



# ГОЛОС



2025  
ГОД ЗАЩИТНИКА  
ОТЕЧЕСТВА

# ЧЕГЕМА

ГАЗЕТА ЧЕГЕМСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

ИЗДАЕТСЯ С 13 МАЯ 1952 ГОДА  
ВЫХОДИТ ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ



№111 (9891) 16 сентября 2025 года \* Вторник \* Цена 10 рублей \* goloschegema@mail.ru

Электронная версия газеты  
на сайте <http://golos-chegema.ru>

## В НАСЕЛЕННЫХ ПУНКТАХ ЧЕГЕМСКОГО РАЙОНА ТАКЖЕ ПРОВОДИЛИСЬ ДОРОЖНЫЕ РАБОТЫ - КОКОВ К.

[https://t.me/Kokov\\_Kazbek](https://t.me/Kokov_Kazbek)  
13.09.2025

В Урванском районе по нацпроекту «Инфраструктура для жизни» приведена в порядок дорога Морзох-Шитхала протяженностью 6,3 километра.

Она соединяет улицу Школьную в селе Шитхала и улицу Комсомольскую

в селе Морзох. На этом участке расположены различные учреждения.

На трассе устроены новое дорожное основание, двухслойное асфальтобетонное полотно, система водоотвода, укреплены обочины, нанесена горизонтальная разметка и установлены дорожные знаки.

Помимо этого, отремонтирована

подъездная дорога к Шитхале, начинающая от трассы Нальчик-Нарткала.

В населенных пунктах Чегемского района также проводились дорожные работы.

Так, завершён ремонт улицы Пачева в селении Нартан. Общая протяжённость участка составила 5,6 километра. Здесь тоже обновили ос-

нование дорожной одежды, уложили современное асфальтобетонное покрытие, установили элементы безопасности.

Обновленные дороги обеспечат более комфортное и безопасное передвижение, а также улучшат транспортную связанность между населёнными пунктами.

## В КАМЕНКЕ ЗАВЕРШАЮТ УСТРОЙСТВО АСФАЛЬТА НА ОБЪЕЗДНОЙ АВТОДОРОГЕ



В селении Каменка завершаются работы по устройству верхнего слоя асфальта на объездной автодороге в рамках национального проекта «Инфраструктура для жизни». Протяжённость ремонтируемого участка составляет 1,8 км. Новая трасса станет дублёром улицы Революционной и позволит разгрузить основной поток транспорта, улучшить логистику и доступность внутри населённого пункта.

На объекте уже устроено наружное освещение, завершается укладка покрытия проезжей части и устройство тротуаров. В ближайшее время подрядчик приступит к установке элементов обеспечения безопасности — дорожных знаков, разметки и ограждений.

«Объездная автодорога обеспечит более комфорт-

ное и безопасное движение транспорта, снизит нагрузку на центральные улицы и повысит уровень дорожной безопасности. Мы контролируем качество всех этапов работ, чтобы обеспечить надёжность и долговечность покрытия», - отметил главный инженер регионального дорожного управления Батыр Бисчекоев.

Завершить ремонт планируется в октябре 2025 года. После ввода объекта в эксплуатацию Каменка получит современную, удобную и безопасную транспортную артерию, которая повысит связность дорожной сети села и улучшит условия передвижения как для водителей, так и для пешеходов.

*Министерство транспорта и дорожного хозяйства КБР.*

## Актуальная и проверенная информация на госпабликах

Госпаблики - это официальные сообщества государственных организаций в социальных сетях. Они имеют специальную метку в виде флажка и надписи «Госорганизация».

В интернете немало непроверенных, ложных сведений. Просим вас быть бдительными! Чтобы получать достоверную информацию о Чегемском районе, подписывайтесь на официальные сообщества госорганизаций в соцсетях:

Администрация Чегемского района - [https://vk.com/chegem\\_adm07region](https://vk.com/chegem_adm07region)  
Совет местного самоуправления Чегемского муниципального района - <https://vk.com/club226306819>  
КСП Чегемского муниципального района - <https://vk.com/club226205228>  
Управление финансами Чегемского района - <https://vk.com/club226176751>  
Управление архитектуры Чегемского района - <https://vk.com/club226333370>  
Управление сельского хозяйства, земельных и имущественных отношений - <https://vk.com/club226354900>

Управление образования Чегемского района - <https://vk.com/uochegem>  
Управление Культуры Чегемского района - [https://vk.com/chegem\\_kultura](https://vk.com/chegem_kultura)  
Спорткомитет Чегемского района - <https://vk.com/public217389895>  
Местная администрация г.п.Чегем - [https://vk.com/gp\\_chegem](https://vk.com/gp_chegem)  
Администрация с.п.Чегем Второй - [https://vk.com/chegem\\_vtoroy](https://vk.com/chegem_vtoroy)  
Местная администрация с.п.Лечинкай - <https://vk.com/lechinkay>  
Местная администрация с.п.Нижний Чегем - <https://vk.com/club216561570>  
Администрация с.п.Хушто-Сырт - [https://vk.com/hyshto\\_syrt](https://vk.com/hyshto_syrt)  
Сельское поселение Верхне-Чегемское - <https://vk.com/verhnechegemskoe>  
Администрация с.п.Яникой - <https://vk.com/yanikoy>  
Администрация с.п.Шалущка - <https://vk.com/public216433540>  
Местная администрация с.п.п.Звездный - <https://vk.com/public216432987>  
Администрация с.п.Нартан - <https://vk.com/public216537552>  
МУП «Чегемтеплосервис» - <https://vk.com/public217385263>  
МУП «Чегемрайводоканал» - <https://vk.com/publicchegemvoda>

В целях обеспечения безопасности населения аппарат Антитеррористической комиссии Чегемского муниципального района обращается с просьбой проявлять повышенную бдительность и незамедлительно сообщать в правоохранительные органы обо всех подозрительных лицах, предметах, бесхозных вещах, оставленных в транспорте, местах массового скопления людей.

### ДЕЙСТВИЯ ПРИ УГРОЗЕ СОВЕРШЕНИЯ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА

Всегда контролируйте ситуацию вокруг себя, особенно когда находитесь на объектах транспорта, в культурно-развлекательных, спортивных и торговых центрах.

При обнаружении забытых вещей, не трогая их, сообщите об этом водителю, сотрудникам объекта, службы безопасности, полиции. Не пытайтесь заглянуть внутрь подозрительного пакета, коробки, иного предмета. В них могут быть закамуфлированы взрывные устройства (в банках из-под пива, соевых телефонах и т.п.). Не пинайте на улице предметы, лежащие на земле.

Если вдруг началась активизация сил безопасности и правоохранительных органов, не проявляйте любопытства, идите в другую сторону, но не бегом,

## Это важно знать!

чтобы вас не приняли за противника.

При взрыве или начале стрельбы немедленно падайте на землю, лучше под прикрытие (бордюр, торговую палатку, машину и т.п.). Для большей безопасности накройте голову руками.

Призываем к соблюдению антитеррористических мер: не допускайте действий, способных привести к возникновению экстремальных ситуаций и создающих опасность для окружающих.

Территориальная АТК предупреждает об ответственности за заведомо ложные сообщения о готовящихся терактах, закладке СВУ.

Любая полученная информация будет подвергаться тщательной проверке, по всем сообщениям предприниматься адекватные меры, направленные на обеспечение безопасности граждан. Гражданам, сообщившим о подозрительных фактах, гарантируется полная анонимность и конфиденциальность.

В случае необходимости обращаться:

- в дежурную часть ОМВД РФ по Чегемскому рай-

ону (8 866 30) 4-25-40;

- Оперативный штаб в КБР: 48-15-48;

- УФСБ России по КБР: 48-15-81 (телефон доверия);

- МВД по КБР: 40-49-10 (дежурная часть), 49-50-62 (телефон доверия);

- СУ СК России по КБР: 77-64-22 (телефон доверия);

- ГУ МЧС России по КБР: 39-99-99 (дежурная часть).

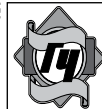
О фактах незаконного оборота наркотиков можно сообщать в любое время по "телефонам доверия":

- УФСИН России по КБР - (8662) 75-27-54; (8662) 77-93-89;

- Министерство просвещения и науки КБР - (8662) 42-28-23;

- ГКУЗ «Наркологический диспансер» Минздрава КБР - (8662) 44-17-83.

В администрации Чегемского муниципального района работает «горячая линия», на телефон которой можно сообщать сведения о фактах коррупции, готовящихся преступлений террористического характера, правонарушений, незаконного оборота наркотических средств: 8 (86630) 4-24-64.



## «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». УЧАСТНИКИ ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА - НАШИ ГОСТИ

Администрация Чегемского района

13.09.2025

Накануне Чегемский район встречал участников всероссийского конкурса «Большая перемена», полуфинал которого в эти дни проходит в Нальчике.

Более 150 студентов профессиональных образовательных организаций Южного и Северо-Кавказского федеральных округов, смогли ознакомиться с природными достопримечательностями Чегемского ущелья, богатством и свое-

образием культуры народов Кабардино-Балкарии.

Совместно с представителями Баксанского и Лескенского муниципальных районов для гостей была подготовлена большая концертная программа. Пребывание в районе позволило ближе узнать местные традиции и особенности национальной кухни.

Атмосфера гостеприимства, радушия и доброжелательности сопровождала наших юных гостей в течение всего периода пребывания.



## ПРОЕКТ «ГЕРОИ КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ» В ДЕЙСТВИИ

Проект «Герои Кабардино-Балкарской Республики» создан специально для того, чтобы поддержать отважных защитников нашей Родины и помочь им открыть новую главу в их жизни после службы.

Этот уникальный проект дает участникам возможность освоить актуальные профессии, повысить квалификацию и продолжить служить обществу в новой

роли. Уже сегодня 31 участник приступил к обучению по современным направлениям деятельности, а вскоре ряды героев пополнятся еще 23 новыми лицами.

Упор делается на практическое образование, наставничество от опытных профессионалов и всестороннюю помощь в социальной интеграции.

Каждый герой получает индивидуальную программу обучения и развития своих навыков, что позволит ему легко войти в ритм гражданского общества и внести весомый вклад в развитие родного края.

Этот проект – не просто инициатива благодарности, это реальный шаг навстречу тем людям, чья доблесть заслуживает особого внимания и признания.

## В ПАМЯТЬ О ПОГИБШИХ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СЛУЖЕБНОГО ДОЛГА

В селении Нартан на базе тира школы-интерната №5 прошли соревнования по стрельбе из пневматической винтовки среди ветеранов. Турнир был посвящен светлой памяти уроженцев республики, павших при исполнении долга в ходе специальной военной операции и в локальных конфликтах.

К огневому рубежу вышли сотрудники филиала фонда «Защитники Отечества» по КБР, ветераны боевых действий, участники СВО, ветераны локальных конфликтов. Мероприятие не только проверило меткость и выдержку участников, но и стало данью уважения к подвигу их товарищей.

По итогам состязаний определены лучшие стрелки. Победители и призеры награждены почетными дипломами и памятными подарками.



## Наш земляк в топе трэвел-блогеров страны

сгорания, электрической тяги и лошадиных сил - педали крутит одна человеческая. С собой палатка и все необходимое. В дороге помогают местные. А виды заряжают энергией.

Это второе путешествие Мухамеда в Турцию. Маршрут продумал заранее, посетил все возможные достопримечательности, снял великолепные кадры на коптер, общался с местными и даже поздравил молодоженов.

Увлёкся велосипедом Мухамед относительно недавно. В 2020-м - первая многокилометровая поездка, а дальше больше. Несколько лет назад перешел на многодневки, сейчас география таких поездок уже совсем экстремальная.

**Мухамед Гонов, начальник отдела местной администрации Чегемского района:** «У друга взял велосипед, поехал из Чегема Второго в Нальчик. И мне это очень сильно понравилось. Я продолжил потихоньку. А потом со временем приобрел свой велосипед, начал дистанцию увеличивать. Друзья стали смотреть какие-то фотографии: «Уау, где ты

был?». Ну, это очень сильно подбадривает. И вот так потихоньку, потихоньку...»

В администрации района наш герой на страже информационной безопасности и технического обеспечения. В коллективе его любят и уважают. И каждый очередной отпуск - это новое приключение. А для коллег еще и повод листать ленту в поисках обновлений в блоге Мухамеда.

**Полина Кузнецова, заместитель начальника Управления администрации Чегемского района:** «Мы всегда ждем новую историю, привезенную из того или иного уголка. Он всегда рассказывает о том, как его встречали в том или ином городе или стране, о том, какие там люди. Насколько ему помогли,

как ему помогали. И не было ни одного негативного отзыва или воспоминания. И мы всегда ждем какие-то мемуары из его путешествий или красивые виды, видеосъемку, которые можем посмотреть и даже показать своим родным и близким».

Канал ВКонтакте «ПАПАХА ТВ» пока не может похвастаться миллионами подписчиков, но если так дело пойдет и дальше, творчество Мухамеда Гонва обречено на успех. Сам он к славе не стремится, а делает очерки о своих путешествиях для друзей. Планы грандиозные, а куда в следующий раз занесет велосипедиста из Чегемского района, узнаем из соцсетей. А пока, как говорится, подписываемся, ставим лайки.

[https://t.me/novostidnya\\_1kbr/10427](https://t.me/novostidnya_1kbr/10427)

Похоже, что у топовых трэвел-блогеров появился серьезный конкурент в лице работника администрации Чегемского района. Абсолютно один, сам себе оператор и режиссер Мухамед Гонов пускается в увлекательные путешествия на своем двухколесном транспорте и делает потрясающий контент.

Никаких двигателей внутреннего



## В рамках межведомственной акции «За здоровье и безопасность наших детей»

В МКУ СОШ №1 г.п.Чегем прошла выездная встреча с представителями правоохранительных органов и здравоохранения. Мероприятие организовано в рамках реализации плана по профилактике безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних, а также в рамках межведомственной акции "За здоровье и безопасность наших детей".

В профилактической беседе с учениками 9-10-х классов приняли участие председатель Общественного совета при ОМВД России по Чегемскому району Борис Хабалович Гергов, начальник отдела по делам несовершеннолетних и защите их прав местной администрации Чегемского муниципального района Магина Чамаловна Балкарова, инспектор ПДН ОМВД России по Чегемскому району Сюзанна Владимировна Магова, врач-психиатр-нарколог Чегемской ЦРБ им. Хацукова А.А. Артур Аюбович Пачев, заведующий отделом коммуникационных и общественных проектов ГКУЗ «ЦОЗМАИТ» МЗ КБР Анзор Борисович Лобжандизе.

Гости рассказали школьникам о видах правонару-



шений, пагубных привычках (табакокурение, наркотики) и их последствиях.

Взаимосвязь наркомании, алкоголя и преступности очень тесная. И поэтому, так остро стоит вопрос о борьбе с доступностью этих веществ и пропаган-



де здорового образа жизни. Это говорит о важности ранней и систематической профилактики пагубных привычек среди школьников, как в семье, так и в школе.

*Наш корр.*

## Автоинспекторы привлекли к ответственности ночных «дрифтеров»

Находясь в вечернее время в Нальчике, двое молодых людей, управляя автомобилями «ВАЗ-2107», решили весело для себя, но не для остальных участников дорожного движения и жильцов близлежащих домов провести время и испытать свои навыки дрифта.

Проведенными мероприятиями со-

трудниками Госавтоинспекции УМВД России «Нальчик» вместе с коллегами из Чегемского района установлены водители «семерок», ими оказались двое приятелей из с. Шалушка.

В отношении молодых людей за допущенные правонарушения автоинспекторы составили административные материалы.

Теперь за необдуманное развлечение молодым людям предстоит оплатить штраф до 45 тысяч рублей на двоих.

Также Чегемский районный суд назначил 21-летнему водителю, который к тому же не имел водительского удостоверения, 15 суток административного ареста, а его 20-летнему товари-

щу - 12 суток ареста.

Уважаемые водители! Соблюдайте ПДД! Не подвергайте риску ни себя, ни остальных участников дорожного движения. Берегите покой граждан, отдыхающих в вечернее и ночное время.

*Пресс-служба МВД по КБР.*

## Вакцинация - наиболее эффективное средство защиты от гриппа

В предстоящем эпидсезоне 2025-2026 гг. запланировано охватить иммунизацией против гриппа из федерального бюджета 559 120 человек (62% от общей численности застрахованного населения с охватом иммунизацией лиц из групп риска, определенных национальным календарем профилактических прививок), в том числе 401 600 взрослых, 157 520 детей.

В группу риска входят:

- дети с 6-месячного возраста;
- учащиеся 1-11 классов;
- лица, обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и организациях высшего образования;
- медицинские работники;
- работники образовательных организаций, транспорта и коммунальной сферы;
- беременные;
- взрослые старше 60 лет;
- лица, подлежащие призыву на во-

енную службу, а также лица с хроническими заболеваниями.

Лицам, входящим в группы риска, утвержденную Национальным календарем профилактических прививок, вакцинация проводится бесплатно.

Категории лиц, не вошедшие в группу риска, вакцинацию против гриппа могут получить за счет личных средств или за счет средств работодателей.

Детям с 6-ти месяцев до 3-х лет вакцинацию проводят двукратно с интервалом 3 - 4 недели.

Иммунизация детей, посещающих детские сады, школы осуществляются в прививочных кабинетах детских садов, школ прививочными бригадами, состоящими из врача-педиатра и медицинской сестры.

Взрослое население вакцинацию против гриппа получает в поликлиниках по месту жительства.

Для обеспечения доступности проведения прививок против гриппа детям в большинстве поликлиник города и

районов будут определены отдельные часы (дни) приема врачей - педиатров (для проведения осмотра до прививки) и медицинских сестер прививочных кабинетов (для проведения прививки).

Вакцинация, является наиболее эффективным, экономически выгодным и безопасным средством профилактики гриппа.

Прививки против гриппа снижают заболеваемость в 2 раза (привитые болеют меньше и заболевание протекает в легкой форме), сокращают длительность течения болезни и способствуют предупреждению развития тяжелых осложнений.

Кроме специфической профилактики, не стоит забывать и о неспецифической профилактике гриппа и ОРВИ.

Прежде всего, необходимо вести здоровый образ жизни: чаще бывать на свежем воздухе, заниматься спортом, высыпаться, соблюдать сбалансированный рацион питания, закаляться. Закаливающие процедуры повышают



сопротивляемость организма к гриппу и ОРВИ.

Так же неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ обеспечивается приемом витаминов С, А и группы В.

Если вы все же заболели, не стоит заниматься самолечением, необходимо вызвать врача на дом, соблюдать постельный режим и не пренебрегать мерами личной гигиены.

*Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по КБР.*

**ВОЕННАЯ СЛУЖБА  
ПО КОНТРАКТУ -  
ТВОЙ ВЫБОР!**

**от 4.720.000 ₽**

**ЗА ПЕРВЫЙ ГОД**

**2.200.000 ₽**

**ЕДИНОВРЕМЕННО**

Списание долгов

**до 10 млн. руб.**

**ОБРАЩАТЬСЯ:** г. Нальчик, ул. Идарова, д. 198 Тел.: +7 (952) 579 03 45

**Военная служба по контракту является гарантом стабильности и благонадежности настоящих и будущих перспектив, а именно:**

- возможность быстрого приобретения жилья за счет Минобороны России через накопительно-ипотечную систему;
- служебное жилье и компенсация за найм жилья;
- бесплатное обследование, лечение и реабилитация в военно-медицинских учреждениях;
- страхование жизни и здоровья за счет федерального бюджета;
- право на льготную пенсию после 20 лет службы;
- статус ветерана боевых действий и соответствующие льготы;
- единые дополнительные выплаты, региональные выплаты, льготы и гарантии субъектов Российской Федерации - для военнослужащих по контракту;
- кредитные и налоговые каникулы;
- бюджетные места для обучения детей в ВУЗах;
- бесплатный отдых детей в летних оздоровительных лагерях.

Изыявившие желание поступить на военную службу по контракту могут обратиться за более подробной информацией о порядке оформления в военный комиссариат Чегемского района КБР по адресу: г.п.Чегем, ул. Ленина, д.155, тел.: 8 (86630) 4 12 39.



# Для пенсионеров предусмотрены льготы на оплату коммунальных услуг

Для пенсионеров в России предусмотрены различные меры поддержки, в том числе компенсация ЖКУ и субсидия на оплату коммунальных услуг.

## Субсидия на оплату ЖКУ

Если на расходы по коммуналке уходит значительная часть доходов (в среднем по стране - 22%), пенсионер может оформить субсидию. С ней платежи станут меньше.

Она доступна:

- собственникам жилья;
- арендаторам, которые зарегистрированы в квартире;
- членам жилищных кооперативов;
- проживающим в квартире, которая ещё не оформлена в собственность.

Сумму субсидии рассчитают по специальной формуле, подробнее о ней можно узнать на сайте ГИС

ЖКХ. Оформить льготу можно на Госуслугах или в МФЦ. Выплаты назначат сразу на полгода.

## Ежемесячная компенсация расходов

Льгота покрывает 50% расходов на оплату жилья и коммунальных услуг. Она доступна людям с инвалидностью, участникам Великой Отечественной войны и другим федеральным льготным категориям.

Чтобы оформить компенсацию, нужно подать заявление в отделение соцзащиты через МФЦ или онлайн на Госуслугах.

Собирать документы не потребуется: соцзащита запросит их сама у нужных ведомств. Но в некоторых случаях могут уточнить дополнительные данные.

## Компенсация за капремонт

Это региональная мера поддержки. Узнать, дей-

ствует ли она в вашем субъекте, можно в местной администрации или соцзащите.

Размер льготы зависит от возраста заявителя:

- пенсионерам от 70 до 79 лет - компенсация 50% взноса;
- от 80 лет и старше - освобождение от платы полностью.

Условия получения:

- пенсионер - собственник квартиры;
- платит полный взнос за капитальный ремонт;
- сам проживает в квартире и оплачивает коммунальные услуги;
- не работает и живёт один или с родственниками, которые тоже не работают в силу возраста, инвалидности I или II группы.

Оформить льготу можно в отделении соцзащиты или через Госуслуги.

# Просрочка платежей за электроэнергию приводит к штрафным санкциям

Жилищный кодекс РФ предписывает потребителям электроэнергии вносить платежи до 10 числа месяца, следующего за расчетным.

Недобросовестные потребители, откладывая платежи и наращивая задолженность, рискуют быть обремененными за долги. Если просрочка превышает два расчетных периода, неплательщику вручают уведомление о возможном ограничении электроснабжения. На погашение задолженности дается 30 дней. Если абоненту сложно оплатить счет сразу, он может обратиться в энергосбытовое отделение по месту жительства с заявлением о реструктуризации

задолженности. В этом случае штрафные санкции в отношении потребителя не применяются.

Игнорирование предупредительных энергетиков приведет к ограничению электроснабжения. Для повторного подключения должнику придется возместить энергокомпании расходы на отключение и подключение жилого помещения к электрическим сетям.

Кроме того, просрочка платежей на срок от 31 до 90 дней влечет за собой начисление пени, составляющей 1/300 ставки рефинансирования Центрального банка России. Начиная с 91 дня просрочки сумма пени возрастает до 1/130 ставки рефинансирования Центробанка. В соответствии с дей-

ствующим законодательством для сдерживания роста задолженности потребителей пени начисляется помимо суммы за потребленную электроэнергию. Это дополнительные расходы, которых можно избежать, строго соблюдая платежную дисциплину.

Потребители могут производить платежи за электроэнергию без комиссии в кассах энергосбытовых отделений энергокомпании, а также с помощью «Личного кабинета» и мобильного приложения «Свет Онлайн», доступного для скачивания в RuStore, GooglePlay и AppStore.

ПАО «Россети Северный Кавказ»

«Россети Северный Кавказ» напоминают потребителям-физическим лицам о необходимости уведомления о приостановлении потребления электроэнергии по тем или иным причинам.

Если отсутствует доступ к прибору учета либо его показания не передаются абонентом в энергосбытовое отделение, согласно действующему законодательству, будут производиться в соответствии с установленными нормативами.

Напомним, бытовым потребителям необходимо передавать показания приборов учета с 23 по 25 число, а оплачивать потребленную электроэнергию до 10 числа месяца, следующего за расчетным.

К услугам потребителей дистанционные сервисы обслуживания:

- «Личный кабинет» на сайте компании;
- Приложение «Свет Онлайн», доступное для скачивания на RuStore, GooglePlay и AppStore.

Ежевика - это не просто вкусная лесная ягода, но и настоящий клад полезных веществ. Её терпкий, кисло-сладкий вкус знаком многим с детства, а вот о её целебных свойствах знают не все. Давайте разберемся, чем же так полезна ежевика, кому стоит быть с ней осторожным.

**Польза ежевики:**  
Ежевика - это настоящий витаминно-минеральный коктейль. В ней содержатся:

**Витамин С:** укрепляет иммунитет, борется с инфекциями и является мощным антиоксидантом.

**Витамин К:** необходим для нормальной свертываемости крови и здоровья костей.

**Витамины группы В:** поддерживают нервную систему, улучшают обмен веществ и способствуют выработке энергии.

**Минералы** (калий, магний, кальций, железо, марганец): важны для здоровья сердца, костей, мышц и нервной системы.

**Антиоксиданты** (антоцианы): защищают клетки от поврежденных свободными радикалами, снижают риск развития хронических заболеваний и замедляют процессы старения.

**Клетчатка:** улучшает пищеварение, способствует нормализации уровня холестерина и сахара в крови.

Благодаря такому богатому составу, ежевика оказывает следующее положительное воздействие на организм:

# Чем полезна ежевика

Укрепляет иммунитет: помогает организму бороться с простудами и инфекциями.

Улучшает работу сердечно-сосудистой системы: снижает уровень холестерина, укрепляет стенки сосудов и нормализует артериальное давление.

Нормализует пищеварение: клетчатка способствует регулярному стулу и предотвращает запоры.

Улучшает зрение: антиоксиданты защищают глаза от повреждений и снижают риск развития катаракты и других заболеваний глаз.

Оказывает противовоспалительное действие: помогает при артрите, ревматизме и других воспалительных заболеваниях.

Улучшает состояние кожи: антиоксиданты защищают кожу от старения и повреждений, а витамины способствуют ее увлажнению и эластичности.

**Вред и противопоказания:**  
Несмотря на всю пользу, ежевика имеет и некоторые противопоказания:

Индивидуальная непереносимость: аллергия на ягоды.

Заболевания желудочно-кишечного тракта в стадии обострения: язва желудка, гастрит, колит.

Повышенная кислотность желудка: ежевика может вызвать изжогу.



Ежевика обладает слабительным эффектом.

Прием антикоагулянтов: витамин К в ежевике может повлиять на действие этих препаратов.

**Рекомендации по употреблению:**

Начинайте с небольшого количества (не более 100-150 грамм в день) и постепенно увеличивайте порцию, если нет никаких негативных реакций.

Употребляйте ежевику в свежем виде, чтобы получить максимум пользы.

Листья ежевики можно заваривать как чай.

**Как выбирать ежевику:**

Выбирайте ягоды насыщенного черного цвета, без признаков плесени или повреждений. Ягоды должны быть упругими и сухими на ощупь.

Избегайте покупки мягких или слишком мягких ягод.

Если покупаете ежевику в контейнере, убедитесь, что на дне нет сока.

**Как хранить ежевику:**

Свежую ежевику лучше всего хранить в холодильнике в контейнере с отверстиями для вентиляции.

Не мойте ягоды перед хранением, так как это может ускорить их порчу.

Срок хранения свежей ежевики в холодильнике - не более 2-3 дней.

Для более длительного хранения ежевику можно заморозить. Разложите ягоды в один слой на подносе и заморозьте, а затем пересыпьте в пакет или контейнер. Замороженная ежевика сохраняет свои полезные свойства до 12 месяцев.

Из ежевики также можно приготовить варенье, джем или компот, которые будут храниться в течение длительного времени.

**Факты об ежевике:**

Ежевика относится к семейству розовых, как и малина, клубника, яблоня.

Существует более 2000 сортов ежевики, отличающихся по вкусу, размеру и форме ягод.

Ежевика растет как в дикой природе, так и на специальных плантациях.

В древности ежевику использовали в качестве лекарственного средства для лечения различных заболеваний, включая лихорадку, дизентерию и кожные болезни.

Листья ежевики содержат ду-

бильные вещества, которые обладают вяжущим и противовоспалительным действием.

Ежевика является хорошим источником марганца, который необходим для здоровья костей и суставов.

В некоторых культурах ежевика символизирует защиту и исцеление.

**Употребление ежевики в кулинарии:**

Ежевика - универсальный продукт, который можно использовать в самых разных блюдах. Вот несколько идей:

Свежая ежевика: просто наслаждайтесь ею в чистом виде, добавляйте в фруктовые салаты, йогурты, каши и творог.

Десерты: используйте ежевику для приготовления пирогов, тортов, кексов, муссов, желе и мороженого.

Напитки: приготовьте из ежевики компот, морс, сок, смузи или добавьте ее в чай.

Соусы: ежевичный соус отлично сочетается с мясом, птицей и рыбой.

Варенье и джем: заготовьте ежевику на зиму в виде варенья или джема.

Ежевика - это не только вкусная, но и очень полезная ягода, которая может стать ценным дополнением к вашему рациону. Главное - соблюдайте меру и учитывайте возможные противопоказания.

Помните, что перед употреблением ежевики в лечебных целях необходимо проконсультироваться с врачом.

Учредитель, издатель - местная администрация Чегемского муниципального района  
Адрес издателя: 361401, Кабардино-Балкарская Республика, г.п.Чегем, ул. Баксанское шоссе, 3.

Телефоны: редактор - 4-13-91; отделы экономики и социальных проблем, нравственности и права - 4-11-83; бухгалтерия - 4-13-97.

Адрес редакции: 361401, Кабардино-Балкарская Республика, г.п.Чегем, Баксанское шоссе, 8

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Кабардино-Балкарской Республике.  
Регистрационный номер ПИ №ТУ 07-00080 от 16.07.2013г.  
Индекс 31224

Редакция не несет ответственности за распространение сведений, не соответствующих действительности (ст.57 Закона РФ от 27.12.1991г. "О средствах массовой информации")

Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30

Главный редактор М.Ч. КЯСОВА

Отпечатано в АО «Издательство «Кавказская здравница» 357212, Ставропольский край, г. Минеральные Воды, ул.50 лет Октября, 67/1

Тираж 1345 Заказ №256764