросюжетный сериал «Шеф. Мужская работа» 16+ 22:15 Премьера. Сериал «Золотое дно» 16+ 23:35 Сегодня 00:00 «Золотое дно» (продолжение) 16+ 01:00 Детективный сериал «Метеорит» 16+	04:50 Остросюжетный сериал «УГРО» 16+ 06:30 Утро. Самое лучшее 16+ 08:00 Сегодня 08:25 Остросюжетный сериал «Пёс» 16+ 10:00 Сегодня 10:35 «Пёс» (продолжение) 16+ 13:00 Сегодня 13:25 ЧП 14:00 Место встречи 16:00 Сегодня 16:45 За гранью 16+ 17:50 ДНК 16+ 19:00 Сегодня 20:00 Премьера. Остросюжетный сериал «Шеф. Мужская работа» 16+ 22:15 Премьера. Сериал «Золотое дно» 16+ 23:35 Сегодня 00:00 «Золотое дно» (продолжение) 16+ 01:00 Поздняков 16+	04:50 Остросюжетный сериал «УГРО» 16+ 06:30 Утро. Самое лучшее 16+ 08:00 Сегодня 08:25 Остросюжетный сериал «Пёс» 16+ 10:00 Сегодня 10:35 «Пёс» (продолжение) 16+ 13:00 Сегодня 13:25 ЧП 14:00 Место встречи 16:00 Сегодня 16:45 За гранью 16+ 17:50 ДНК 16+ 19:00 Сегодня 20:00 Премьера. Остросюжетный сериал «Шеф. Мужская работа» 16+ 22:15 Премьера. Сериал «Золотое дно» 16+ 23:35 Сегодня 00:00 «Золотое дно» (продолжение) 16+ 01:00 Поздняков 16+	04:50 Остросюжетный сериал «УГРО» 16+ 06:30 Утро. Самое лучшее 16+ 08:00 Сегодня 08:25 Остросюжетный сериал «Пёс» 16+ 10:00 Сегодня 10:35 «Пёс» (продолжение) 16+ 13:00 Сегодня 13:25 ЧП 14:00 Место встречи 16:00 Сегодня 16:45 За гранью 16+ 17:50 ДНК 16+ 19:00 Сегодня 20:00 Премьера. Остросюжетный сериал «Шеф. Мужская работа» 16+ 22:15 Премьера. Сериал «Золотое дно» 16+ 23:35 Сегодня 00:00 «Золотое дно» (продолжение) 16+ 01:00 Поздняков 16+	04:50 Остросюжетный сериал «УГРО» 16+ 06:30 Утро. Самое лучшее 16+ 08:00 Сегодня 08:25 Остросюжетный сериал «Пёс» 16+ 10:00 Сегодня 10:35 «Пёс» (продолжение) 16+ 13:00 Сегодня 13:25 ЧП 14:00 Место встречи 16:00 Сегодня 16:45 За гранью 16+ 17:50 ДНК 16+ 19:00 Сегодня 20:00 Премьера. Остросюжетный сериал «Шеф. Мужская работа» 16+ 22:15 Премьера. Сериал «Золотое дно» 16+ 23:35 Сегодня 00:00 «Золотое дно» (продолжение) 16+ 01:00 Поздняков 16+	06:20 Жди меня 12+ 07:20 Смотр 0+ 08:00 Сегодня 08:20 Поедем, пойдим! 16+ 09:20 Едим Дома 0+ 10:00 Сегодня 10:20 Главная дорога 16+ 11:00 Живая еда 12+ 12:00 Квартирный вопрос 0+ 13:00 Основано на реальных событиях 16+ 15:00 Своя игра 0+ 16:00 Сегодня 16:20 ЧП. Расследование 16+ 17:00 Следствие вели... 16+ 19:00 «Центральное телевидение» с Вадимом Токмаковым 20:20 Ты не поверишь! 16+ 21:20 «Секрет на миллион» Тимур Еремеев 16+	06:30 Центральное телевидение 08:00 Сегодня 08:20 «У нас выигрывают!». 0+ 10:00 Сегодня 10:20 Первая передача 16+ 11:00 Чудо техники 12+ 12:00 Дающий ответ 0+ 13:00 Наш Потребитель 16+ 14:05 Однажды... 16+ 15:00 Своя игра 0+ 16:00 Сегодня 16:20 Человек в праве 17:00 Следствие вели... 16+ 18:00 Новые русские сенсации 16+ 19:00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой 20:20 Премьера. Детектив «Цербер» 16+ 00:25 Звезды сошлись 16+ 02:00 «Версия» 1

Будьте бдительны!

В связи с участниками случаями взрыва бытового газа в жилых домах, приводящих к их разрушению и гибели людей, к примеру 18.01.2024 г. в Махачкале по ул. Газопроводная в результате хлопка газовоздушной смеси погиб один ребёнок и 4 пострадали (2 взрослых и 2 детей находятся в крайне тяжелом состоянии), ОНД и ПР № 9 по г.Южно-Сухокумск Ногайскому и Тарумовскому районам просит Вас соблюдать основные меры безопасности:

- проверить печи, котельные, теплогенераторные установки, др. отопительные приборы и системы, используемые для отопления дома;
 - не использовать для подключения к газу резиновые поливочные шланги и пластиковые водопроводные трубы;
 - проверять газовые соединения мыльным раствором;
 - не топить газом печи, не предназначенные для этого;
 - очищать дымоходы и печи от сажи в течение всего отопительного сезона.
- Ваша безопасность - ваша ответственность!

Что рекомендуется для предупреждения развития сахарного диабета?

№ 1 - Отказаться от рафинированных углеводов и сахара

Пересмотр собственного рациона — это первый шаг на пути к профилактике диабета. Пища, в которой сахар и рафинированные углеводы присутствуют в большом количестве, способна дать значительный толчок в развитии заболевания.

№ 2 - Заниматься спортом на регулярной основе

Физическая активность позволяет повысить восприимчивость клеток к инсулину, что позволяет поджелудочной не вырабатывать этот гормон в больших количествах, а, следовательно, и поддерживать уровень сахара становится гораздо легче.

№ 3 - Сделать воду основным источником поступающей жидкости

Не следует увлекаться различными напитками. Они, в отличие от обычной питьевой воды, особенно покупные, содержат сахар, консерванты и прочие не всегда известные покупателю добавки.

№ 4 - Привести вес в оптимальную норму

Диабетом страдают не только люди с излишком массы тела, но именно они составляют подавляющее большинство. Переизбыток жира становится главной

причиной того, что организм становится менее чувствительным к инсулину, что и увеличивает риск возникновения диабета.

№ 5 - Отказаться от курения

Курильщики входят в группу риска людей, подверженных развитию многих проблем со здоровьем, в том числе и диабету 2 типа. Это касается и активного, и пассивного курения, то есть вдыхания вторичного дыма.

№ 6 - Попробовать низкоуглеводное диетическое питание

Рацион с низким содержанием углеводов еще называют кетогенной диетой. Она является наиболее действенной и эффективной для тех, кто желает похудеть без каких-либо последствий и вреда, поскольку беспокоиться следует об общем состоянии, а не только о высоком сахаре и инсулине.

№ 7 - Питаться малыми порциями

Это касается как диетического, так и обычного питания. Порции блюд, выкладываемые на тарелку, должны быть малы. Это принципиально важно для людей с излишком веса. Чем большее количество еды употребляется за раз, тем выше поднимается сахар и инсулин.

№ 8 - Перейти от сидячего к активному образу жизни

Нельзя практически не двигаться и пред-

упредить появление диабета. Отсутствие движения, как удалось выяснить ученым, играет важную роль в развитии болезни.

№ 9 - Употреблять богатую клетчаткой пищу

Продукты с высоким содержанием клетчатки полезны для здоровья, способствуют поддержанию инсулина, и сахара на оптимальном уровне.

№ 10 - Не допускать дефицита витамина D

Как показали исследования, благодаря высокой концентрации витамина D в крови, вероятность появления диабета 2 типа снижается на 43%.

№ 11 - Минимизировать количество пищи, прошедшей термическую обработку

Способ приготовления еды напрямую влияет на состояние здоровья человека. Считается, что добавки и растительные масла, применяемые в готовке, имеют негативное воздействие на процесс ожирения и развитие сахарного диабета.

Растительная пища, овощи, орехи и фрукты, то есть цельные продукты, предотвращают эти риски. Главное, чтобы они не подвергались термическому воздействию. Готовые продукты увеличивают вероятность возникновения болезни на 30%,

а «сырые», наоборот, уменьшают.

Полностью исключить риск, если предрасположенность к сахарному диабету существует, нельзя, однако контролировать факторы, которые способны привести к развитию этого недуга, можно.

Если проанализировать свой распорядок дня, вредные привычки, питание, физическую активность, внести в уже привычный образ жизни изменения, то предотвратить развитие болезни вполне возможно.

Главное, приложить максимум усилий, так как от этого зависит сохранность здоровья.

Берегите себя и будьте здоровы!
Н.Г.Погорелова, врач-эндокринолог
Тарумовской ЦРБ.

Ваше
здравье

Хронические неинфекционные заболевания

Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) – основная причина инвалидности и преждевременной смертности россиян. На их долю приходится 70% всех случаев смерти.

ХНИЗ — это продолжительные болезни, развивающиеся под влиянием генетических, физиологических, поведенческих факторов и экологии.

Это болезни **системы кровообращения, злокачественные новообразования, заболевания органов дыхания и сахарный диабет, курение, нерациональное питание, низкая физическая активность, потребление алкоголя, высокое артериальное давление, повышенный уровень холестерина в крови, ожирение.**

Важнейшую роль в профилактике играет контроль за состоянием здоровья, регулярное прохождение профосмотров и диспансеризации.

Рекомендуется знать свои «цифры здоровья» (уровень холестерина и глюкозы в крови, уровень артериального давления,

индекс массы тела, окружность талии).

Здоровое питание – важная составляющая профилактики

Врачи для профилактики заболеваний сердца и сосудов, снижения риска возникновения диабета и злокачественных новообразований рекомендуют питаться сбалансированно.

Ограничить потребление соли (до 5 г/сутки - 1 чайная ложка без верха).

Есть больше фруктов и овощей (не менее 400-500 граммов в день - 5 порций).

Есть продукты из цельного зерна и отказаться от фастфуда и трансжирос.

Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20-30 г/сутки, рыба не менее 2 раз в неделю).

Важно ограничить потребление сладостей, газировок и сахара.

Физическая активность – важная составляющая профилактики неинфекционных заболеваний: болезней сердца и сосудов, диабета и ожирения.

Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней

интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности. Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут.

Необходимо чередовать анаэробные (силовые тренировки) и аэробные нагрузки (велосипед, танцы, аэробика, плавание, катание на лыжах и коньках, бег).

Аэробные нагрузки должны выполняться 5-7 раз в неделю, а силовые 2-3 раза в неделю.

Важной мерой профилактики неинфекционных заболеваний является отказ от курения и алкоголя.

Злоупотребление спиртным и сигаретами — причина заболеваний сердца и сосудов, проблем с репродуктивной системой и памятью.

Алкоголь провоцирует гипертонические кризы и приступы аритмии, инсульты и инфаркты. Страдают печень и головной мозг, человек становится слабее, у него появляется одышка, снижаются память и когнитивные функции. Спиртное негативно влияет на нервную систему, утнетая ее.



**НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ
НЕИНФЕКЦИОННЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Важно помнить, что с курением ассоциирован риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, болезней органов дыхания. Курение во время беременности вызывает нарушения развития плода и повышает риск невынашивания.

Минздрав напоминает, что безопасный дозы алкоголя не существует, как и не существует безопасного для здоровья курения – кальяны и электронные сигареты так же вредны, как и табак.

Отказавшись от курения и алкоголя, вы делаете большой вклад в собственное здоровье и продлеваете свою жизнь.

**К.М.Мирзаханов, врач-терапевт
Тарумовской ЦРБ.**

Гороскоп с 29 января по 4 февраля

Овен

Кто-то на этой неделе будет очень настаивать на встрече с вами. Вероятно, это не романтический интерес, а вопрос, связанный с вашей профессиональной деятельностью.

Телец

Сталкиваясь со сложностями, не ищите изыщных путей их решения и обхода. Напротив, небесные светила указывают вам на то, что наступает время действовать и идти напролом.

Близнецы

Не спешите объяснять кому-то свои профессиональные секреты и приёмы, которые помогают вам быть мастером в своём деле. Всё имеет свою цену. И чтобы извлечь пользу из вашего опыта, человек должен как-то вознаградить вас.

Рак

На этой неделе вы будете в центре внимания. Вам не заслужите в толпе и не умалите собственных заслуг. Вас станут хвалить, к вашему мнению прислушиваются, вам сделают массу самых разных предложений. Забудьте о скромности и постараитесь воспользоваться открывающимися перспективами.

Лев

31 января произойдёт Лунное Затмение в знаке Льва. Постарайтесь на этот период не планировать ничего важного и ответственного. Тех дел, сложности в чём могут быть вам неприятны.

Дева

На этой неделе вы окажетесь необычайно сильны и тверды в общении с людьми. Вы станете настоящим гигантом, способным отстоять своё мнение в любом споре. В связи с этим постараитесь сосредоточиться на действительно важных и ответственных вопросах.

Весы

На этой неделе вы будете очень тяготеть к мистике в самом широком её понимании. Кто-то решит заглянуть в будущее при помощи астрологии или гадания, кто-то же сам попробует освоить ту или иную форму прорицания.

Скорпион

Уделите особое внимание музыкальному искусству. Музыка в предстоящие семь дней — ваше средство релаксации, советчик и способ себя воодушевить. Слушайте приятные мелодии.

Стрелец

Не бойтесь ввязываться в довольно сложные и долгосрочные проекты. Сейчас вы обладаете достаточным потенциалом, чтобы сделать всё довольно быстро, качественно, не утомляясь при этом.

Козерог

На этой неделе вам предстоит вспомнить о юморе. Относитесь с иронией к невзгодам, больше шутите и вообще сформируйте в себе оптимистичный настрой.

Водолей

31 января Меркурий переходит в знак Водолея, поэтому сосредоточьте своё внимание на общении с людьми. Консультируйтесь, если возникают вопросы, просите помочь, если сами не справляетесь.

Рыбы

Рыбам наступивший период принесёт приятные сюрпризы, вам могут сделать неожиданный подарок, или порадовать премией. Будьте более настойчивы в решении вопросов, используйте новые методы и подходы в работе.

Состоится выездной прием граждан

Уважаемые жители Тарумовского района!

30 января 2024 года Махачкалинский межрайонный природоохраный прокурор Максим Григорьевич Макашов будет проводить в здании районной администрации выездной прием жителей Тарумовского района по вопросам исполнения законодательства в сфере охраны окружающей среды и природопользования.

Время приема граждан с 13 час. 30 мин до 14 час. 30 мин.

По всем вопросам обращаться по телефону: 8 87 261 3-10-20.

Приметы февраля

Февраль — последний месяц зимы. В народе его называют по-разному: «плотень», поскольку бывают еще в это время лютые морозы, а также «бокогрей», так как начинает уже проглядывать солнышко и пригревать бока.

Приметы о погоде в феврале

Февраль теплый — к холодной весне, а морозный — к благоприятному лету.

В феврале много инея — летом будет много росы и много мела.

Яркие звезды в феврале — к морозу, тусклые — к оттепели.

Если февраль выдастся дождливым, то такими же можно ожидать весну и лето. Погожий февраль предвещает засуху летом.