



ГОЛОС

ГАЗЕТА ЧЕГЕМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

ЧЕГЕМА



№103 (9705) 20 августа 2024 года * Вторник * Цена 9 рублей * goloschegema@mail.ru

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

К.В. КОКОВ ПРОВЁЛ СОВЕЩАНИЕ С УЧАСТИЕМ ПРАВИТЕЛЬСТВА И ГЛАВ МУНИЦИПАЛИТЕТОВ

Кокov_Kazbek
16.08.2024

Провел рабочее совещание с членами Правительства КБР и главами муниципальных районов и городских округов.

Обсудили ход реализации нацио-

нальных проектов и государственных программ.

На сегодня общий уровень исполнения запланированных мероприятий по муниципалитетам составляет больше 40%, что выше среднего уровня по стране. Отдельные проекты уже завершаются.

Особое внимание уделили подготов-

ке к новому учебному году, который начнется в этом году 2 сентября.

Поручил еще раз проверить подъездные пути и тротуары к школам, детским садам, учреждениям культуры, спорта, куда ходят дети, а также привести в порядок прилегающие территории.

Акцентировал на важности оказания поддержки малообеспеченным се-

мьям и семьям участников специальной военной операции.

Работа здесь ведется - 3,2 тысячи детей отдохнули в республиканских лагерях, больше 4 тысяч детей обеспечены школьными принадлежностями.

Поддержку, конечно, оказываем и детям Херсонской и Белгородской областей.

В СООТВЕТСТВИИ С ПОРУЧЕНИЕМ ГЛАВЫ КБР

В населенных пунктах развернуты благоустроительные работы

vk.com/y.borsov

16.08.2024

В соответствии с распоряжением Главы КБР, в рамках подготовки к Дню государственности республики, в Чегемском районе принимаются меры по

санитарной очистке и благоустройству населенных пунктов.

В надлежащее состояние приводятся общественные пространства, придорожные полосы, обновляются въездные группы.

Наводится порядок на центральных улицах поселений, территориях, прилегающих ко всем подведомственным учреждениям.

ПРИНИМАЮТСЯ ПОВЫШЕННЫЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Состоялось заседание АТК Чегемского района



vk.com/y.borsov
19.08.2024

Сегодня состоялось заседание Анти-террористической комиссии Чегемского района с участием глав населенных пунктов, представителей территориальных правоохранительных органов, МЧС.

Всестороннее рассмотрение получили принимаемые меры по противодействию экстремистским и террористическим проявлениям, предотвращению распространения радикальной идеологии в молодежной среде, вопросы адресной профилактической работы, социальной адаптации лиц, освобожденных из мест

лишения свободы, осужденных по террористическим и экстремистским составам.

Особое внимание уделено антитеррористической защищенности объектов образования, обеспечению законности и правопорядка в местах массового пребывания граждан в период проведения мероприятий, посвященных Дню знаний, Дню солидарности в борьбе с терроризмом, Дню государственности КБР, Единого дня голосования по выборам депутатов Парламента КБР.

В условиях сохраняющихся террористических угроз, подчеркнута на заседании, необходимо наращивать уровень взаимодействия органов власти, системы правоохраны и гражданского общества.

Завершается реконструкция самого сложного участка автодороги Чегем 2 - Булунгу

Реконструкция автомобильной дороги Чегем 2 - Булунгу - это самый большой и сложный дорожный объект в регионе, работы ведутся в горной местности.

Этим летом завершились дорожно-строительные мероприятия на самом трудоемком участке протяженностью два километра - от селения Хушто-Сырт до Чегемских водопадов. Дорога стала безопаснее и ком-

фортнее, на ней теперь есть тротуары, стоянки, смотровые площадки и освещение.

Ремонт ведётся по нацпроекту «Безопасные качественные дороги».

Обновлению трассы рады и местные жители, и туристы, посещение Чегемских водопадов - в программе отдыха у большинства гостей Кабардино-Балкарии.

«Вести КБР»



Продолжается ремонт улицы братьев Кяровых, протяжённостью два километра

Администрация Чегемского района
15.08.2024

В Чегеме продолжается капитальный ремонт улицы им. братьев Кяровых, протяжённостью более 2 км.

Предусмотрено обустройство двухполосной до-

роги с шириной проезжей части 6 метров и тротуара - 1,5 метра.

Будет проведена работа по устройству съездов и примыканий, установке дорожных знаков, нанесению горизонтальной разметки.

В настоящее время завершается укладка асфальтобетонного покрытия.

Улица бр.Кяровых является «дублёром» главной

улицы - Баксанского шоссе. Её ремонт позволит закольцевать нижнюю часть населенного пункта, обеспечить транспортную доступность соцобъектов в новом микрорайоне «Южный».

Работы проводятся на предоставленные муниципалитету субсидии из регионального дорожного фонда. По окончании работ планируется запустить по ней внутригородской маршрут.



Чегемская территориальная избирательная комиссия сообщает

Уважаемые избиратели! Доводим до вашего сведения, что с 24 июля 2024 года на территории Чегемского муниципального района работают пункты приема заявлений (далее - ППЗ) о включении избирателя в список избирателей по месту нахождения на выборах депутатов Парламента Кабардино-Балкарской Республики седьмого созыва.

Заявление подается избирателем с использованием федеральной государственной системы "Единый портал государственных и муниципальных услуг" (ЕПГУ), через многофункциональный центр предоставления государственных и муниципальных услуг (МФЦ), территориальную либо участковую комиссию, при предъявлении паспорта гражданина Российской Федерации (в период замены паспорта - временного удостоверения личности).

Избиратель может подать заявление только один раз!

МЕХАНИЗМ «МОБИЛЬНЫЙ ИЗБИРАТЕЛЬ» (прием заявлений о голосовании не по месту регистрации (прописки), а по месту нахождения в день голосования)			
через территориальные избирательные комиссии	через многофункциональные центры	через портал государственных услуг	через участковые избирательные комиссии
с 24 июля по 4 сентября 2024 года включительно с 10.00 часов до 14.00 часов (ежедневно)	с 24 июля по 4 сентября 2024 года (согласно режиму работы многофункционального центра)	с 24 июля до 24.00 по московскому времени 4 сентября 2024 года включительно	с 28 августа по 4 сентября 2024 года включительно с 16.00 часов до 20.00 часов (в будние дни), с 10.00 часов до 14.00 часов (в выходные дни)

Контактная информация о пунктах приёма заявлений

Наименование ТИК, УИК

Адрес, номер телефона

Чегемская территориальная избирательная комиссия

КБР, Чегемский район, г.п. Чегем, ул. Баксанское шоссе, д.3, здание местной администрации Чегемского муниципального района, 1 этаж, каб. № 106, тел. (886630) - 4-12-95

Участковая избирательная комиссия №300
Участковая избирательная комиссия №301
Участковая избирательная комиссия №302
Участковая избирательная комиссия №303
Участковая избирательная комиссия №304
Участковая избирательная комиссия №305
Участковая избирательная комиссия №327
Участковая избирательная комиссия №306
Участковая избирательная комиссия №307

КБР, Чегемский район, Верхне-Чегемское с.п., ул.К.Кулиева, д. 38, здание МКОУ СОШ, тел. (886630) -7-97-21
КБР, Чегемский район, с.п. Хушто-Сырт, ул. Балкарская, д.28, здание Дома культуры, тел. (886630) -7-95-08
КБР, Чегемский район, с.п. Нижний Чегем, ул. К. Кулиева, д.53, здание Центра Досуга, тел. (886630) -7-90-64
КБР, Чегемский район, с.п. Лечинкай, ул.Канукоева Н.Т, д.68, здание Дома культуры, тел. (886630) -7-50-15
КБР, Чегемский район, с.п. Чегем Второй, ул. Ленина, д.72, здание МКОУ СОШ №1, тел. (886630) -7-60-58
КБР, Чегемский район, с.п. Чегем Второй, ул. Ленина, д.169, здание МКОУ СОШ №2, тел. (886630) -7-65-05
КБР, Чегемский район, с.п. Чегем Второй, ул. Ленина, д.100 «А», здание МКОУ СОШ №3, тел. (886630) -7-64-56
КБР, Чегемский район, г.п. Чегем, ул. А.С. Кярова, д.6, здание МКОУ СОШ №4, тел. (886630) -4-12-93
КБР, Чегемский район, г.п. Чегем, ул. Баксанское шоссе, д.7, здание МКУК «Дворец культуры им. Дышековой К. Х.», тел. (886630) -4-10-39
КБР, Чегемский район, г.п. Чегем, ул. Баксанское шоссе, д. 26 «А», здание МКОУ СОШ №1, тел. (886630) -4-12-82
КБР, Чегемский район, г.п.Чегем, ул. Свободы, д. 160, здание МКОУ СОШ №2, тел. (886630) -4-31-01
КБР, Чегемский район, г.п.Чегем, ул. Баксанское шоссе, д.52, здание МКОУ СОШ №3, тел. (886630) -4-25-89
КБР, Чегемский район, с.п. Шалушка, ул. Ленина, д.60 «б», здание сельского ДК, тел. (886630) -7-32-32
КБР, Чегемский район, с.п. Шалушка, ул. А.Г. Юанова, д.1, здание МКОУ СОШ №1, тел. (886630) -7-32-87
КБР, Чегемский район, с.п. Шалушка, пер. им. Небежева Х.Г., д.8, здание МКОУ СОШ №2, тел. (886630) -7-34-73
КБР, Чегемский район, с.п. Янкой, ул. Байсултанова, д.76, здание МКОУ СОШ, тел. (886630) -7-80-10
КБР, Чегемский район, с.п. Нартан, ул. Ленина, д.139, тел. (886630) -9-70-07
КБР, Чегемский район, с.п. Нартан, ул. Ленина, д.137, здание МКОУ СОШ №1, тел. (886630) -9-71-72
КБР, Чегемский район, с.п. Нартан, ул. А.Тухужева, д.1, здание МКОУ СОШ №2, тел. (886630) -9-74-98
КБР, Чегемский район, с.п.п. Звёздный, ул. Ленина, д.16, здание МКОУ СОШ, тел. (886630) -7-20-04

В Ставрополе состоялась церемония открытия «Кубка Защитников Отечества»

В Ставрополе стартовало межрегиональное комплексное физкультурное мероприятие среди ветеранов СВО «Кубок Защитников Отечества». В соревнованиях примут участие более 130 ветеранов СВО из Южного и Северо-Кавказского федеральных округов, а также ДНР и ЛНР.

Это пятое межрегиональное первенство. До этого соревнования прошли в Кузбассе, Уфе, Калуге и Хабаровске. А 14-17 ноября в Сириусе состоится финальное Всероссийское комплексное физкультурное мероприятие «Кубок Защитников Отечества», где соберутся победители межрегиональных соревнований. Эти турниры уже стали традиционными и будут проводиться ежегодно.

Организаторами мероприятия выступают фонд «Защитники Отечества», Паралимпийский комитет России, Министерство спорта Российской Федерации, правительство Ставропольского края и Всероссийская федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

«Ценность этих соревнований в том, что наши защитники подают пример всем нам. Они показывают выдающиеся спортивные результаты, вдохновляют сотни и тысячи других людей. Сегодня в Ставрополе, на пятом Кубке, собралось более 130 атлетов, 30 из них - действующие военнослужащие. Также на церемонии открытия присутствуют 27 Героев России. Это показатель статуса мероприятия. Быть рядом с такими людьми - большая честь для всех нас. «Кубок Защитников Отечества» уже доказал свою значимость для реабилитации наших героев и стал традиционным соревнованием, поэтому мы продолжим проводить его регулярно», - сказала заместитель Министра обороны России, председатель фонда «Защитники Отечества» Анна Цивилева.

Состязания ветеранов спецоперации проходят по шести дисциплинам: волейболу сидя, пулевой стрельбе, стрельбе из лука, настольному теннису, пауэрлифтингу и армрестлингу.

Среди участников из регионов СКФО, ЮФО и четырех новых регионов и наши ребята. Они будут соревноваться в 5 видах спорта: армрестлинге, волейболе сидя, настольном теннисе, пауэрлифтинге, стрельбе из лука и лазерного оружия.

Кабардино-Балкарию представляют Аслан

Халилов, Валентин Воронцов, Заурбек Мазлоев и Магомед Базиев.

«Ставрополье с первого дня начала СВО активно помогает нашим бойцам как на передовой, так и тем, кто сегодня возвращается к мирной жизни. Это, в первую очередь, постоянное адресное сопровождение, забота о семьях. И проведение в нашем регионе межрегионального этапа Кубка продолжает большую работу, которая адресована ветеранам СВО. Уверен, что событие пройдет на самом высоком уровне, в первую очередь, благодаря той силе духа, которой обладают его участники», - подчеркнул губернатор Ставропольского края Владимир Владимиров.

«За год Паралимпийский комитет России и Государственный фонд «Защитники Отечества» провели соревнования в рамках «Кубков Защитников Отечества» практически во всех федеральных округах. За это время заметно выросли осведомленность, интерес и популярность паралимпийского спорта среди ветеранов специальной военной операции. Стали активнее и со значительно большим охватом проводятся аналогичные мероприятия во многих субъектах РФ. Уже сегодня ветераны СВО, участники ранее проведенных Кубков, входят в региональные и национальные сборные команды, выступают на чемпионатах страны, международных соревнованиях и показывают высокие спортивные результаты. Большую роль в популяризации паралимпийского спорта среди ветеранов СВО играют паралимпийские уроки и мастер-классы с участием паралимпийцев, прошедших более ранние локальные военные конфликты (Афганистан, Северный Кавказ, Южная Осетия) и добившихся значительных побед на международных соревнованиях. Их личный жизненный пример, востребованность и успешность являются мощным мотиватором для ветеранов СВО, желающих заниматься спортом», - сказал президент Паралимпийского комитета России Павел Рожков.

Торжественная церемония открытия состоялась 15 августа на площади Крепостной горы. По отдельной программе в рамках физкультурного мероприятия пройдет межрегиональный патриотический фестиваль.



В Пограничном управлении ФСБ России по КБР к Военной присяге привели военнослужащих по призыву

Событие состоялось впервые за 17 лет. В 2023 году внесены изменения в Федеральный закон от 3 апреля 1995 г. №40-ФЗ «О федеральной службе безопасности», на основании которых в пограничных органах возобновилась служба по призыву (последний призыв «срочников» был в 2007 году, а с 2009 года пограничные органы ФСБ России полностью перешли на профессиональную основу - службу по контракту).

В рамках весенней призывной кампании в Пограничное управление ФСБ России по КБР для прохождения службы прибыли свыше 100 человек из разных регионов страны. Все они прошли тщательный отбор в соответствии с нормативными правовыми актами ФСБ России - молодые люди соответствуют высокому уровню морально-деловых качеств, физической подготовке и состоянию здоровья.

С конца июня т.г. «призывники» осваивались в военном деле, изучали основы начальной военной подготовки, общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, отрабатывали элементы строевой подготовки, знакомились с вооружением и техникой, изучали специальные дисциплины.

8 августа т.г. молодое пополнение было приведено к Военной присяге. На торжественное мероприятие были приглашены родственники «новобранцев», которые приехали из других регионов России. С напутственными словами к вновь присягнувшим Родине молодым людям обратились начальник Пограничного управления ФСБ России по КБР, ветераны Пограничной службы, а также приглашенные гости.

Кроме того, для собравшихся гостей на территории Управления была развернута выставка образцов вооружения и военной техники, которые используются в пограничных органах.

После завершения торжественной части для военнослужащих организован праздничный обед, после чего они убыли в свое первое увольнение для встречи с родственниками.

После завершения основ профессиональной подготовки солдаты будут направлены для дальнейшего прохождения военной службы на пограничные заставы.

Пресс-служба Пограничного управления
ФСБ России по КБР.

Прокуратура информирует

Нарушено законодательство в сфере антитеррористической защищенности особо охраняемых объектов

Прокуратурой района проведена проверка состояния антитеррористической защищенности особо охраняемых объектов. Проверкой выявлены нарушения, связанные с несоблюдением требований по обеспечению безопасности граждан и антитеррористической защищенности потенциальных объектов террористических посягательств в деятельности спортивной школы расположенной на территории района.

В частности, установлено, что в нарушение требований действующего законодательства в здании спортивной школы отсутствует система голосового оповещения о чрезвычайных ситуациях.

В целях устранения выявленных нарушений прокуратурой района в адрес руководителя учреждения внесено представление, по результатам рассмотрения которого учреждением заключен договор на установку системы голосового оповещения.

Фактическое устранение нарушений находится на контроле.

О порядке рассмотрения и регистрации обращений граждан

Прокуратурой района проведена проверка требований законодательства о порядке рассмотрения обращений граждан в деятельности органа государственной власти района.

Проведенной проверкой выявлены нарушения, связанные с несоблюдением требований законодательства о порядке рассмотрения и регистрации обращений граждан в деятельности одного из органов государственной власти района.

В ходе проверки установлено, что ответственным должностным лицом органа государственной власти был нарушен установленный действующим законодательством трехдневный срок регистрации обращения гражданина.

В целях устранения выявленных нарушений прокуратурой района в адрес руководителя государственного органа внесено представление, по результатам рассмотрения которого виновное должностное лицо привлечено к дисциплинарной ответственности.

Опротестовано незаконное постановление об окончании исполнительного производства

Прокуратурой района проведена проверка исполнения Чегемским РО УФССП по КБР требований законодательства об исполнительном производстве. В ходе проверки установлено, что на основании исполнительного документа - исполнительного листа мирового суда возбуждено исполнительное производство о взыскании задолженности с гр. А. за потребленную воду.

Судебным приставом-исполнителем вынесено постановление об окончании исполнительного производства в связи с невозможностью установления местонахождения должника и его имущества.

Вместе с тем, в нарушение требований ст.ст.2, 4, 36, 64, 68 Федерального закона от 2 октября 2007 года №229-ФЗ «Об исполнительном производстве» судебным приставом-исполнителем не был реализован весь комплекс предусмотренных законодательством исполнительных действий, направленных на понуждение должника исполнению требований, содержащихся в исполнительном документе. В этой связи, прокуратурой района опротестовано указанное постановление об окончании исполнительного производства, по результатам рассмотрения которого незаконное постановление об окончании исполнительного производства отменено и в настоящее время находятся в производстве.

Как не стать жертвой кибермошенников

Полицейские ОМВД России по Чегемскому району продолжают проводить с гражданами информационно-профилактическую работу о том, как не стать жертвами дистанционных мошенников. На этот раз мероприятия прошли в Центральной районной больнице им. Хацуква А.А. и на оживленных улицах г. Чегема.



К проведению разъяснительных бесед присоединились представитель Общественного совета при отделе Борис Гергов и председатель ветеранской организации Чегемского района Хасан Шадов.

Работникам и посетителям больницы, жителям и гостям города полицейские рассказали о видах мошенничества, предупредили о звонках незнакомцев

с неизвестных номеров, о выданных компенсациях и выплатах, а также предостерегли об опасностях при покупке или продаже товаров в сети «Интернет».

Организаторы акции раздавали горожанам памятки с полезной информацией о различных видах и способах дистанционного обмана, а также с советами о том, как противостоять мошенникам.

Во время беседы полицейские порекомендовали гражданам регулярно напоминать своим близким и знакомым простые меры безопасности, призвали не доверять сомнительным инвестиционным площадкам в сети Интернет и не вступать в переписку или разговор с незнакомцами.

Пресс-служба МВД по КБР.

В отношении сотрудника исправительного учреждения возбуждено уголовное дело

Следственным отделом по Чегемскому району следственного управления Следственного комитета Российской Федерации по Кабардино-Балкарской Республике возбуждено уголовное дело в отношении инспектора отдела безопасности исправительного учреждения, подозреваемого в совершении преступления, предусмотренного п. «е» ч. 3 ст.286 УК РФ (превышение должностных полномочий, совершенное из корыстных побуждений).

По версии следствия, в период с 17 по 20 октября 2023 года инспектор отдела безопасности исправительного учреждения регионального УФСИН, достоверно зная о запрете к использованию в исправительном учреждении мобильных телефонов, превышая должностные полномочия, пронес на территорию учреждения четыре мобильных телефона, которые передал отбывающим наказание

лицам, получив денежное вознаграждение в размере 50 тысяч рублей.

Следствием в настоящее время проводятся мероприятия по сбору доказательственной базы, а также выявлению иных возможных фактов противоправной деятельности подозреваемого.

М.Л. БАГОВ,

старший помощник руководителя следственного управления

Безопасность детей на дороге

Дети не могут позаботиться о себе самостоятельно, их безопасность во время поездки в транспорте полностью зависит от водителя. Пренебрежительное отношение к ремням безопасности и использованию детских удерживающих устройств способно усугубить последствия автомобильной аварии, искалечить их здоровье и жизнь.

Пристегивайтесь сами, перевозите детей в специальных удерживающих устройствах и меняйте режим вождения, когда в салоне дети. Избегайте резких маневров, торможений и обгонов. Риск не стоит жизни.

Приближаясь к пешеходным переходам всегда помните, что там переходят дорогу пешие участники движения. Притормаживайте, особенно, в темное время суток.

Прежде, чем доверить ребенку самостоятельно пересекать проезжую часть без сопровождения взрослых, убедитесь, что ребенок способен оценить опасность, начнет переход только после того, как убедится в его безопасности. А для наилучшей видимости, оснастите одежду ребенка световозвращающими приспособлениями.

Если вы не уверены, что ваш ребенок сориентирован на дороге, сопроводите его через дорогу лично, чтобы не сожалеть о последствиях.



Перемещаться на СИ-Мах (средствах индивидуальной мобильности) можно со скоростью не более 25 км/ч. При этом, масса такого электротранспорта, на котором разрешается передвигаться по тротуарам, вело- и пешеходным дорожкам, не должна превышать 35 кг.

Для пересечения дороги по пешеходному переходу пользователям гироскутеров, сегвеев и аналогичных устройств необходимо спешиваться.

Важно помнить, что при совместном передвиже-

Правила передвижения на СИМ

нии пешеходы получают приоритет. Водители средств индивидуальной мобильности должны рассчитывать свою скорость, исходя из этого приоритета.

На электросамокатах любой массы разрешается ездить по правому краю проезжей части дорог. Но делать это можно людям старше 14 лет и там, где максимальная скорость движения ограничена 60 км/ч, а также разрешено движение велосипедистов. Самокат или другое устройство,двигающееся по дороге, должны иметь тормозную систему и фары белого и красного цвета.

Госавтоинспекция Отдела МВД России по Чегемскому району.

Деревни, сёла и посёлки подключат к мобильному интернету

Какие первыми — решать вам



Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации объявило о старте голосования за подключение населенных пунктов к скоростному мобильному интернету в рамках программы

«Устранение цифрового неравенства 2.0»

К 2030 году высокоскоростным мобильным интернетом обеспечат все малые населённые пункты России с численностью жителей от 100 до 500 человек. Каждый желающий может повлиять на то, где мобильный интернет 4G появится в первую очередь в следующем году.

Чтобы населенные пункты подключились к мобильной связи 4G (LTE), необходимо проголосовать за них в период с 5 августа по 17 ноября 2024 года. В голосовании принимают участие все населенные пункты с численностью от 100 до 500 человек. Проголосовать могут жители всех регионов, кроме Москвы и Санкт-Петербурга, которые не входят в программу устранения цифрового неравенства.

Проголосовать можно одним из двух вариантов: на портале Госуслуг через подтвержденную учетную запись на портале Госуслуг и постоянную регистрацию в регионе, за которую голосует пользователь, ссылка для голосования - <https://www.gosuslugi.ru/inet> или по почте, отправив письмо в Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации на адрес: 123112, г. Москва, Пресненская набережная, д. 10, стр. 2. Письмо могут подписать сразу несколько человек - будет учтен голос каждого, в письме нужно указать ФИО, адрес регистрации и название населенного пункта, в который требуется провести связь.

Принять участие в голосовании могут совершеннолетние граждане России. Отдать голос можно только за населённый пункт из того региона, где вы прописаны.

На Госуслугах будет опубликован список населенных пунктов, набравших наибольшее количество голосов, которые будут подключены к интернету в 2025 году.

Результаты голосования будут опубликованы позднее.

По итогам прошедшего в конце 2023 г. голосования на портале «Государственные услуги» и с учетом писем, направленных жителями республики в адрес Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации, определены 2 населенных пункта, в которых в 2024 году будут построены базовые станции: с. Дженал и с. Эльтобю.



ФГБУ «Центр оценки качества зерна» рекомендует

Соль является не только приправой, улучшающей вкус многих продуктов питания, но и природным консервантом, подавляющим процессы порчи и гниения. Данный продукт получают двумя основными способами: путем выпаривания из морской воды или добычи из месторождений каменной соли.

Пищевая соль является ценным источником натрия, обгоняя по содержанию этого минерального вещества другие продукты питания. Натрий - один из основных электролитов в теле человека. Он отвечает за связывание молекул воды и поддержание правильного соотношения водного-солевого обмена. Вместе с калием это минеральное вещество участвует в регуляции ионно-обменных процессов в организме. Натрий необходим для нормальной работы нервной и эндокринной системы, а также мускулатуры. Поэтому соль является незаменимым компонентом питания человека.

Суточная норма соли

В конце 2019 г. Минздрав пересмотрел норму потребления соли. Рекомендуется употреблять не более 5 г соли в сутки. Здесь учитывается вся потребляемая соль, поступающая вместе с едой, а не только та, что используется для приправления готового блюда. Учитывается и соевый соус, и соль в сухих и/или солениях.

При этом исследования говорят, что практически во всех странах средний показатель потребления соли выше нормы. К примеру, в США и странах Европы средний показатель потребления соли составляет около 10 г, в России - порядка 12-14 г в день.

Почему так важно следить за количеством соли? Прежде всего потому, что избыток натрия повышает риски артериальной гипертензии и связанных с ней серьезных заболеваний сердца. Кроме этого, есть ряд заболеваний, при которых рекомендуется диета с низким содержанием соли. В этом списке гипертония, почечная недостаточность, остеопороз, заболевания щитовидной железы.

Нужно ли каждому человеку следить за потреблением соли? Да, нужно. И если окажется, что в вашем рационе ее значительно больше, чем рекомендуют врачи, ее частично стоит заменить специями и приправами. В первую очередь ограничить количество соли

важно тем, у кого уже диагностирована артериальная гипертензия или заболевания почек. Кроме этого, людям, которые склонны к отекам, это тоже может быть рекомендовано.

При лишнем весе и ожирении врачи часто рекомендуют потреблять меньше соли - это позволит снизить аппетит и, следовательно, уменьшить объем порций.

Аналоги соли

Соль является важным источником натрия, который необходим для поддержания здоровья организма. Однако избыточное употребление этого элемента может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Поэтому, если вы хотите уменьшить потребление соли, можно использовать следующие альтернативы:

• **Специи и травы.** Добавление специй и трав в блюда может придать им насыщенный вкус без добавления соли. Например, базилик, розмарин, орегано, имбирь, куркума, карри и кориандр могут использоваться для улучшения вкуса блюд. Еще одним неожиданным вариантом является корица. С ней можно приготовить рагу из говья-

дины с морковью или пирог из теста с курицей.

• **Чеснок и лук.** Попробуйте использовать свежий или сушеный чеснок в рецептах привычных блюд, чтобы прибавить пикантности и остроты вкусу. Совместное использование лука и чеснока не только придает блюду незабываемый вкус и аромат, но и наполняет организм незаменимыми антиоксидантами.

• **Лимонный сок.** Добавление свежего лимонного сока в блюда может придать им легкую кислинку и помочь использовать меньше соли. Такая замена будет особенно полезна при гипертонии.

• **Уксус.** Так же как и лимонный сок, уксус, добавленный в мясные, рыбные или овощные блюда, может придать им кислый вкус и заменить соль. Это может быть винный, яблочный или бальзамический уксус.

Замена соли на другие специи и травы может придать блюдам свежие нотки, что может быть весьма интересно для тех, кто хочет поэкспериментировать с новыми вкусами. Замена соли на другие специи и травы может помочь открыть для себя новые вкусы и кулинарные возможности.

Информирование о будущей пенсии



С начала 2024 года Отделение СФР по Кабардино-Балкарской Республике направило 4 280 жителям региона уведомление о размере будущей страховой пенсии по старости. Информация была направлена в личный кабинет на портале Госуслуг.

Соответствующие уведомления направляются раз в три года женщинам старше 40 лет и мужчинам, достигшим 45 лет. Они содержат сведения о страховом стаже, количестве заработанных на указанную дату пенсионных коэффициентов, размере будущей пенсии и пенсионных накоплениях.

«Информирование о будущей пенсии позволяет

гражданам заранее узнать о своих пенсионных правах и своевременно проверить данные индивидуального лицевого счета. В случае выявления неполноты сведений о трудовой деятельности или недостоверных данных необходимо обратиться в клиентскую службу Отделения СФР по КБР с заявлением о корректировке вместе с подтверждающими документами», - пояснил управляющий Отделением Социального фонда по Кабардино-Балкарской Республике Николай Баков.

Также граждане могут в любое время самостоятельно заказать на портале Госуслуг выписку о состоянии своего индивидуального лицевого счета. Для

этого необходимо в разделе «Индивидуальный лицевой счёт» выбрать «Заказать справку (выписку) о состоянии индивидуального лицевого счёта». Электронный документ будет сформирован и направлен в личный кабинет.

Более подробную информацию об условиях назначения и выплаты пенсии вы можете получить у специалистов контакт-центра Отделения СФР по Кабардино-Балкарской Республике по номеру 8-800-200-06-70 (звонок бесплатный).

Пресс-служба Отделения СФР по КБР.

Это важно знать!

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.

Не подбирайте бесхозных вещей, как бы привлекательно они не выглядели.

В них могут быть закамouflированы взрывные устройства (в банках из-под пива, сотовых 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, 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 району (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).

В администрации Чегемского 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.

Уважаемые жители сельского поселения Нартан!

Администрация сельского поселения Нартан доводит до вашего сведения информацию о том, что 25.10.2024 будет проводиться празднование 280-летия основания с.п. Нартан (Клишбиево) с приглашением на мероприятие гостей республики, жителей района и поселения.

В связи с вышеизложенным, местная администрация просит жителей с.п. Нартан, владельцев магазинов, пунктов питания в срок до 01.10.2024 провести очистку от бытового мусора, сорной растительности и строительных материалов придомовых территорий и территорий, прилегающих к торговым точкам.

ПУБЛИЧНЫЕ СЛУШАНИЯ

20.09.2024 г. в 11.00 будут проводиться публичные слушания по вопросу отклонения от предельных параметров разрешенного строительства объекта капитального строительства на земельном участке с кадастровым номером 07:08:1900000:1143, общей площадью 896 кв.м., расположенного по адресу: Кабардино-Балкарская Республика, Чегемский район, с. Нартан, ул. Речная.

Место проведения публичных слушаний: местная администрация с.п. Нартан Чегемского муниципального района, с.п. Нартан, ул. Ленина, д. 141.

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

Тираж 793 Заказ №246743