

НА ЗАЩИТУ БЕЗОПАСНОСТИ И СУВЕРЕНИТЕТА ГОСУДАРСТВА! ЧЕГЕМЦЫ ДОСТОЙНО ИСПОЛНЯТ СВОЙ ВОИНСКИЙ ДОЛГ

Там победа, где согласие



ГОЛОС

ЧЕГЕМА



ГАЗЕТА ЧЕГЕМСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

ИЗДАЕТСЯ С 13 МАЯ 1952 ГОДА
ВЫХОДИТ ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ

№120 (9407) 27 сентября 2022 года * Вторник * Цена 7 рублей * goloschegema@mail.ru

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

В ПОДДЕРЖКУ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ И ИХ СЕМЕЙ

https://t.me/Kokov_Kazbek

23.09.2022

Провел расширенное заседание Совета по экономической и общественной безопасности Кабардино-Балкарской Республики. Главной темой стала организация частичной мобилизации граждан в ряды Вооруженных сил Российской Федерации в рамках реализации Указа Президента РФ на территории нашего региона.

Первая группа мобилизованных уже сегодня направлена в место дислокации для прохождения боевой подготовки и слаживания.

В настоящий момент органы исполни-

тельной и муниципальной власти региона работают в постоянном контакте с военкоматами. Все решения принимаются во взаимодействии с федеральными органами власти и военным комиссариатом республики.

Мобилизованные граждане получают те же социальные гарантии, что и военнослужащие по контракту. На региональном уровне в ближайшее время будут приняты дополнительные меры поддержки наших бойцов и их семей.

Также поручил руководителям муниципалитетов республики находиться в постоянном контакте с родителями и родственниками военнослужащих для решения возникающих вопросов.

vk.com/y.borsov

23.09.2022

Сегодня состоялось заседание актива Чегемского муниципального района, в ходе которого обсуждены вопросы реализации Указа Президента РФ о частичной мобилизации. Его главная цель - защита безопасности и суверенитета нашего государства.

К собравшимся обратились руководители Парламента КБР, общественных, ветеранских, профсоюзных объединений, системы образования, культуры, спорта, местного самоуправления.

Особое внимание уделено необходимости всемерного содействия семьям военнослужащих, находящимся в зоне конфликта. И здесь особая роль отводится органам власти на местах. Только такой личный, неравнодушный подход позволит нашим землякам, не беспокоясь о своих близких, достойно исполнять свой воинский долг.

ВЕРИМ! НАДЕЕМСЯ! ЖДЕМ!

vk.com/y.borsov

26.09.2022

Сегодня проводили очередную группу наших ребят, призванных в рамках объявленной частичной мобилизации. Им предстоит решать задачи государственной важности по защите безопасности и суверенитета нашей Родины.

Верим и надеемся, что чегемцы, достойно исполнив свой воинский долг, благополучно вернуться домой. Со своей стороны органами власти на местах будет оказана всесторонняя помощь и поддержка семьям военнослужащих.

С начала частичной мобилизации из Чегемского района в зону СВО направлено более 70 наших земляков.



Частичная мобилизация: ответы на актуальные вопросы

Возраст и приоритетные критерии

Призыву подлежат граждане в званиях рядового, сержантского состава - в возрасте до 35 лет, младших офицеров - до 50, старших офицеров - до 55.

Приоритетными критериями комплектования в ходе частичной мобилизации являются военно-учетные специальности, а не воинские звания, призываться будут граждане, имеющие как офицерские звания, так и звания рядового и сержантского составов

Статус мобилизованных и положенные выплаты

Граждане, призванные по частичной мобилизации, получают статус, выплаты и социальные гарантии как военные, служащие

по контрактам. Они будут ежемесячно получать довольствие по званию и должности, а также надбавки.

Деньги начисляются на персональный счет военного, с которого он сможет полностью или частично перевести их членам семьи.

Кто освобожден от мобилизации

От призыва в рамках частичной мобилизации освобождены работники предприятий оборонно-промышленного комплекса, граждане, признанные временно не годными по состоянию здоровья, а также имеющие на иждивении четырех и более детей в возрасте до 16 лет.

Постоянно проживающие за границей россияне, которые не состоят на воинском учете, также

не подлежат частичной мобилизации. Не станут призывать и снятых с воинского учета военных пенсионеров в отставке. Кроме того, не идет речь ни о каких мобилизациях, призывах студентов-очников, обучающихся в вузах.

Сохранение рабочих мест

Работники, призванные по мобилизации с 21 сентября 2022 года, могут вернуться на рабочее место на прежних условиях.

Он также отметил, что уволить мобилизованного сотрудника нельзя, работодатель должен сохранить за ним место, а трудовой договор на время службы приостанавливается.

На время приостановки договора работодатель может заключать срочные трудовые договоры и принимать на работу временных сотрудников,

Подписан Указ «О предоставлении отсрочки от призыва на военную службу по мобилизации»

В соответствии с Указом отсрочка от призыва на военную службу по мобилизации предоставляется студентам, обучающимся по очной и очно-заочной формам обучения по имеющим государственную аккредитацию образовательным программам среднего профессионального и высшего образования в государственных образовательных организациях, в научных организациях и получающим образование соответствующего уровня впервые.

Указ вступил в силу со дня его подписания и распространяется на правоотношения, возникшие с 21 сентября 2022 г.

В Чегемском районе идет капитальный ремонт пяти мостов

<https://t.me/pravitelstvokbr>

В Чегемском районе по поручению Главы Кабардино-Балкарии Казбека Кокова и в рамках нацпроекта «Безопасные качественные дороги» идет капитальный ремонт 5 мостов общей протяженностью более 130 метров, это часть мероприятий по капитальному ремонту дороги Чегем II – Булунгу, ведущей к Чегемским водопадам.

Объекты находятся на разных этапах реализации

- ведутся работы по устройству пролетных строений, укреплению береговых опор, установке балок пролетного строения. Также начаты работы по демонтажу автомобильного моста на мосту через реку Адайсу. Специалистам предстоит устройство дорожной одежды, устоев, дренажа, пролетного строения и обустройства.

Для бесперебойного передвижения автомобилистов обустроены временные объездные дороги. Завершить весь комплекс работ и сдать объекты в эксплуатацию планируется осенью текущего года.



Новости системы образования

Юные исследователи с.п. Чегем Второй в мобильном технопарке «Кванториум»



В школе №3 с.п. Чегем Второй для обучающихся 5-11 классов проходят занятия в мобильном технопарке «Кванториум»

В течение двух недель педагоги «Кванториума» будут проводить для детей уроки по трём направлениям:

- ♦ VR/IT. Введение в цифровые технологии - виртуальная и дополненная реальность, информационные технологии;
- ♦ ГЕО/АЭРО. Аэрофотосъёмка и картография;
- ♦ Основы робототехники и промышленного дизайна.

Выездные двухнедельные сессии мобильного технопарка «Кванториум», созданного благодаря национальному проекту «Образование», проводятся в рамках реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Образовательные сессии дают юным исследователям возможность знакомиться с технологиями будущего, заниматься инженерным творчеством и работать на современном высокотехнологичном оборудовании.



С 22 сентября по 25 октября в Чегемском районе пройдет школьный этап Всероссийской олимпиады школьников.

Школьный этап пройдет в 5-11 классах по 19 учебным предметам. В олимпиаде по русскому языку и математике примут участие также и обучающиеся 4-х классов. Шесть предметов: физика, химия, биология, астрономия, математика, информатика - пройдут на технологической платформе «Сириус».

Участие в школьном этапе могут принять все учащиеся по желанию.

УО местной администрации
Чегемского муниципального района.

Забота от чистого сердца

29 сентября по всей стране отметят Всемирный день сердца

Ежегодно 29 сентября в мире отмечается Всемирный день сердца. Он проводится с 2000 года по инициативе Всемирной федерации сердца с целью повышения информированности общественности об опасности сердечно-сосудистых заболеваний. Идея этого ежегодного мероприятия была задумана Антони Байес де Луна, президентом WHF с 1997 по 1999 год. До 2011 года Всемирный день сердца отмечался в последнее воскресенье сентября.

В России этот день и следующая за ним неделя называются Российской национальной неделей здорового сердца.

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят: ишемическая болезнь сердца (болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу); болезнь сосудов головного мозга; болезнь периферических артерий; ревмокардит (поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями); врожденный порок сердца (существующие с рождения деформации строения сердца); тромбоз глубоких вен и эмболия легких (образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким).

Инфаркты и инсульты обычно являются острыми заболеваниями и происходят, главным образом, в результате закупоривания сосудов, которое препятствует току крови к сердцу или мозгу.

По данным Всемирной федерации сердца, сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти во всем мире, ежегодно они убивают более 18,6 миллиона человек.

По данным ВОЗ, более трех четвертей смертей от сердечно-сосудистых заболеваний приходится на страны с низким и средним уровнем доходов. При этом эксперты ВОЗ отмечают, что большинство сердечно-сосудистых заболеваний можно предотвратить путем устранения поведенческих факторов риска, таких как употребление табака, нездоровое питание и ожирение, отсутствие физической активности и вредное употребление алкоголя.

Всемирная федерация сердца отмечает, что пандемия COVID-19 стала тяжелым испытанием для 520 миллионов человек, живущих с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Эти люди в большей степени были подвержены риску развития тяжелых форм вируса. Многие боялись обращаться за помощью к лечащему врачу как в плановом режиме, так и случаях неотложных состояний, оказавшись изолированными от друзей и семьи.

В настоящее время во многих странах технологии лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний вышли на высокий уровень: теперь люди, перенесшие эти "сосудистые катастрофы", смогут прожить достаточно долго. Однако это происходит не во всех государствах мира, поэтому смертность от этих заболеваний остается очень высокой. В ближайшем будущем ситуация вряд ли изменится. ВОЗ прогнозирует, что в 2030 году от сердечно-сосудистых заболеваний умрет около 23,6 миллиона человек.

По словам министра здравоохранения РФ Михаила Мурашко, сердечно-сосудистые заболевания остаются основной причиной смертности и в России.

По данным экспертов, в 2014 - 2018 годы количество летальных исходов от болезней системы кровообращения сокращалось в среднем на 16 872 случая в год. В 2019 году смертность от сердечно-сосудистых заболеваний составляла 573,2 случая на 100 тысяч населения. Целевой показатель на 2020 год - 525 случаев - Минздрав в декабре 2020 года предложил скорректировать до 610 случаев на 100 тысяч населения.

Самым распространенным сердечно-сосудистым заболеванием в России является артериальная гипертония. Ею страдает практически каждый второй взрослый россиянин - более 40% взрослых людей в России, в частности, более 45% мужчин и 42% женщин. На второй позиции по распространенности идет ишемическая болезнь сердца, на третьем месте - цереброваскулярные заболевания (группа заболеваний головного мозга, обусловленных патологическими изменениями церебральных сосудов с нарушением мозгового кровообращения).

По статистике сердечно-сосудистыми заболеваниями болеет примерно одинаковое число мужчин и женщин, но умирает от них больше женщин, чем мужчин. При этом мужчины умирают от сердечно-сосудистых заболеваний на 10 лет раньше, чем женщины. Поэтому для мужчин самый опасный возраст - это 50-60 лет, тогда

как для женщин это возраст 65-75 лет.

Важным фактором риска является генетическая предрасположенность, которая присутствует у человека, если среди его родственников первой линии (мать, отец, брат, сестра) случались сердечно-сосудистые осложнения в возрасте до 55 лет у мужчин и до 65 лет у женщин.

Следующие факторы риска - нездоровое питание, употребление алкоголя, курение и любые другие формы потребления табака, в том числе курение трубки, кальяна. Также к факторам риска образования сердечно-сосудистых заболеваний относятся группа психосоциальных факторов - острые стрессы, вялотекущие стрессовые состояния, тревожные и депрессивные состояния. Далее следует низкая физическая активность, которая очень тесно связана с избыточной массой тела, ожирением.

По данным ученых, для того чтобы продлить жизнь и снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, человеку необходимо быть физически активным 150 минут в неделю. При этом не обязательно ходить в тренажерный зал, бассейн или вставать на беговую дорожку: достаточно пройтись пешком до работы или сделать дома уборку. Кроме того, риск возникновения инсульта или инфаркта почти на половину снижает непродолжительный дневной сон один-два раза в неделю.

Всемирная федерация сердца для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний рекомендует сократить потребление сладких напитков и фруктовых соков; заменить сладкие лакомства свежими фруктами; стараться съесть пять порций (примерно по горсти каждая) фруктов и овощей в день - они могут быть свежими, замороженными, консервированными или сушеными; ограничить количество полуфабрикатов, в которых часто много соли, сахара и жира, а также употреблять алкоголь в рамках рекомендуемой нормы. Всемирная федерация сердца также рекомендует отказаться от табака. При этом эксперты организации отмечают, что в течение двух лет после прекращения курения риск развития ишемической болезни сердца существенно снижается, а в течение 15 лет риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний равен рискам для некурящего.

Материал подготовлен на основе информации из открытых источников.

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, бес-

хозных вещах, оставленных в транспорте, местах массового скопления людей.

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

В случае необходимости обращаться в дежурную часть ОМВД РФ по Чегемскому району (8 866 30) 4-25-40, в МВД по КБР - (8 866 2) 40-45-96, (8 866 2) 40-49-10.

Также напоминаем, что 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.

♦ Пресс-служба МВД по КБР сообщает

В целях патриотического воспитания молодежи

Сотрудники ОМВД России по Чегемскому району совместно с представителем Общественного совета при Отделе Аскерби Коковым приняли участие в патриотическом мероприятии «Есть такая профессия - Родину защищать!», прошедшем в двух общеобразовательных учреждениях - МКОУ СОШ №№1 и 2 с.п. Шалушка.

Участие в нем приняли также представители Кабардино-Балкарского республиканского отделения общественной организации «Боевое братство» Барасби Гелястанов и Азретали Габоев.

Преподаватель военной академии воздушно-космической обороны имени Маршала Советского Союза Г.К. Жукова подполковник Юрий Петрушков разъяснил старшеклассникам ус-

ловия и правила поступления в академию.

Подросткам продемонстрирован документальный фильм о патриотизме нашего народа.

По словам организаторов, главной целью мероприятия является формирование у подрастающего поколения чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданско-

го долга по защите интересов Родины.

С напутственными словами к ребятам обратились инспектор по делам несовершеннолетних ОМВД России по Чегемскому району Мурат Жемухов и представитель Общественного совета при Отделе Аскерби Коков, которые призвали ребят быть добрыми, активными и послушными, пожелали им стать востребованными обществом людьми. В свою очередь, школьники поблагодарили организаторов за интересную и полезную беседу.

Учащиеся школы-интернат с.п.Нартан присоединились к #НеделяБДД

Воспитанники «Школы-интерната для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей №5» Министерства просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики, расположенного в с.п. Нартан Чегемского района, стали участниками открытого урока дорожной безопасности, состоявшегося в рамках Всероссийской недели безопасности дорожного движения.

В ходе встречи с разными возрастными категориями учащихся инспектор по пропаганде безопасности дорожного движения ОГИБДД отдела МВД России по Чегемскому району подполковник полиции Алим Масков рассказал детям о прави-

лах перехода проезжей части регулируемым и нерегулируемым пешеходным переходам и последствиях дорожных происшествий с участием детей.

Полученные знания закрепились просмотром обучающих видеороликов о безопасном пересечении проезжей части, важности световозвращающих элементов на одежде и правилах передвижения на средствах индивидуальной мобильности.

После просмотра материала дети приняли активное участие в викторине «Соблюдаем ПДД».

В завершение занятий полицейский ответил на все вопросы учащихся и преподавателей, а также пожелал школьникам всегда быть внимательными на дорогах и соблюдать дорожные правила.



Задержан подозреваемый в умышленном причинении вреда здоровью

В ОМВД России по Чегемскому району возбуждено уголовное дело в отношении подозреваемого в умышленном причинении средней тяжести вреда здоровью.

В ночь на 19 августа 2022 года во дворе одного из частных домовладений в г. Чегеме произошел конфликт

между двумя местными жителями. В ходе начавшейся словесной перепалки 46-летний мужчина нанес два удара по лицу деревянной палкой своему оппоненту. Потерпевшего госпитализировали в медицинское учреждение.

Согласно заключению экспертов 20-летнему жителю г. Чегема причи-

нен вред здоровью средней тяжести.

Молодой человек обратился с заявлением в ОМВД России по Чегемскому району. Сотрудники полиции задержали подозреваемого. Мужчина признался в совершенном.

В отношении 46-летнего жителя г. Чегема отделом дознания ОМВД России по Чегемскому району возбуждено

уголовное дело по признакам преступления, предусмотренного п. «з» ч. 2 ст. 112 Уголовного кодекса Российской Федерации (Умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью с применением оружия или предметов, используемых в качестве оружия).

Санкция статьи предусматривает лишение свободы на срок до пяти лет.

В ходе оперативно-розыскных мероприятий

22 сентября 2022 года сотрудники Управления уголовного розыска МВД по Кабардино-Балкарской Республике в ходе проведения оперативно-розыскных мероприятий в с.п. Чегем Второй задержали 52-летнего местного жителя, находившегося в розыске.

Мужчина подозревается в совершении преступления, предусмотренного ч. 4 ст. 159 Уголовного кодекса Российской Федерации (Мошенничество, совершенное в особо крупном размере) на терри-

тории Республики Северная Осетия - Алания. Подозреваемый передан инициатору розыска - ОП №1 УМВД России по г. Владикавказу.

В этот же день сотрудники уголовного розыска ОМВД России по Чегемскому району совместно с коллегами из УФСИН России по КБР в г. Баксане задержали 26-летнюю жительницу с.п. Сармако-

во. Зольчанка находилась в розыске по подозрению в совершении преступления, предусмотренного ч. 2 ст. 228 Уголовного кодекса Российской Федерации (Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов). Инициатор розыска - Чегемский районный суд. Подозреваемая водворена в следственный изолятор.



Осенью и зимой именно из-за ограничения видимости риск участия пешеходов в ДТП возрастает.

Поэтому и водителям, и пешеходам необходимо соблюдать основные правила, при которых риск дорожно-транспортных происшествий уменьшится:

Ещё раз о правилах безопасного поведения на дороге

- пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - по обочинам;

- при движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется иметь при себе предметы со световозвращающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств;

- пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, а при их отсутствии - на перекрестках по линии тротуаров или обочин;

- на нерегулируемых пеше-

ходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен.

Сейчас для всех детей, особенно для первоклассников адаптационный период. Конечно же, это отражается и на особенностях поведения детей-пешеходов.

Для того, чтобы приучить ребенка следовать по своему маршруту безопасно, ему необходимо помочь и эта обязанность, в первую очередь, ложится на плечи родителей.

Разъясните ребенку, что при переходе через проезжую

часть лучше подождать, пока не будет проезжающих машин. Ни в коем случае не бежать через проезжую часть, даже на переходе. Переходить только шагом и быть внимательным.

Подберите ребенку «видимую» одежду. Один из самых простых способов сделать так, чтобы водители заметили вашего ребенка - покупать им яркую одежду светлых оттенков.

Сообщите ребенку, что на дороге есть места, где опасность может быть не видна с первого взгляда - небольшие переулки, выезды из дворов и арок, откуда машина может появиться неожиданно.

Выбирайте правильную сто-

рону дороги. Двигаясь по тротуару, ребенок должен идти как можно дальше от проезжей части.

Напомните ребенку, что при переходе дороги он должен постоянно быть внимательным - ведь детей очень легко отвлечь.

Активное обучение - ключ к успеху. Старайтесь чаще обсуждать с ребенком то, что он видит на дороге. Спрашивайте его, безопасно ли это или нет. Пусть ваш ребенок принимает решения вместе с вами, чтобы он мог выучиться на практике и быть примером для ребенка.

ОГИБДД ОМВД России по Чегемскому району.

Пострадавший в ДТП получил компенсацию с помощью судебных приставов

Больше 150 тысяч рублей взыскала судебная приставы Чегема в пользу пострадавшего в дорожно-транспортном происшествии.

В Чегемское районное отделение УФССП России по Кабардино-Балкарской Республике поступил исполнительный документ в отношении местного жителя. Будучи за рулем, он допустил столкновение с автомоби-

лем, следовавшим ему навстречу. Суд признал мужчину виновным в ДТП и обязал возместить пострадавшему материальный ущерб в размере 160 тысяч рублей. Однако добровольно оплатить расходы на ремонт разбитой им иномарки гражданин отказывался. Выполнить возложенные обязательства убедили судебные приставы.

Сотрудник органа принудительного исполнения применил к должнику

комплекс действенных мер. В частности, наложил запрет на регистрационные действия с транспортным средством, обратил взыскание на заработную плату и иные доходы, вынес временное ограничение на выезд за пределы России.

Поняв, что от ответственности уйти не получится, чегемец погасил задолженность. Пришлось нарушителю заплатить и исполнительский сбор,

назначенный ввиду неисполнения требований исполнительного документа в установленный законом добровольный срок.

Таким образом пострадавший в дорожно-транспортном происшествии автомобилист получил компенсацию затрат на ремонтные работы.

Чегемское районное отделение УФССП России по КБР.

Полезные советы на все случаи жизни

Сейчас каждая женщина пытается и стремится улучшить свой очаг без дополнительных материальных затрат. Это модная тенденция, которая врывается в нашу жизнь с каждым днем. Для того чтобы убрать квартиру, мы тратим кучу денег на всевозможные дорогие чистящие средства. А чем же можно их заменить? Сейчас будут рассмотрены советы на все случаи жизни. Они помогут сэкономить, а также определить, какими средствами лучше убрать всю квартиру. Помогут такие средства, как:

Хозяйственное мыло

Это экологически чистый и натуральный продукт. Оно, несомненно, должно быть в каждом доме, так как обладает своим бактерицидным действием. Оно обеззараживает и убивает любые бактерии. При помощи мыльного раствора можно вымыть любую поверхность дома, отмыть посуду. Также пригодится при стирке вещей. Особенно подойдет для тех, у кого аллергия на порошки. Только следует запомнить, что мыло должно быть рыжим, как в советские времена, а не то усовершенствованное с разными запахами. Потому что в кулке мыла имеется щелочь, которая справится с разными видами загрязнений.

Сода пищевая

Она отмоет всевозможные поверхности, с легкостью придаст блеск любой посуде. Прекрасно справится с чайным налетом. Дабы бокалы блестели, достаточно 2 ложки пищевой соды на небольшую миску, сложить в нее бокалы и дать настояться. Промыть проточной водой, и бокалы будут иметь сверкающий вид. Сода хорошо справится с эмалированной посудой. Она спасет от неприятного запаха в холодильнике. Для этого вам понадобится насыпать в емкость три столовые ложки соды и поставить в холодильник. Содой можно чистить такие труднодоступные места, как мусорные ведра, раковины, туалет и так далее. Вот какие полезные советы на заметку хозяйка должна взять!

Уксус столовый и лимонная кислота

Прекрасное средство для дезинфекции, растворяет жиры и удаляет микробы. Также уксус убивает неприятные запахи и легко справится с жирными кастрюлями. Для этого вам понадобится налить немного уксуса в кастрюлю с водой и подогреть ее. Средство поможет справиться как с жиром, так

и с неприятным запахом. Уксус поможет удалить накипь в чайнике. У кого дома есть деревянные поверхности, то стоит протирать ватным диском, смоченным в уксусной воде. Это поможет избавиться от мусора, который скапливается в трещинах. Лимонная кислота избавляется от накипи в чайниках, стиральных машинах. Чайник достаточно прокипятить, а машинку включить на большую температуру.

Такие полезные советы на заметку хозяйке дают те, кто испытал эти методы в действии.

Уборка

Чистота в доме - это прекрасно. Как ее поддерживать?

Итак, советы по уборке дома:

♦ Чтобы зеркала сверкали, смочите вату в одеколоне или спирте и протрите зеркальную поверхность.

♦ Для того чтоб кафель в ванной блестел, разведите уксус с водой и протрите этим раствором.

♦ Не рекомендуется мыть окна с мылом, так как они потом плохо отмываются.

♦ Не следует мыть линолеум горячей водой, так как он теряет свой цвет.

♦ Чтобы паркетные полы стали ярче, разведите одну столовую ложку глицерина (на стакан воды), добавьте в холодную воду и протрите при каждой уборке дома.

♦ Убрать пыль с мягкой мебели станет проще при помощи влажной простыни. Просто требуется постелить ее на поверхность и слегка выбить.

♦ Все знают, как запотевают зеркала после принятия душа. Чтоб от этого избавиться, разведите одну чайную ложку желатина на стакан теплой воды и протрите им зеркало.

♦ Для того чтобы отстирались любые занавески или шторы, замочите их в соленой воде и оставьте мочнуть на 10 часов.

♦ Чтоб пыль меньше скапливалась на поверхности, при влажной уборке тряпку следует смочить кондиционером для белья. После такой процедуры пыли станет гораздо меньше.



ПЕНСИОННЫЙ ФОНД
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Пенсия работающего пенсионера после увольнения

Отделение ПФР по КБР информирует, что после увольнения работавшему пенсионеру пенсия с учетом всех пропущенных индексаций начисляется с месяца, следующего за месяцем увольнения. Однако, в проиндексированном размере и с доплатой с месяца, следующего за месяцем увольнения, пенсия будет выплачена не сразу, а спустя три месяца после увольнения.

Работающие пенсионеры, как установлено федеральным законодательством, получают страховую пенсию и фиксированную выплату к ней без учета плановых индексаций. Эта норма закона распространяется только на получателей страховых пенсий и не распространяется на получателей пенсий по государственному пенсионному обеспечению, включая социальные пенсии.

После прекращения трудовой деятельности - работы и (или) иной деятельности - суммы страховой пенсии с учетом индексаций, имевших место в период осуществления трудовой деятельности, выплачиваются, начиная с 1-го числа месяца, следующего за месяцем прекращения работы и (или) иной деятельности.

Подать заявление при этом в Пенсионный фонд не нужно, так как работодатели до 15 числа каждого месяца направляют в ПФР соответствующую отчетность, по которой и определяется факт осуществления работы.

Пенсионный фонд после обработки и учета сведений в течение месяца со дня их получения от страхователя принимает соответствующее решение о выплате сумм пенсии с учетом (без учета) индексации с месяца, следующего за месяцем принятия решения.

Таким образом, после представления работодателем соответствующих сведений о прекращении работы и вынесении решения территориальным органом ПФР пенсионеру будет осуществлена выплата пенсии с учетом всех прошедших за период его работы индексаций. Выплата будет произведена, начиная с 1-го числа месяца, следующего за месяцем увольнения.

Например, пенсионер уволился с работы в августе. В сентябре в ПФР поступит отчетность от работодателя за август, где пенсионер еще числится работающим. В октябре ПФР получит отчетность за сентябрь, в которой пенсионер работающим уже не числится. В ноябре ПФР примет решение о возобновлении индексации, и в декабре пенсионер получит уже полный размер пенсии, а также денежную разницу между прежним и новым размером пенсии за предыдущие три месяца - сентябрь, октябрь, ноябрь. То есть, пенсионер начнет получать новый проиндексированный размер пенсии спустя три месяца после увольнения, но эти три месяца будут ему компенсированы.

Если пенсионер через какое-то время вновь устроится на работу, то размер его страховой пенсии уже не уменьшится.

Если гражданину выплата пенсии (иной выплаты) произведена не полностью, то, прежде всего, нужно проверить наличие имеющейся задолженности на официальном портале.

ВАЖНО!

Обращаться в ПФР по вопросу индексации после увольнения пенсионеру не нужно, увеличение пенсии производится органами ПФР автоматически. Для удобства на сайте ПФР в разделе «Личный кабинет гражданина» каждый работающий пенсионер может заказать выписку о состоянии индивидуального лицевого счёта, в которой будет указан размер получаемой пенсии (на данный момент без индексаций) и назначенной (актуальной после проведения перерасчёта). Заказать выписку можно в разделе «Индивидуальный лицевой счёт» - «Заказать справку (выписку) о состоянии индивидуального лицевого счёта». Указанная выписка будет направлена в электронном виде на адрес электронной почты или на бумажном носителе письмом.



Уважаемые жители Чегемского района!

Администрация ГБУЗ "ЦРБ им. Хацукова А.А." сообщает о возможности записаться на приём к врачу следующим удобным для вас способом:

- посредством записи через портал Госуслуг,

- через портал пациента КБР - <https://er.mzkbr.ru/>,
- по телефону контакт-центра - 88662496097,
- позвонив по номеру регистратуры - 88663041303.

Это дает вам возможность пройти консультацию врача в удобное для вас время, а также быстро найти нужного врача.

Как не заболеть осенью

Когда начинается сезонный подъем заболеваемости гриппом и простудой, нужно переходить к активным мерам профилактики. Они обязательны для выполнения детям и взрослым:

- мыть руки как можно чаще - после возвращения домой, перед едой, после посещения общественного туалета;
- избегать большого скопления людей, поездок на общественном транспорте;
- не касаться руками лица, носа или глаз, особенно вне дома;
- проветривать квартиру несколько раз в день;
- делать регулярную влажную уборку.

Хороший способ не заболеть гриппом - сделать профилактическую прививку. Вакцину разрешено применять у детей старше 6 месяцев. Она рекомендована пациентам из групп риска, которые имеют ослабленный иммунитет или часто контактируют с другими людьми на работе. Прививку от гриппа делают в конце сентября или в начале октября, чтобы за 3 недели выработался иммунитет к вирусу. Но вакцинация не предотвращает развитие других простудных болезней.

Эффективный метод профилактики - промывание носа соленой водой. Она помогает как предотвратить простуду, так и очистить слизистую оболочку от пылевых частиц. Для промывания можно приобрести готовые растворы морской соли. Они выпускаются в виде спрея, который можно использовать и у детей.

Знакомьтесь: Чегем



Река Чегем

Река Чегем, берущая свое начало в леднике Башиль, что находится севернее Эльбруса, и давшая свое имя многим географическим объектам, достойна отдельного описания. Полный свой путь в 103 км до впадения в реку Баксан она совершает по горам, петляет по узкому каньону, прыгает с высоты, а выйдя на равнину, делится на два потока, которые позже сливаются вновь. И все это на огромной скорости.

Главными ее природными достопримечательностями являются Чегемский каньон и Чегемские водопады. Однако самый большой и зрелищный ее водопад недоступен для обычных туристов. Он находится в высокогорной зоне, там, где Чегем зовется местными жителями Башиль-Аузусу. 78-метровый единый прыжок воды «Абай-Су» могут увидеть только подготовленные альпинисты.

<https://touristam.com/chegem.html>

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 ООО «Тетраграф», 360024, г. Нальчик, 1-й Промышленный проезд, 13-а
Тираж 1439 Заказ №665