

Ассаламу гәлайкум!

Захімат бихычілігі, рахіл бокъарас,
Бекічілігі, лылье, ниль гъечілігі хүр.

Инхоса Пали-Хажи

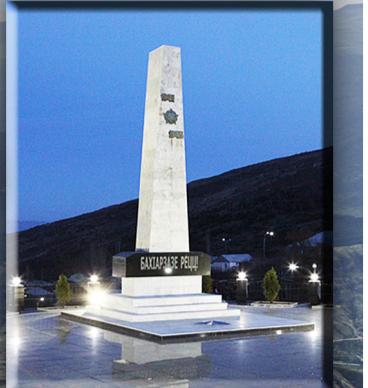


www.mo-gumbet.ru

Газета бахъизе
байбихъана 1952 с.

Гүмбет

Гүмбет районалъул газета



№ 46 (6982)

22 декабрь

2025 с.

Итни

Ражаб

1447 с.

Багъа - эркенаб

БАКЪЛЪУАЗУЛ АНКЬ

НОМЕРАЛДА РУГО:

Гъалип Гъалипов: «Циял гелал, хакъикъияб тарих цүуни – щивасул жавабчилъи»

Ватлан цунулесул сон тобитияльул хасилад гъаруна

Гумбет районалъул бетлер
Гъалип Гъалиповасул нух-
мальялда гъоркъ аслиял

Муниципалитеталъул хасилад гъоркъоб лъуна
районалъул Гадамаз магъало



суалазда тадчей гъабура
дандельи тобитана араб ан-
къаль администрациялда.

жиндер заманалда къеяльул ва
хасаб рагъулаб операцияльул
гъахъалчагъазе, гъезул хъиза-



мазе кумек гъабияльул суалал.
Гъез гъединго хасилад гъаруна
Ватлан цунулесул сон къодо
гъабияльул хурматалда гъабу-
раб халтүлгү.

Гъалип Гъалиповас абуна
гъель тадбирал рукъанин хал-
къалда гъоркъоб патриотикияб
тарбия борхизабиялде ва ниль-
ер улкаяльул тарих цүниялде
къвар буссинабураллүн.

«Лъгаилаада жаниб бакъ-
лъузул осабал аслияблүн
букъана патриотикиял тадби-

рал Гуци ва гүн бачунеб гел
биттарааб нухда чезе квербакъ-
улел халтаби гъари. Ватлан
цунулесул сон къиматаб дара-
жаялда рагъалде бахъинабуна
бакълъуз. Патриотикиял тад-
бирал Гуци харакат бахъа-
разе рагъалтулаб баркала
буго. Циял гелал, хакъикъияб
тарих цүуни – щивасул жаваб-
чилъи», - ян абуна Гъалиповас.

Зутъра Габдулкъадирова



Данухъа депутатас
СВОялде гуманитарияб
къайи щвездабуна
- 2 стр.



Зулфия
Хажимурадова –
«Дрэлъул лъйкъеяльул
отличник»
- 2 стр.



Циликъа Сагид
Губайдулаевасул чел
- 2 стр.



Гъарадирихъа Руслан
Хасанов – хасаб
рагъулаб
операцияльул
рагъухъабазе кумек
гъабулов
- 2 стр.

БАКЪЛЪУАЗУЛ ГҮМРУ

Бюджеталъул проекталда тасан жамгиял генеккиял гуцана

Баракатаб батаги

Бакълъузул ракъалда
тюритана 2026-абилеб со-
налъул ва 2027–2028-абилел

екталда тасан жамгиял
генеккиял.

Гъеб тадбиралъе нухмалъи



соназул планалъулаб болжа-
лалъул бюджеталъул про-

гъабуна Бакълъул мухъаль-
ул депутатазул Собранияль-



ул председатель Галихан
Давудхажиевас. Генеккиялда
гъахъалланда районалъул
бетлерасул кумекчи Гали
Мухамадгалиев, районалъул
финансовияб управленияль-
ул нухмалъул Рурухима Ха-
лидов, депутатал, осабазул
буттрул ва цогидал.

Халгъабизе бокъаразе Бакъ-

лъул районалъул 2026-абилеб
соналъул ва 2027–2028-абилел
соназул планалъулаб болжа-
лалда рекъон Гуцтарааб бюджет-
алъул проект лъун буго муни-
ципалитеталъул официалияб
сайталда.

Макка Мухамадова

ВАТИАНИЯБ ТІАЛАБ ТЮБИТИУЛАГО**Данухъа депутатас СВОялде гуманитарияб
къайи щвезабуна**

Тылаль хиракат бахъулеб буго бергъенльи гагар гъабизе

Данухъа росдал депутат Арсен Юнусов гуманитарияб къайигун щвана хасаб рагъулаб операцияльул мухъалде, гьев дандчIвана цебесеб къерда ругел рагъухъабигун.

Рагъухъабазе щвезабуна: хинар ретIел, гъекъолеб лъим, окопалъул свечаби, юргъанал, пихъ, квен-тIех, гъунлъаби ва фронталда хIажатаб цогидаб къайи. Киналго сайгъат гъарурал жал данде гъарун руго хасаб рагъулаб операцияльул глахъалчагIазул гъариялда рекъон.

150-абилеб мотострелка базул дивизияльул 68-абилеб танкабазул полкалъул рагъухъабаз ракI-ракIалъул баркала загъир гъабуна Бакълъул районалъул бетIер Гъалип Гъалиповасе ва Арсен Юнусовасе рагъухъабазе күдияб къар бугеб къайиялдальун кумек гъабуральух.

Гъединаб квербакъияль СВОялду рагъухъабазул ракI бохизабула, жидер тIалаб-агъяз гъабулеб букин бихула. Жив



фронталде щвеялъул бицунаро, Арсен Юнусовас баян гъабуна Цияб соналда цебе СВОялду мухъалде иргадулаб сапар жеги гъабизе ракIалда бугин.

«РакIалда буго рагъулал хулухъчагIазе бакIал раильул материалал ва хIажатал алатал щвезаризе. Абизе кcola, СВО байхъаралдаса Гумбет мухъалдаса фронталъул мухъазде битIун буго Гага-шагарго

200 тонна гуманитарияб кумекалъул. Районалъул нухмаль-улов Гъалип Гъалиповаси тIадчIей гъабулеб буго ВатIан шунулезул хIажатал тIуразе. Гъеб хIалTи нахъеккунги рагIалде бахъинабизе нижецаги хIаракат бахъизе буго», - ян абуна Юнусовас.

**«Гумбет»
информацияльулаб Гуци**

ХИАРАКАТАЛЬУЛЬ – БАРАКАТ**Зулфия ХIажимурадова – «ДРялъул
лъайкъеялъул отличник»**

Шапакъатал цикIклаги

Дагъистаналъул лъайкъеялъул ва Нелмиялъул Министерствояльул коллегиялда тIобитIана лъай къеялъул хIалTуухъабазе началихъиял шапакъатал къолеб тадбир.

Дагъистаналъул лъайкъеялъул министр ЯIя Бучавас «Дагъистан Республикаяльул лъайкъеялъул отличник» абураб ведомственният шапакъат къуна МельтIа росдал аслияб школалъул директор, Гурус мацалъул ва адабиятальул мугIалим Зулфия ХIажимурадоваль.

Гъельул нухмальялда гъоркъ цебе рехсараб школалда щула гъарулел руго материалиябгун техническийл рахъал, Гумруялде рахъинарулел руго гъанжесел дарсал къолел къагIидаби, тIадегIана дара-жаялъул лъай къеялъул хIалTи.

Бакълъул районалъул нухмальулов Гъалип Гъалиповас ва цадах хIалTуле барканы ХIажимурадовада къиматаб



Цар щвей, гъарана щулияб сахлыи ва жавабчилъи цикIкIараб хIалTуль икъбал.

**«Гумбет»
информацияльулаб Гуци**

БАКЪЛЪУАЗУЛ БЕРГЪЕНЛЬАБИ**Циликъа СагIид Губайдулаевасул чIел
Самбояльул рахъаль армияльул чемпионаталда бергъана**

Самбояльул рахъаль армияльул чемпионаталда меседил медаль босана Циликъа хасаб рагъулаб операцияльул глахъалчи СагIид Губайдулаевас.

Луганскада тIобитIараб самбояльул чемпионаталда 79 килограммалъул цайиялда бихъизабуна гъес жиндири махщел ва бергъенльи босизе бугеб гъира. Бакълъул районалъул бетIер Гъалип Гъалиповас СагIидида барканы чемпионлъун вахъин,



гъарана щулияб сахлыи, кинабго рахъальбан цебетIей ва бер-

гъенльигун тIадвуссин.
Зугъра Габдулкъадирова

БАКЪЛЪУАЗУЛ РОСАБИ**ЖамагIаталъул газа къурдаги
рекIунебила**

Росулье лъим бачинабуна

Хасалил квачарал къояз-илялдальун щибаб рохъобе да Циликъа росдал Гадамаз

лъим бачинабуна.



къуватал цольун къачIана росулье лъим бачарал тру-баби. ХалTаби гъари халат бахъана кIиго къояль. Къаси-къад чеchIого хIаракат бахъ-ана лъим бачинаби.

ПодобегIанаб температура букинги, лъел трубаби ругеб рахъ захIматаб ракъ букинги, росдал Гадамаз бакIалъулаб администрацияльул квербакъ-

бегавул МухамадГарип Губайдулаевасул рагъабазда рекъон, цадахъ хIаракаталдальун гъеб масъала хехго Тубана ва лъим гъечIого хутIичо. Гъес баркала загъир гъабуна росуцоязе гъабураб хIалTухъ ва гъунки-ялъух.

Макка Мухамадова

ХИАРАКАТАЛЬУЛЬ – БАРАКАТ**Гъарадирихъа Руслан ХIасанов – хасаб рагъулаб операцияльул
рагъухъабазе кумек гъабулев**

Шапакъаталье мустахIикъльана

Хасаб рагъулаб операцияльул глахъалчагIазе кумек гъабиялъуль жигараб глахъаллиялъухъ Гъарадирихъа депутат Руслан ХIасанов мустахIикъльана

жигараб бутIаялъухъ. Гъарула талихI, щулияб сахлыи ва цебетIей.

Гъединго Руслан ХIасанов кcola «Дари Добро» абураб рахIиму-цюбальул къокъаяль-



«Хасаб рагъулаб операцияльул глахъалчагIазе гъабураб кумекалъухъ» медалалъье ва баркалаялъул кагъаталъе.

Шапакъатал гъесие къуна ветеранал цуниялъул ва гъезие квербакъиялъул рахъаль Дагъистаналъул регионалияб жамГиял гуцилъул нухмальулов Абубакар КъурбанимагIиловас.

Баркалаялъул кагътида хъван буго: «Нижеса ракI-ракIалъул баркала загъир гъабулеб буго Украиналда тIобитIараб хасаб рагъулаб операцияльул глахъалчагIазе квербакъи гъабиялъуль лъураб

ул глахъалчи, гъельул мурад буго къварильялда ругезе, батI-батIиял Порхъолья арал ахIвал-хIалазул лъуѓа-бахъинад ккаразе ва СВОялда ругел волонтеразе кумек гъаби, гъединго жамГиял ва динийл тадбирал гуцилъул квербакъи гъаби.

Районалъул нухмальулов Гъалип Гъалиповас барканы Русланида шапакъатал щвей, баркала къуна волонтеразе гъабулеб кумекалъухъ ва гъарана гъесие икъбал, сахлыи, талихI.

**«Гумбет»
информацияльулаб Гуци**

Детская питьевая вода: лучшее – детям

Все родители желают, чтобы их дети были здоровыми.

А здоровье начинается с самых простых вещей, среди которых распорядок дня, активность. Но самое главное – это правильное питание, в котором не последнее место занимает потребление воды. Казалось бы, самый обычный продукт: на полках супермаркетов стоят сотни бутылок с питьевой водой, чистой и полезной, как уверяют производители. Но подходит ли такая вода для детей? И чем детская питьевая вода отличается от обычной?

Вода в жизни ребенка

Чистую воду детям рекомендуется давать примерно с четырех месяцев при грудном вскармливании и с первых дней жизни – при искусственном. А с введением прикорма вода малышу просто необходима. Груднички могут выпивать 30–100 мл воды в сутки, потребность в дополнительной жидкости увеличивается в жаркие дни, при температуре, а также при проблемах с пищеварением. Дети с двух до семи лет должны получать 1,2–1,7 л воды в день – не считая чая, соков и других напитков. Младшим школьникам требуется уже два л воды в день, причем, чем активнее ребенок, тем больше воды ему понадобится.

В детстве всех нас поили кипяченой водой, просто потому что никакой другой не было. И многие до сих пор считают, что это лучший вариант, хотя исследования уже доказали, что кипяченая водопроводная вода как минимум не полезна. Дети нуждаются в питьевой воде с особыми показателями, а качество и состав кипяченой водопроводной воды не соответствует им даже приблизительно.

Нормативные требования к воде для детского питания

Бутилированная детская вода должна соответствовать жестким требованиям, прописанным в СанПиН 2.1.4.1116-

02. Согласно этому документу, детская питьевая вода действительно заметно отличается от столовой воды для взрослых, так как у малышей совсем другие потребности.

Во-первых, вода для детского питания намного мягче, чем обычная: показатель общей минерализации не превышает 250–500 мг/л. Причем содержание некоторых минералов должно быть совсем невысоким: калия – не более 20 мг/л, кальция – не более 80 мг/л, йодид-иона – не более 0,06 мг/л, фторид-иона – не более 0,7 мг/л, магния – не более 50 мг/л, а присутствие в воде серебра и диоксида углерода вообще недопустимо.

Во-вторых, производитель не имеет права написать на бутылке «детская вода» без соответствующего свидетельства о государственной регистрации Роспотребнадзора и декларации о соответствии продукции требованиям технического регламента Таможенного союза на руках. Вся детская вода делится на два вида: питьевая вода и вода для приготовления смесей для искусственного питания. Питьевую воду не следует использовать для разбавления смесей – она содержит дополнительные микроэлементы и минералы, которые нужны малышу, но могут нарушить сбалансированность самой смеси. Содержание минералов в питьевой воде для детей – 200–300 мг/л, а в воде для приготовления детской смеси – всего 64–107 мг/л.

Источники воды для детей

Вода для детского питания должна добываться из глубоких артезианских скважин в экологически благополучных районах. Разумеется, такая вода проходит дополнительную очистку перед розливом. Многие производители продают питьевую воду в бутылках с этикетками, «кричущими» о ее натуральности. Но картинка с изображением заснеженных гор или чистых озер – обыч-

ный рекламный ход. Если этикетку еще и внимательно прочитать, то часто выясняется, что покупатель платит немаленькие деньги за обычную фильтрованную воду из крана. Смысла в покупке такой воды нет – бытовой фильтр для подходящей детям воды может очистить кипяченую воду не хуже, а то и лучше. И это будет дешевле, чем постоянная покупка воды в магазине. Некоторые модели помимо фильтрующих функций выполняют еще и функции обогащения воды столь необходимыми для детей минералами (магнием, фтором и другими).

Ни в коем случае нельзя пить детям водой из открытых источников, даже если они находятся в чистом с виду лесу и славятся вкусовыми качествами воды во всей округе. В родники и ключи могут попасть не только микробы, но и нитраты, различные токсины и механические загрязнения, такие как микроскопические частицы глины или песка.

Кипяченая водопроводная вода также не подходит для детского питания. Для дезинфекции в водопроводную воду добавляют хлор, который остается в ней и после кипячения. Хлор крайне вреден для организма, многие российские и зарубежные ученые даже полагают, что длительное употребление хлорированной воды может привести к развитию онкологических заболеваний. К тому же хлор вступает в реакцию с другими токсичными веществами, которые могут находиться в воде из-под крана (бензолом, фенолом), создавая новые соединения, подрывающие иммунитет. В обычной водопроводной воде, соответствующей всем нормам, может присутствовать свинец (повышенный уровень содержания в организме свинца, вызывающий риск отставания в умственном развитии, отмечается примерно у 15% детей), детергенты (моющие вещества), жесткие соли кальция и

магния, нитраты. А вот полезных минеральных веществ в водопроводной воде немного, да и те зачастую в процессе кипячения разрушаются. Нередко можно услышать, что результаты проверки в том или ином городе показали, что вода из-под крана не соответствует нормам: конечно, по правилам она должна быть безопасной, но ситуации, когда концентрация вредных веществ превышает допустимые величины в десятки раз, – отнюдь не редкость. Стоит ли рисковать и надеяться, что именно в вашем районе в данный момент вода действительно чистая, а трубы, по которым она течет, – новые?

Проблема качества

К сожалению, даже заплатив немалые деньги за бутилированную детскую воду, нельзя быть уверенными в ее качестве. По статистике, каждая десятая бутылка воды в российских магазинах – подделка. За этикеткой с логотипом известного бренда скрывается обычная водопроводная вода, в лучшем случае прошедшая самую примитивную фильтрацию. Впрочем, и с остальной водой все не так уж гладко. Потребитель сам вынужден контролировать ее качество по косвенным признакам. Например, будет совсем нeliшним узнать, где добывалась и разливалась вода – в идеале эти два места должны быть рядом.

Как выбрать воду для ребенка?

Итак, какая детская вода лучше и как ее правильно выбрать? Родителям придется быть предельно внимательными, так как выбор бутилированной воды в супермаркетах огромен, но продукция многих производителей детям попросту противопоказана. На что же обратить внимание, выбирая воду?

Состав

Как уже было сказано, детская питьевая вода должна быть мягкой, с низким содержанием

минералов и без серебра. Газированная вода также противопоказана детям до десяти лет (впрочем, многие врачи считают, что и в старшем возрасте она не полезна). Не покупайте лечебную воду с высоким содержанием минералов – она может принести пользу только взрослым и лишь с учетом правильного употребления! Проверяйте также жесткость и щелочность детской воды – эти показатели должны быть не более 7 мг-экв/л и 5 мг-экв/л соответственно.

Тара

Рекомендуется покупать воду в стеклянных бутылках, хотя она несколько дороже. Если все же хочется сэкономить на таре, то лучше купить воду в бутылке из поликарбоната: на донышке такой бутылки можно разглядеть цифру семь в треугольнике. Остальные виды пластика хоть и пригодны для изготовления пищевой упаковки, но все же считаются потенциально опасными, особенно это относится к ПЭТ (цифра один) и ПВХ (цифра три).

Вода для детей разливается в емкости объемом 0,33–5 л. Очевидно, что большие бутылки дешевле. Но хранить открытую бутылку в холодильнике можно максимум три дня (а некоторые педиатры советуют использовать ее и вовсе в течение суток). Таким образом, маленькие бутылки куда более удобные.

Потребление воды – настолько привычный процесс, что мы не придаем ему большого значения. Вместе с тем необходимо помнить, что вода – основа жизни, и выбирать ее нужно с особой тщательностью, особенно питьевую воду для ребенка первого года жизни

А. У. Таймасханов,
врач общей гигиены ФФБУЗ
«Центр гигиены и
эпидемиологии в РД в
Ботлихском районе»

СУРОВ ЗАКОН, НО ЗАКОН

ОМВД РФ по Гумбетовскому району напоминает об ответственности за экстремизм, терроризм и распространение фейковой информации

ОМВД РФ по Гумбетовскому району информирует граждан о недопустимости экстремистской и террористической деятельности, а также о юридической ответственности за противоправные действия, в том числе в сети Интернет.

Экстремизм проявляется в форме публичных призывов к насилию, разжигания национальной и религиозной вражды, распространения запрещенных материалов и символики. Его крайним проявлением является терроризм, представля-

ющий серьёзную угрозу жизни, здоровью граждан и безопасности государства.

Особое внимание уделяется профилактике вовлечения молодёжи в противоправную деятельность через социальные сети. Необдуманные комментарии, репосты и публикации, а также участие в сомнительных интернет-сообществах могут повлечь административную и уголовную ответственность. Законодательством Российской Федерации предусмотрено наказание за распространение фейко-

вой информации, публичные призывы к экстремистской деятельности, участие в несанкционированных массовых акциях, а также за финансирование терроризма, в том числе под видом благотворительных сборов.

ОМВД РФ по Гумбетовскому району призывает граждан быть внимательными, критически относиться к информации в сети Интернет и помнить, что ответственность за совершение действий и публикаций несет каждый лично.

**ОМВД РФ по
Гумбетовскому
району**

РИТМ ГУМБЕТА

Маткапитал можно использовать в целях покупки квартиры

Для этого нужно выполнить следующие шаги:

1. Подобрать жильё для покупки. Квартира должна быть пригодна для проживания (не аварийная, не времянка). Можно купить новостройку, вторичное жильё или долю в квартире.

2. Посетить МФЦ и заключить договор купли-продажи с продавцом, с условием использования маткапитала, как часть суммы оплаты.

3. Затем сотрудники МФЦ помогут зарегистрировать договор в Росреестре.

4. На следующем этапе специалисты МФЦ помогут подать заявление на распоряжение материнским ка-

питалом на покупку недвижимости. Для подачи заявления понадобятся следующие документы:

- паспорта родителей
- свидетельство о браке
- свидетельство о рождении детей
- договор купли-продажи
- правоустанавливающие документы на жильё
- подтверждающие документы установляющие право на материнский капитал.

На заключительном этапе необходимо оформить доли на всех членов семьи (детей и родителей) в новой квартире в течение 6 месяцев.

**Филиал МФЦ РД по
Гумбетовскому району**

Ежегодное профилактическое обследование, зачем это нужно

Здоровье – бесценное достояние каждого человека. Только вовремя принятые профилактические меры позволят не только его укрепить, но и вылечить выявленные заболевания с наибольшим успехом.

Что такое диспансеризация?

Диспансеризация относится к приоритетным медицинским мероприятиям профилактики заболеваний, проведение которых направлено на раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний, таких как: болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, сахарный диабет, хронические болезни легких.

Кроме того, диспансеризация направлена на выявление и коррекцию основных факторов риска развития заболеваний, к которым относятся: повышенный уровень артериального давления, холестерина и глюкозы в крови, курение табака, пагубное потребление алкоголя, нерациональное питание, низкая физическая активность.

Не стоит путать диспансеризацию с походом к врачу с уже существующей проблемой.

Любые заболевания, обнаруженные в ранней стадии, гораздо легче лечить без последующих осложнений.

Главная цель диспансеризации: как можно раньше обнаружить заболевание, выявить



и скорректировать факторы риска его развития.

Диспансеризация – это бесплатное обследование и проводится оно на добровольных основаниях:

1 раз в три года – гражданам в возрасте от 18 до 39 лет;

ежегодно – для граждан старше 40 лет.

Для прохождения диспансеризации нужно взять с собой паспорт, полис ОМС и обратиться в регистратуру поликлиники, к которой вы прикреплены.

Согласно статье 185.1 Трудового кодекса Российской Федерации работодатель обязан предоставить работнику оплачиваемые выходные дни для прохождения диспансеризации:

1 день раз в 3 года с сохранением места работы и средне-

го заработка;

2 дня ежегодно работающим пенсионерам и лицам предпенсионного возраста.

Как проходит диспансеризация?

Диспансеризация может проводиться в один или два этапа, в зависимости от результатов обследований, полученных на I этапе. Кроме осмотра и беседы с врачом, I ЭТАП диспансеризации включает: расчет индекса массы тела, измерение артериального давления, проверку уровня сахара и холестерина в крови, общий анализ крови, ЭКГ, раз в два года – флюорография. Начиная с 40 лет на I этапе применяются методы ранней диагностики онкологических заболеваний. По итогам I этапа определяется группа здоровья человека.

Не забывайте сообщить те-

рапевту обо всех беспокоящих симптомах, которые могут послужить основанием для направления на II этап.

II ЭТАП диспансеризации проводится при наличии показаний по назначению терапевта и включает в себя консультации врачей-специалистов (невролога, уролога, офтальмолога и др.) и ряд лабораторных и инструментальных исследований, позволяющих углубленно оценить состояние здоровья.

Двухэтапная диспансеризация позволяет вовремя диагностировать и выявить сложные хронические заболевания, которые приводят к полной потере трудоспособности и ранней смерти.

Выявление онкологии на ранней стадии

Теперь даже на первом этапе диспансеризации будет проводиться скрининг, чтобы вовремя обнаружить онкологию. Для каждого возраста – отдельный список обследований. Есть обследования даже для тех, кому 18 лет. Самая насыщенная программа – для женщин 45-50 лет, когда наиболее велики шансы выявить распространённые онкологические заболевания на ранних стадиях. Будут проведены скрининги и на рак шейки матки, и молочной железы и на колоректальный рак. В 45 лет предусматривается гастродуоденоскопия для всех граждан. Для мужчин в пяти возрастах (в 45, 50, 55, 60 лет и в 64 года)

– анализ на простатспецифический антиген для выявления риска рака предстательной железы.

Если при прохождении диспансеризации возникли какие-то вопросы или затруднения, то для своевременного их решения всегда можно обратиться в свою страховую компанию по телефону, указанному на полисе ОМС, в контакт-центр по телефону «горячей линии» или к страховому представителю, который находится непосредственно в медицинской организации.

Профилактический медицинский осмотр

Необходимо знать, что профилактический медицинский осмотр возможно пройти ежегодно!

При проведении профилактического медицинского осмотра проводится анкетирование, расчет индекса массы тела, измерение артериального давления, исследование уровня холестерина и глюкозы в крови, флюорография, ЭКГ и измерение внутрглазного давления.

Профилактические мероприятия должны стать верным спутником в укреплении и сохранении вашего здоровья, продлении молодости и активной жизни!

**Х. М. Далгатова,
врач-эпидемиолог ФФБУЗ
«Центр гигиены и
эпидемиологии в РД
в Ботлихском районе»**

РИТМ ГУМБЕТА

Пожарная безопасность в зимний период



Зима – это не только холода, снег, мороз, но и время, когда необходимо внимательнее относиться к пожарной безопасности и помнить о том, что пожар намного легче предупредить, чем его потом потушить. Требованиями пожарной безопасности установлены определенные правила при устройстве и эксплуатации электротехнических и теплогенерирующих устройств, соблюдение которых позволит максимально обезопасить себя от риска возникновения пожара.

Несмотря на то, что сегодня все больше используются системы центрального отопления, печное отопление по-прежнему остается пожароопасным. Всем жителям, дома которых отапливаются печами, следует помнить, что это не только источник тепла, но и возможность появления пожа-

ра. Неосторожное обращение с огнем, сушка дров, сгораемых материалов и нарушение других правил пожарной безопасности при эксплуатации печей также приводят к возникновению пожаров.

При использовании печей:

смотря топящиеся печи и не поручайте надзор за ними малолетним детям;

4. В сильные морозы печи нередко топят длительное время, в результате чего происходит перекал отдельных их частей. Если эти части соприкасаются с деревянными стенами или мебелью, то пожар неизбежен. Поэтому рекомендуется топить печь 2-3 раза в день по 1-1,5 часа, нежели один раз длительное время.

При обнаружении пожара или признаков горения (задымление, запах гаря, повышенная температура) надо незамедлительно сообщить по телефонам «101» или «112», при этом назвать адрес объекта, место возникновения пожара. Одновременно принять возможные меры к спасению людей, имущество и ликвидация пожара имеющимися первичными средствами пожаротушения,

организовать встречу пожарных подразделений. При тушении пожара категорически нельзя бить в окнах стекла и открывать все двери, так как это приводит к дополнительному притоку кислорода и способствует развитию пожара. Если помещение, в котором произошел пожар, сильно задымлено, то покидать помещение необходимо как можно ниже пригнувшись к полу. При эвакуации из задымленного помещения можно использовать мокрые материи, закрывающие лицо.

Соблюдайте правила пожарной безопасности! Берегите себя и жизнь своих близких!

**ОНД и ПР №15 по
Ботлихскому,
Гумбетовскому,
Ахвахскому и
Цумадинскому районам**

Бетлерав редактор:
Хамзат Мухамадович Гизудинов
телефон: 26-254
Газета глыцаразул ва редакцияльъул
адрес: 368930 Гумбет район,
Мельентла росу, редакция
gumbet_smi@mail.ru

Жавабий секретарь:
Зугъра Глабдулъадирова
Корреспондент:
Макка Мухамадова
Фотомухбир: Гебек Гебеков

Набор: Мария Мухамадова
Верстка: Рапият Зулумханова
Газета къабуна «Лотос»
типоррафиялъул адрес:
Махлаххала, Петр
Тюцевесесул къватI, 61

Газета къватIибе бачунаан
«Гумбеталъул колхозчи»,
«Вождасул васият»,
«Бакъльулазул нур» абурад
цараазда гъоръ
Учредитель:
РМБУ «Рио -Гумбет»

Индекс: 51351
Тираж - 1003
Газета къватIибе
биччазе гъулбасана,
графикалда рекъон: 16 с. 00,
хлаъкъикъаталда : 16 с. 00
Заказ №

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Республике Дагестан от 24 января 2012 года.
Серия ПИ № ТУ5-0144

Редакцияльъул пикру кидаго гуро газеталда рахъарал макъалабазул авторазул пикругун данде кколеб. Макъалабазуда рихъизарурал хужабазул, царазул,