

4 НОЯБРЯ ДЕНЬ НАРОДНОГО ЕДИНСТВА!

Там победа, где согласие



ГОЛОС ЧЕГЕМА

ГАЗЕТА ЧЕГЕМСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Издается с 13 мая 1952 года
ВЫХОДИТ ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ

№127 (9087) 3 ноября 2020 года * Вторник * Цена 7 рублей * goloschegema@mail.ru

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

Поздравление

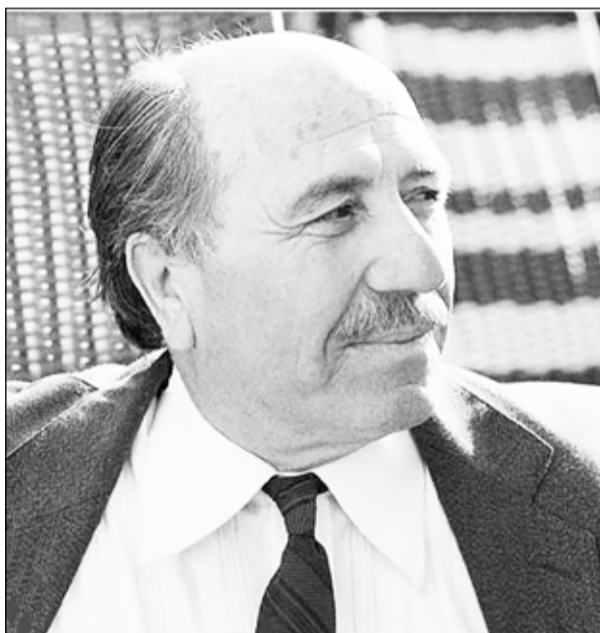
Уважаемые жители Чегемского района!
Поздравляю вас с наступающим праздником - Днём народного единства!
Этот праздник - напоминание о величии нашей страны, о героизме и сплочённости российского народа.
Сегодня, как и столетия назад, нас объединяет любовь к родной земле, чувство причастности к её истории, заинтересованность в благополучном будущем России.
Пусть наше желание трудиться и побеждать во имя Отечества поможет обеспечить достойный завтрашний день для новых поколений.
Желаю вам здоровья, счастья, благополучия и новых достижений на благо нашей Родины!

Ю. БОРСОВ,
глава местной администрации
Чегемского муниципального района



Фронтвик, поэт, гражданин!

Исполнилось 103 года со дня рождения народного поэта Кабардино-Балкарии Кайсына Кулиева



В Чегемском районе почтили память поэта, возложив цветы к его монументу в мемориальном доме-музее в Чегеме.
Народный поэт КБР, писатель-фронтвик, награждённый боевыми орденами и медалями, лауреат Ленинской и Государственной премий РСФСР Кайсын Шуваевич Кулиев внес значимый вклад в развитие литературы и культуры не только Кабардино-Балкарии, но и всего Северного Кавказа. Его произведения переведены на 140 языков мира. Книги Кайсына Кулиева издавались во многих странах Европы, Азии и Америки.
Молодёжь Чегемского района принимает активное участие в поэтическом флешмобе к Дню рождения Кайсына Кулиева.
В Чегемском ущелье состоялся автопробег на внедорожниках, посвященный памяти поэта.

По материалам
пресс-службы местной
администрации Чегемского
муниципального района.

Награждения



Мурат Медалиев награждён Почётной грамотой Кабардино-Балкарской Республики

Указом Главы КБР начальник отделения, старший судебный пристав Чегемского районного отделения судебных приставов Управления Федеральной службы судебных приставов по КБР за безупречную службу и достигнутые успехи **Мурат Анатольевич МЕДАЛИЕВ** награждён Почётной грамотой Кабардино-Балкарской Республики.



Хасан Карданов отмечен Почётной грамотой Минтранса КБР

За высокие показатели в работе, а также в связи с профессиональным праздником - Днём работника автомобильного и городского пассажирского транспорта Почётной грамотой Министерства транспорта и дорожного хозяйства КБР отмечен директор МУП «Чегемское Пассажирское автотранспортное хозяйство» **Хасан КАРДАНОВ**.

Волонтеры развивают наставничество

С 28 по 31 октября в Приэльбрусье проходил Окружной форум «Наставничество в волонтерской среде». В работе форума принимала участие представитель филиала Ресурсного центра развития волонтерства (добровольчества) Кабардино-Балкарской Республики в Чегемском муниципальном районе Элина Гамаева.
В рамках форума проходила образовательная программа от представителей Ассоциации волонтерских центров и

ведущих специалистов в сфере добровольчества.
Участники форума работали по 3 направлениям:
- Волонтеры Всероссийской акции «МыВместе»;
- Волонтеры Всероссийского общественного движения «Волонтеры Победы»;
- Активисты добровольческих организаций.

Пресс-служба
Управления образования
местной администрации
Чегемского муниципального района.



Данные Оперативного штаба КБР на 2.11.2020

По состоянию на 02.11.2020 проведено 243 511 исследований путём тестирования (за сутки +1457), выявлено 10 268 случаев заражения COVID-19 (за сутки +86).

Из числа заболевших выздоровели 7497 (за сутки +56), умерли - 146 (за сутки +1, мужчина 1965 г.р., с. Кенже). В госпиталях получают медицинскую помощь 1520 пациентов (как подтвержденные, так и неподтвержденные тестами на наличие коронавирусной инфекции), из них в реанимациях - 87 человек.

COVID-19 представляет опасность для людей старше 65 лет, а также страдающих диабетом, сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями, которые могут обостряться на фоне вирусной инфекции.

По рекомендациям ВОЗ и Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ), детям до пяти лет носить маски не нужно. Дети от 6 до 11 лет могут надевать маску в случаях, когда это необходимо и под надзором взрослых. Решение принимается в зависимости от конкретной ситуации - прежде всего, уровня возможного распространения вируса в конкретном месте (магазин, парк, поликлиника и др.). Детям в возрасте 12 лет и старше рекомендуется носить маску в тех же условиях, что и взрослые, в частности когда они не могут гарантировать соблюдения дистанции не менее 1 метра от других людей.

Напоминаем: ношение масок снижает риск заражения коронавирусной инфекцией! Мойте руки, не трогайте невымытыми руками лицо. Держите дистанцию! Исключите рукопожатия, объятия и поцелуи при приветствии. Ограничьте посещения многолюдных семейных мероприятий, но если приходится там находиться, то обязательно наденьте маски, перчатки, возьмите с собой салфетки и дезинфекторы.

Коронавирус опасен для здоровья и жизни! Берегите себя и своих близких!

Уважаемые читатели, идет подписка на I полугодие 2021 года.

Оформить подписку можно во всех почтовых отделениях Чегемского района.

Цена подписки на полугодие: с доставкой - 486 рублей 90 копеек
до востребования - 448 рублей 50 копеек

Индекс 31224

◆ Антитеррор

Десять жителей Кабардино-Балкарии задержаны по подозрению в экстремизме

Сотрудниками правоохранительных органов в результате проведенных оперативно-розыскных мероприятий задержаны десять жителей Лескенского района КБР в возрасте от 24 до 43 лет.

По предварительным данным, задержанные, поддерживая религиозную идеологию экстремистского характера, создали сообщество и подвергали физи-

ческому насилию не разделяющих их взгляды.

В отношении 33-летнего организатора сообщества возбуждено уголовное дело по признакам совершения преступления, предусмотренного частью 1 статьи 282.1 УК Российской Федерации (Создание экстремистского сообщества для подготовки или совершения преступлений экстремистской на-

правленности). В отношении членов группы - по части 2 статьи 282.1 УК Российской Федерации (Участие в экстремистском сообществе).

Суд избрал подозреваемым меру пресечения в виде ареста. Расследование продолжается.

Пресс-служба МВД по Кабардино-Балкарской Республике.

О мерах профилактики дистанционного мошенничества



Сотрудники отдела МВД России по Чегемскому району в целях предупреждения преступлений в сфере высоких технологий провели профилактическую акцию «Осторожно, мошенники!»

В ходе подворного обхода частного сектора и многоквартирных домов сотрудники полиции разда-

ли гражданам листовки и буклеты с предостережениями от возможных мошеннических действий.

Правоохранители предупредили жителей района о необходимости соблюдения бдительности при посещении ресурсов сети Интернет, при посещении различных сайтов и социальных сетей.

Разъяснительная информация как не стать жертвой противоправных действий мошенников также размещена полицейскими на сайтах общеобразовательных учреждений и администрации Чегемского района.

Пресс-служба МВД по КБР.



«Каникулы, дорога, дети!». Соблюдаем правила дорожного движения

В целях профилактики дорожно-транспортных происшествий с участием несовершеннолетних, сохранения жизни и здоровья детей в период осенних школьных каникул с 26 октября по 10 ноября на территории республики проводится целенаправленное профилактическое мероприятие «Каникулы, дорога, дети!». В период проведения мероприятия запланированы организация и проведение целевых рейдов, направленных на выявление и пресечение нарушений, способствующих совершению ДТП с участием детей, а также нарушений ПДД, совершаемых детьми. В школах и дошкольных организациях будут проведены дополнительные занятия по изучению и закреплению у детей навыков безопасного поведения на дорогах.

Уважаемые взрослые! Призываем обеспечить безопасность детей во время участия в дорожном движении, как в салоне автомобиля, так передвигаясь в качестве пешеходов. Используйте ремни безопасности и детские удерживающие устройства при перевозке детей, оснащайте одежду несовершеннолетних световозвращающими элементами. Это поможет водителю в темное время суток вовремя заметить ребенка, переходящего проезжую часть, и сохранит его жизнь.

Ежедневно повторяйте правила дорожного движения с детьми и показывайте собственный пример законопослушного поведения на дорогах.

ОГИБДД МВД России по Чегемскому району.

Совет местного самоуправления
сельского поселения Лечинкай
Чегемского муниципального района

РЕШЕНИЕ №117

29 октября 2020 года с.п. Лечинкай

О передаче части полномочий по обеспечению жителей с.п. Лечинкай услугами организаций культуры

В соответствии с Федеральным законом от 6 октября 2003 года №131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» Совет местного самоуправления сельского поселения Лечинкай Чегемского муниципального района **решает:**

1. Местной администрации сельского поселения Лечинкай передать местной администрации Чегемского муниципального района КБР полномочия по содержанию МКУК «Сельский дом культуры сельского поселения Лечинкай» Чегемского муниципального района с 01.01.2021 года.

2. Главе местной администрации сельского поселения Лечинкай (Хагажеев Х.Р.) обеспечить передачу части полномочий в соответствии с действующим законодательством.

3. Настоящее решение вступает в силу со дня официального опубликования.

4. Настоящее решение опубликовать в газете «Голос Чегема» с одновременным размещением на официальном сайте местной администрации сельского поселения Лечинкай в сети «Интернет» <http://splchinkay.ru/>.

Глава местной администрации
с.п. Лечинкай **Х.Р. ХАГАЖЕЕВ**

Готовимся к этнографическому диктанту

В 2020 году Международная просветительская акция «Большой этнографический диктант» состоится в пятый раз. Диктант проводится в единый период - с 3 по 8 ноября 2020 года. Формат проведения - онлайн.

Диктант позволяет оценить уровень этнографической грамотности населения, их знания о народах, проживающих в России. Он привлекает внимание широкой общественности к вопросам международного мира и согласия.

Участниками Диктанта могут стать все желающие жители России и зарубежных стран. В этом году официальный сайт и задания Диктанта будут переведены на английский и испанские языки.

Задания будут опубликованы 3 ноября 2020 года на официальном сайте Большого этнографического диктанта www.miretno.ru.

Задания Диктанта оформлены в виде теста и включают в себя:

- 20 вопросов - общенациональная часть Диктанта, единая для всех участников;

- 10 вопросов - региональная часть Диктанта, уникальная для каждого субъекта Российской Федерации.

Максимальная сумма баллов за выполнение всех заданий - 100.

Время прохождения Диктанта - 45 минут. По истечении данного времени доступ к заданиям будет закрыт.

Сертификат участника с указанием результатов формируется сразу после прохождения Диктанта в электронном виде.

В этом году у участников появится возможность сразу узнать правильный ответ и получить историческую справку со ссылками на источники.

У каждого субъекта Российской Федерации есть возможность с 3 по 8 ноября 2020 года организовать одну уникальную площадку, отражающую культурные особенности региона.

В Кабардино-Балкарии организатором акции выступает Министерство просвещения, науки и по делам молодежи.

Подробную информацию о Международной просветительской акции «Большой этнографический диктант» можно узнать на сайте: www.miretno.ru

Официальная группа ВКонтакте: <https://vk.com/miretno>
Дополнительную информацию можно получить по тел.: 42-05-94.



**ПЕНСИОННЫЙ ФОНД
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Продление пенсий инвалидам беззаявительно

Временный порядок определения и продления инвалидности, согласно которому вся процедура происходит исключительно на основе документов медицинских учреждений без посещения инвалидом бюро медико-социальной экспертизы, действовал с 1 марта до 1 октября 2020 года. Правительство Российской Федерации решило продлить упрощенную процедуру вплоть до 1 марта 2021 года*.

Гражданам не надо будет лично приходить не только в бюро медико-социальной экспертизы, но и в Пенсионный фонд для продления пенсии по инвалидности. По временному упрощенному порядку органы МСЭ передают в ПФР все необходимые сведения. При наступлении даты, до которой была установлена инвалидность по итогам предыдущего освидетельствования, ее срок автоматически продлевается на полгода, как и право на пенсию и другие выплаты.

Временный упрощенный порядок распространяется и на продление ранее установленной группы инвалидности. Инвалидность I, II или III группы будет продлена с даты, с которой была установлена при предыдущем освидетельствовании.

Если продление инвалидности касается ребенка-инвалида, которому с 2 октября 2020 года исполняется 18 лет, то по заключению МСЭ ему заочно будет установлена группа инвалидности в зависимости от состояния здоровья, оцененного при проведении предыдущего освидетельствования.

При первичном установлении инвалидности после получения сведений от органов МСЭ специалисты ПФР свяжутся с гражданином и проинформируют его о возможности подачи заявления на назначение и доставку пенсии через Личный кабинет гражданина на сайте ПФР или на Едином портале Госуслуг. Если у гражданина не будет возможности направить заявление удаленно с помощью электронных сервисов, то свое согласие на назначение пенсии при инвалидности он сможет дать специалистам ПФР по телефону. Заявление на доставку, при этом, можно будет направить почтой или подать лично.

Кроме этого, еще с августа Пенсионный фонд в беззаявительном порядке назначает ежемесячные денежные выплаты инвалидам и детям-инвалидам. Социальная выплата назначается со дня признания гражданина инвалидом по сведениям, поступившим в Пенсионный фонд из Федерального реестра инвалидов.

Уведомление о назначенной пенсии и ЕДВ поступает в личный кабинет гражданина на портале Госуслуг. С информацией также можно ознакомиться в личном кабинете на сайте Федерального реестра инвалидов.

* *Постановление Правительства РФ от 16.10.2020 N 1697 "О Временном порядке признания лица инвалидом"*

Заблаговременная работа ПФР с будущими пенсионерами

ПФР уделяет большое значение заблаговременной работе с будущими пенсионерами. Такая работа начинается с гражданами за пять лет до наступления пенсионного возраста.

Заблаговременная работа - это комплекс мер по обеспечению полноты и достоверности сведений о пенсионных правах, учтенных для своевременного и правильного назначения пенсии. Благодаря такой работе специалисты ПФР за несколько месяцев или даже лет до пенсии знакомят жителей района со сведениями, отраженными на их индивидуальном лицевом счете, а при необходимости оказывают содействие в запросах документов о страховом стаже или заработке.

Заблаговременная работа позволяет заранее подтвердить все необходимые обстоятельства, влияющие на пенсию, и занести их на индивидуальный лицевой счет будущего пенсионера, конечно же, каждый может ознакомиться с актуализированными сведениями своего индивидуального лицевого счета в Личном кабинете на сайте ПФР.

В результате проведения такой работы пенсия назначается по имеющимся в Пенсионном фонде уточненным данным лицевого счета. За месяц до наступления пенсионного возраста достаточно только подать личное заявление на установление пенсии. Если гражданин удовлетворен полнотой сведений на своем индивидуальном лицевом счете, он может подать заявление в электронном виде в Личном кабинете гражданина на официальном сайте ПФР, проставив отметку о согласии с принятием решения о назначении пенсии по имеющимся сведениям без предоставления дополнительных документов о стаже и заработке.

Напомним, по вопросу заблаговременной подготовки документов можно обращаться в клиентские службы пенсионного ведомства по предварительной записи по телефону горячей линии, также через Личный кабинет гражданина на сайте Пенсионного фонда или мобильное приложение ПФР. Можно обратиться и к своему работодателю, чтобы он направил в ПФР макет будущего пенсионного дела по электронным каналам связи.

Управление Россельхознадзора по КБР информирует О лейкозе крупного рогатого скота



Лейкоз крупного рогатого скота - это хроническая инфекционная, медленно протекающая болезнь опухолевой природы. Болезнь сопровождается поражением органов кроветворной системы, появлением повышенного количества лимфоцитов в крови, иногда опухолеобразным поражением органов и тканей организма. Возбудитель - вирус семейства Retroviridae, подсемейства Oncovirinae, рода Oncovirus. Во внешней среде - малостойчив. При температуре 76 градусов вирус инактивируется за 16 секунд, кипячение убивает вирус мгновенно.

В развитии болезни различают 3 стадии - инкубационную, гематологическую и опухолевую. Источником инфекции является зараженное животное на всех стадиях течения болезни. Передается с инфицированными лимфоцитами. Возможен перенатальный (от матери к плоду), постнатальный (при совместном содержании инфицированных и здоровых животных) и комбинированный пути передачи вируса. Передача вируса происходит через кровь, молоко, биологические жидкости, предметы, содержащие лимфоидные клетки животного, а также сперму больных лейкозом быков. Случаи передачи вируса лейкоза через кровососущих насекомых не установлены. Заражение телят происходит после рождения - через молоко. Заразившись однажды, животное остается инфицированным пожизненно.

Лейкоз причиняет хозяйствам большой экономический ущерб. Молоко, полученное из неблагополучных по лейкозу хозяйств, не допускается в свободную реализацию. Такое молоко можно использовать только после пастеризации или оно сдается на молокозаводы и реализуется после промышленной переработки. Вынужденная выбраковка и убой больных лейкозом животных на мясокомбинатах затрудняется ведением в хозяйстве племенной работы. Распространению заболевания способствует совместное содержание и пастбища здоровых и зараженных животных, выпасание телятам молока от больных лейкозом коров, осеменение коров спермой от зараженных быков, использование в стаде быка (вольная случка). Отсутствие

у населения и владельцев необходимых знаний о лейкозе, игнорирование существующих правил закупки часто приводят к распространению лейкоза в ЛПХ граждан. Особенно это опасно потому, что в дальнейшем реализация молока из частных подворий в несанкционированных местах торговли не поддается контролю.

Для лейкоза характерна длительность инкубационного (скрытого) периода от 2 до 6 лет. В этот период лейкоз определяется в ветеринарных лабораториях серологическими и вирусологическими исследованиями. Согласно «Правил по профилактике и борьбе с лейкозом крупного рогатого скота» п.3.4 владельцы животных должны проводить исследования с 6-месячного возраста. Исследования на лейкоз проводят 2 раза в год (весной - перед выгоном на пастбища и осенью - при постановке скота на зимне-стойловое содержание).

В гематологической стадии лейкоза в ветеринарной лаборатории обнаруживают в клетках крови количественные и качественные изменения: увеличение числа лейкоцитов в лейкоцитарной формуле, появляются патологические и незрелые формы клеток. Такие изменения в крови говорят о том, что вирус лейкоза начал свое действие, разрушая кроветворную систему организма. В третьей, последней стадии лейкоза у животного появляется клиника: ухудшение общего состояния, снижение продуктивности, нарушение в работе сердечно-сосудистой системы и, что самое характерное для лейкоза, происходит увеличение поверхностных лимфатических узлов (предлопаточных, надвздошных и коленной складки). Первичный диагноз на лейкоз устанавливается на основании положительных результатов серологического и гематологического или патоморфологического исследования.

Оздоровление поголовья от вирусного лейкоза крупного рогатого скота проводят разными способами, в зависимости от процента заражения и статуса хозяйства. Все методы оздоровления сводятся к периодическим систематическим исследованиям поголовья с изоляцией больных животных, их убою, частичной заменой стада.

Готовим сад к зиме

Собрав урожай, следует привести почву в сад в порядок. Осенняя обработка почвы повышает ее плодородие, помогает бороться с вредителями, болезнями, сорняками и сокращает затраты труда. Обработку сада от вредителей и болезней проводят после опадания листвы с деревьев и кустарников. Прежде всего убирают растительный мусор (опавшие листья, полусгнившие плоды, веточки, сорняки) в приствольном круге. Поскольку на этих остатках часто устраиваются на зимовку вредители, а также сохраняются возбудители болезней, то их рекомендуется сжечь. Затем почву под деревьями осторожно перекопать на 15-20 см вглубь, чтобы личинки, отложенные там, оказались на поверхности и зимой замерзли. Раны и трещины на древесине следует замазать садовым варом, стволы и скелетные ветви побелить известкой или покрасить специальными водоэмульсионными или акриловыми составами. От грызунов штамбы деревьев следует обернуть рубероидом, металлической сеткой. Обработку садовых деревьев для защиты от вредителей и болезней проводят при небольших плюсовых температурах (не ниже + 5 С) в ясные погожие дни, лучше утром, чтобы до вечера кора просохла. Садоводы могут заниматься садом весь ноябрь с учетом погодных условий.

Рекомендации Управления Роспотребнадзора по КБР

Что такое здоровое питание?

Здоровое питание - это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике инфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.

Здоровое питание на протяжении всей жизни - важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также, неперемное условие достижения активного долголетия.

Рост производства переработанных продуктов, быстрая урбанизация и изменяющийся образ жизни привели в настоящее время к опасным для здоровья изменениям в моделях питания людей во всем мире.

Сегодня люди потребляют избыточное количество продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли, и в то же время, очень мало фруктов, овощей и других видов клетчатки, таких как цельные злаки.

Точный состав здорового питания зависит от индивидуальных особенностей (возраст, пол, образ жизни и степень физической активности), культурного контекста, имеющихся местных продуктов и обычаев в области питания.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- потребление энергии (калорий) должно быть сбалансировано с ее расходом;
- ежедневное употребление 400 гр (минимум) фруктов и овощей, помимо картофеля, и крахмалосодержащих корнеплодов;
- потребление жиров не должно превышать 30% от общей потребляемой энергии (3 столовые ложки растительного масла, или 2 авокадо, или 100 гр арахиса, или 100-140 гр соевых бобов);
- насыщенные жиры (твердые жиры) должны составлять менее 10%, трансжиры (растительные жиры, подвергшиеся промышленной переработке, и традиционно входящие в состав майонеза, маргарина, кетчупа, кондитерских изделий) - менее 1% от общей потребляемой энергии;
- желателно заменять насыщенные жиры и трансжиры ненасыщенными жирами, и полностью исключить из рациона трансжиры промышленного производства;
- свободные сахара должны составлять менее 10% (50 гр или 12 чайных ложек без верха для человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 калорий в день) от общей потребляемой энергии, причем, сокращение потребления до 5% и менее обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья.

Свободные сахара - это все сахара, добавляемые в пищевые продукты или напитки производителем, поваром или потребителем, а также сахара, естественным образом присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках и их концентратах;

- соль предпочтительно йодированная, менее 5 гр в день (чайная ложка без верха)

- алкоголь не употреблять либо значительно уменьшить его количество.

Безопасной для здоровья дозы алкоголя, по мнению ВОЗ, не существует;

- грудное вскармливание ребенка до 6 месяцев, в возрасте от 6 месяцев до 2 лет - грудное вскармливание в сочетании с правильным дополнительным питанием, предотвращает развитие ожирения и других инфекционных заболеваний у него в будущем.

Как интегрировать принципы



здорового питания в свою жизнь, с помощью небольших изменений в привычном рационе?

НАЧНИТЕ ИЗМЕНЯТЬ СВОЕ ПИТАНИЕ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ЕГО ЗДОРОВЫМ

Питаться разнообразно, сбалансированно, с пользой для здоровья по силам каждому.

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Эксперты по питанию Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) рекомендуют каждый день съедать по меньшей мере пять порций фруктов и овощей (примерно 400 гр). Именно такое количество свежих овощей и фруктов доказано снижает риск развития многих инфекционных заболеваний и снабжает организм достаточным количеством клетчатки.

Вам кажется, что 400 гр - это слишком много? Вы раньше ели овощи и фрукты очень редко?

ИСПРАВЛЯЕМ СИТУАЦИЮ

- включайте овощи в каждый прием пищи;
- для перекуса или в качестве закуски используйте свежие овощи и фрукты;
- отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам;
- употребляйте в пищу максимально разнообразные фрукты и овощи, расширяйте ассортимент привычных продуктов. Дайте второй шанс репе, тыкве, брокколи.

ЖИРЫ

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют ограничивать употребление любых жиров растительного и животного происхождения до 30%, лучше - до 10% и менее от общего потребления энергии.

Кроме того, особо оговаривается необходимость снижения употребления трансжиров до менее чем 1% от общего потребления энергии и замены насыщенных жиров и трансжиров ненасыщенными жирами - в частности, полиненасыщенными.

Это поможет не допустить нездоровый набор веса и снизит риски развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.

Все эти термины вам не знакомы? Вы считаете, что нежирное не может быть вкусным?

ИСПРАВЛЯЕМ СИТУАЦИЮ

- готовьте на пару или варите вместо жарки и приготовления во фритюре;
- заменяйте сливочное масло и сало растительными маслами, богатыми полиненасыщенными жирами, такими как подсолнечное, оливковое, кукурузное, сафлоровое;
- покупайте молочные продукты с пониженным (1,5-2,5%) содержанием жира;
- покупайте постное мясо и обязательно обрезайте весь видимый жир перед тем, как начать готовить;

- ограничьте потребление запеченной и жареной пищи;

- откажитесь от употребления предварительно упакованных закусок и пищевых продуктов (например, торты, пончики, пирожные, пироги, печенье и вафли), они могут содержать много промышленно произведенных трансжиров.

СОЛЬ, НАТРИЙ И КАЛИЙ

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют есть меньше 5 гр соли в день. Это небольшое изменение в питании может предотвратить 1,7 млн смертей каждый год. Ограничение употребления соли снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертензии и инсульта.

Придется убрать солонку со стола? Есть только пресное?

ИСПРАВЛЯЕМ СИТУАЦИЮ

- добавляйте чуть меньшее количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (сухие приправы, бульонные кубики, соевый соус) при приготовлении пищи;

- используйте соль с пониженным содержанием натрия;

- ограничение потребления соевых закусок, выбирайте снеки с более низким содержанием натрия;

- если вам тяжело сразу снизить потребление соли до рекомендованного уровня, ешьте больше овощей и фруктов (абрикосы, курага, болгарский перец, печеный картофель). Калий, содержащийся в них, во многом смягчает негативное действие натрия.

САХАРА

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют ограничить потребление свободных сахаров до менее чем 10% от общего поступления энергии. Особо оговаривается, что 5% и ниже от общего потребления энергии обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья.

Согласно последним исследованиям, рекомендованный уровень употребления сахаров снижает риск развития кариеса, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения. Кроме того, благотворно влияет на липидный состав крови.

Вы считаете, что и так едите немного сладкого? Отказаться от сладостей очень сложно?

ИСПРАВЛЯЕМ СИТУАЦИЮ

- не покупайте готовые продукты питания и напитки, содержащие большое количество сахаров;

- особое внимание на готовые сладкие напитки, они основной источник добавленного сахара. Резко ограничьте или откажитесь совсем от газированных или негазированных безалкогольных напитков, фруктовых или овощных соков и напитков, жидких и порошковых концентратов, ароматизированной воды, энергетических и спортивных напитков, готового к употреблению чая и кофе, ароматизированных молочных напитков;

- употребляйте в пищу свежие фрукты, сухофрукты, орехи, мед и сырые овощи вместо сладких закусок.

Здоровое питание - не краткосрочные ограничительные изменения в рационе, а часть здорового образа жизни! Роспотребнадзором разработана система цветовой маркировки продуктов «Светофор», которая поможет потребителям сформировать правильный рацион питания, соответствующий их состоянию здоровья и энерготратам.

Управление сельского хозяйства и земельных отношений местной администрации Чегемского муниципального района сообщает

ЛОТ №1. На основании постановления местной администрации Чегемского муниципального района от 22.10.2020г. №1317-па «О проведении открытого аукциона по реализации земельных участков» Управление сельского хозяйства и земельных отношений местной администрации Чегемского муниципального района сообщает о проведении открытого аукциона (торги) на право заключения договоров аренды земельного участка.

1. Выставить на торги право на заключение договора аренды земельных участков несельскохозяйственного назначения:

1.1. Земельный участок, расположенный по адресу: Кабардино-Балкарская Республика, Чегемский район, с.п. Лечинкай, за чертой населенного пункта в северной стороне села, сроком на 5 (пять), общей площадью 20000 кв.м., категория земель: земли сельскохозяйственного назначения, с кадастровым номером 07:08:1500000:488, разрешенное использование: животноводство. Начальная цена - 18200 руб. (восемнадцать тысяч две тысячи рублей). Сумма задатка 100% - 18200 руб. (восемнадцать тысяч две тысячи рублей), шаг аукциона 3% - 546 руб. (пятьсот сорок шесть рублей).

Имеется возможность подключения холодного водоснабжения (письмо ООО «Родник» от 14.10.2020 г. №10), возможно подключение к сетям Чегемских РЭС (письмо ПАО МРСК Северного Кавказа от 20.10.2020 г. №608), к сетям газораспределения Чегемского района (письмо филиала АО «Газпром газораспределение Нальчик» в Чегемском районе от 20.10.2020 г. №АМ-03/515) после получения и выполнения технических условий. Земельный участок соответствует правилам землепользования и застройки с.п. Лечинкай, СХ2, зоны, занятые объектами сельскохозяйственного назначения, расположен на территории с.п. Лечинкай

ЛОТ №2. На основании постановления местной администрации Чегемского муниципального района от 15.10.2020 г. №1281-па «О проведении открытого аукциона по реализации земельных участков» Управление сельского хозяйства и земельных отношений местной администрации Чегемского муниципального района сообщает о проведении открытого аукциона (торги) на право заключения договоров аренды земельного участка.

2. Выставить на торги право на заключение договора аренды земельных участков несельскохозяйственного назначения:

1.2. Земельный участок, расположенный по адресу: Кабардино-Балкарская Республика, Чегемский район, в 2,5 км на юго-западе от с.п.Лечинкай, общей площадью 15137 кв.м., категория земель: земли сельскохозяйственного назначения, с кадастровым номером 07:08:1500000:303, разрешенное использование: животноводство. Начальная цена - 13800 руб. (тринадцать тысяч восемьсот рублей). Сумма задатка 100% - 13800 руб. (тринадцать тысяч восемьсот рублей), шаг аукциона 3% - 414 руб. (четыреста сорок четыре рубля).

Имеется возможность подключения холодного водоснабжения (письмо ООО «Родник» от 12.10.2020 г. №08), возможно подключение к сетям Чегемских РЭС (письмо ПАО МРСК Северного Кавказа от 12.10.2020 г. №589), к сетям газораспределения Чегемского района (письмо филиала АО «Газпром газораспределение Нальчик» в Чегемском районе от 12.10.2020 г. №ЗК-03/500) после получения и выполнения технических условий. Земельный участок соответствует правилам землепользования и застройки с.п.Лечинкай, зоны СХ2 - зоны, занятые объектами сельскохозяйственного назначения, расположен на территории с.п. Лечинкай.

ЛОТ №3. На основании постановления местной администрации Чегемского муниципального района от 12.10.2020 г. №1260-па «О проведении открытого аукциона по реализации земельных участков» Управление сельского хозяйства и земельных отношений местной администрации Чегемского муниципального района сообщает о проведении открытого аукциона (торги) на право заключения договоров аренды земельного участка.

3. Выставить на торги право на заключение договора аренды земельных участков несельскохозяйственного назначения:

1.3. Земельный участок, расположенный по адресу: Кабардино-Балкарская Республика, Чегемский район, с.п. Лечинкай, ул.Канукова, д. б/н, общей площадью 2860 кв.м., категория земель: земли населенных пунктов, с кадастровым номером 07:08:1500000:489, разрешенное использование: животноводство. Начальная цена - 3632 руб. (три тысячи шестьсот тридцать два рубля). Сумма задатка 100% - 3632 руб. (три тысячи шестьсот тридцать два рубля), шаг аукциона 3% - 109 руб. (сто девять рублей).

Имеется возможность подключения холодного водоснабжения (письмо ООО «Родник» от 11.09.2020 г. №09), возможно подключение к сетям Чегемских РЭС (письмо ПАО МРСК Северного Кавказа от 07.05.2020 г. №241), к сетям газораспределения Чегемского района (письмо филиала АО «Газпром газораспределение Нальчик» в Чегемском районе от 06.05.2020 г. №203) после получения и выполнения технических условий. Земельный участок соответствует правилам землепользования и застройки с.п. Лечинкай, зоны Ж1 - зоны, занятые объектами сельскохозяйственного назначения, расположен на территории с.п. Лечинкай.

ЛОТ №4. На основании постановления местной администрации Чегемского муниципального района от 12.10.2020 г. №1259-па «О проведении открытого аукциона по реализации земельных участков» Управление сельского хозяйства и земельных отношений местной администрации Чегемского муниципального района сообщает о проведении открытого аукциона (торги) на право заключения договоров аренды земельного участка.

4. Выставить на торги право на заключение договора аренды земельных участков несельскохозяйственного назначения:

1.4. Земельный участок, расположенный по адресу: Кабардино-Балкарская Республика, Чегемский район, с.п. Лечинкай, ул.Канукова, д. 155 а (за магазинами №13, №49), общей площадью 265 кв.м., категория земель: земли населенных пунктов, с кадастровым номером 07:08:0301016:223, разрешенное использование: ремонт автомобилей. Начальная цена - 9100 руб. (девять тысяч сто рублей). Сумма задатка 100% - 9100 руб. (девять тысяч сто рублей), шаг аукциона 3% - 273 руб. (двести семьдесят три рубля).

Имеется возможность подключения холодного водоснабжения (письмо ООО «Родник» от 11.09.2020 г. №10), возможно подключение к сетям Чегемских РЭС (письмо ПАО МРСК Се-

верного Кавказа от 28.08.2020 г. №466), к сетям газораспределения Чегемского района (письмо филиала АО «Газпром газораспределение Нальчик» в Чегемском районе от 27.08.2020 г. №ЗК-379) после получения и выполнения технических условий. Земельный участок соответствует правилам землепользования и застройки с.п. Лечинкай, зоны Ж1 - зоны, занятые объектами сельскохозяйственного назначения, расположен на территории с.п. Лечинкай.

ЛОТ №5. На основании постановления местной администрации Чегемского муниципального района от 27.10.2020г. №1327-па «О проведении открытого аукциона по реализации земельных участков» Управление сельского хозяйства и земельных отношений местной администрации Чегемского муниципального района сообщает о проведении открытого аукциона (торги) на право заключения договоров аренды земельного участка.

5. Выставить на торги право на заключение договора аренды земельных участков несельскохозяйственного назначения:

1.5. Земельный участок, расположенный по адресу: Кабардино-Балкарская Республика, Чегемский район, с.п. Лечинкай, за чертой населенного пункта северной части села, общей площадью 34336 кв.м., категория земель: земли сельскохозяйственного назначения, с кадастровым номером 07:08:1500000:320, разрешенное использование: садоводство. Начальная цена - 19149 руб. (девятнадцать тысяч сто сорок девять рублей). Сумма задатка 100% - 19149 руб. (девятнадцать тысяч сто сорок девять рублей), шаг аукциона 3% - 574 руб. (пятьсот семьдесят четыре рубля).

Задаток перечисляется по р/с - 4010181010000010017 УФК по КБР (Местная администрация Чегемского муниципального района). Код ОКТМО 83 645 410 ИНН - 0708003626 КПП - 070801001 БИК - 048327001 ГРКЦ НБ КБР Банка России г.Нальчик, КБК 803 1105013 05 0000 120.

Победителем аукциона признается участник торгов, предложивший наибольшую арендную плату за земельный участок, при условии выполнения таким победителем требований конкурса. Заявки принимаются в письменном виде в Управление сельского хозяйства и земельных отношений местной администрации Чегемского муниципального района с 03.11.2020г. с 12.00 часов по 02.12.2020г. до 17.00 часов. Для участия в аукционе заявители представляют в установленном в извещении о проведении аукциона срок документы в соответствии с п. 1. ст.39.12 Земельного Кодекса Российской Федерации. 23 ноября 2020 года в 11 часов 00 минут всем участникам аукциона явиться к зданию местной администрации Чегемского муниципального района для выезда и осмотра земельного участка на местности. Определение участников аукциона состоится 04 декабря 2020 года в 11 часов 00 минут в здании местной администрации Чегемского муниципального района. Аукцион состоится 07 декабря 2020 года по ЛОТ №1 с 10 часов 00 минут до 10 часов 30 минут, ЛОТ №2 с 10 часов 30 минут до 11 часов 00 минут, ЛОТ №3 с 11 часов 00 минут до 11 часов 30 минут, ЛОТ №4 с 11 часов 30 минут до 12 часов 00 минут, ЛОТ №5 с 12 часов 00 минут до 12 часов 30 минут, в здании местной администрации с.п.Лечинкай Чегемского муниципального района, расположенном по адресу: КБР, Чегемский район, с.п.Лечинкай, ул. Н.Т.Канукова, 66. Договор аренды будет заключен согласно Земельному Кодексу Российской Федерации со дня подписания протокола об итогах аукциона. Участникам, не выигравшим торги, которые внесли задаток в размере 100% от начальной стоимости, деньги будут возвращены в течение 3 (трех) банковских дней.

Начальник УСХ и ЗО **Р. Коцев**

Заявка на участие в аукционе на право заключения договора аренды

Заявитель _____
(для физических лиц - фамилия, имя, отчество, паспортные данные, адрес прописки)

юридических лиц - полное наименование, юридический адрес, почтовый адрес, в лице (для юридического лица) _____

(должность, ФИО, паспортные данные, адрес прописки)

действующего на основании _____

(наименование, дата и номер уполномочивающего документа) далее именуемый Претендент, ознакомившись с информационным сообщением о проведении торгов, опубликованным в газете «Голос Чегема» от «___» _____ 201__ г. №___ и размещенным на сайте www.torgi.gov.ru, от «___» _____ 201__ г. просит принять настоящую заявку на участие в аукционе на право заключения договора по продаже земельного участка (нужное подчеркнуть) с кадастровым номером _____, площадью _____ кв.м., расположенного по адресу _____, и обязуется:

- 1) соблюдать порядок проведения торгов, установленный законодательством Российской Федерации и выполнять требования, содержащиеся в информационном сообщении о проведении торгов;
- 2) в случае признания победителем торгов заключить с местной администрацией Чегемского муниципального района договор по итогам торгов в сроки, установленные законодательством Российской Федерации;
- 3) считать данную заявку соглашением, заключенным с местной администрацией Чегемского муниципального района по внесению задатка в сумме _____ руб., и вместе с этим сообщает банковские реквизиты (наименование банка, БИК, корреспондентский счет банка, номер расчетного и/или лицевого счета), для возврата в установленных действующим законодательством случаях суммы задатка.

Контактный телефон _____
ИНН/КПП Претендента _____

К заявке прилагаются документы в соответствии с описью.

Подпись Претендента (его уполномоченного лица) _____
М/П (для юрлица) «___» _____ 20__ г.

Отметка о принятии заявки УСХ и ЗО местной администрации Чегемского муниципального района: _____

в _____ час. _____ мин. «___» _____ 20__ г. за № _____
Подпись уполномоченного лица _____ / _____

Пьедестал чести за юными боксерами из Чегемского района



На прошедшем 23 - 25 октября в г.Нальчике открытом турнире по боксу среди юношей 2008 - 2009 г.р. воспитанники секции бокса спортивной школы г.п.Чегем выступили блестяще, заняв сразу четыре первых и три вторых места.

Победителями в своих весовых категориях стали, завоевав золотые медали, Альберт Гучапшев (34 кг), Ислам Жантемоков (44,5 кг), Ахмед Алоев (52 кг) и Муриддин Кудавев (62 кг). Серебряными призерами стали Руслан Шаваев (30 кг), Ринат Батыров (40 кг) и Рамир Ойтов (50 кг).

Талантливых спортсменов к турниру подготовили тренеры-преподаватели спортивной школы, мастера спорта России по боксу Аслан Кучменов, Эльдар Эльгаров и Марат Гелястанов.

А. АРИШЕВ

О правильном использовании масок

Роспотребнадзор напоминает, что маски - это средства защиты барьерного типа. Они помогают защитить ваш организм от возбудителей ОРВИ и других респираторных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем. При этом важно помнить, как правильно использовать маску. Об этом в ролике, подготовленном Роспотребнадзором и порталом Стопкоронавирус.

Маски задерживают капли влаги, которые образуются при кашле, чихании, и в которых могут быть вирусы - возбудители ОРВИ и других респираторных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем. Маски эффективны только в сочетании с другими методами профилактики (частое мытье рук, дезинфекция предметов, дистанция), и потребность в их использовании различна у разных групп людей и в разных ситуациях.

При использовании маски в воздух попадает значительно меньше вирусных частиц и опасность инфицирования для окружающих снижается. Кроме того, маску должны носить люди, оказывающие медицинскую помощь заболевшим и осуществляющие уход за ними. Здоровые люди должны использовать маску при посещении публичных мест, общественного транспорта.

ВАЖНО!
Через два-три часа постоянного использования маску надо менять. Одноразовые медицинские маски из нетканого материала не подлежат повторному использованию и какой-либо обработке. В домашних условиях использованную одноразовую медицинскую маску необходимо поместить в отдельный пакет, герметично закрыть его и лишь после этого выбросить в мусорное ведро.

Публичные слушания

03.12.2020г. в 10.00 будут проводиться публичные слушания по вопросу изменения вида разрешенного использования из вида «выпас сельскохозяйственных животных» на вид «производственная деятельность» следующих земельных участков:

1. Земельный участок с кадастровым номером: 07:08:1400000:1912, площадью 50000 кв.м., расположенный по адресу (ориентир): Кабардино-Балкарская Республика, район Чегемский, г.п. Чегем, 115 м на северо-восток от ж/д переезда;

2. Земельный участок с кадастровым номером: 07:08:1200000:494, площадью 20000 кв.м., расположенный по адресу (ориентир): Кабардино-Балкарская Республика, р-н Чегемский, г.п. Чегем, 810 м на север от восточной границы населенного пункта

Место проведения публичных слушаний: здание местной администрации городского поселения Чегем, г.п.Чегем, ул. Баксанское Шоссе, д.8.

ООО «ЗАЗА» срочно требуются разнорабочие. Оплата высокая, работа стабильная, постоянная, бесплатное питание.

Обратиться по адресу: г.п. Чегем, ул.Героя России Кярова, 71. **Телефон: 8-903-490-98-21.**

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», 360000, Кабардино-Балкарская Республика, г.Нальчик, пр.Ленина, 33
Тираж 1234 Заказ №537