



Газета награждена
Почетной грамотой
Государственного
Совета-Хасэ
Республики Адыгея
в январе 2005 года

Газета ЗАРЯ

Единый информационный центр
Шовгеновского района

27
мая
2023
суббота

№ 38
(8852)

заря01.pф
Категория 6+



С января 1935 года - «Колхозный путь», с апреля 1938 года - «Колхозная жизнь», с ноября 1966 года - «Заря»

Новости. События. Факты

В АДЫГЕЕ ОТМЕТИЛИ ГОДОВЩИНУ СОЗДАНИЯ ФОНДА «ВСЕ ДЛЯ ПОБЕДЫ»

В Доме правительства республики состоялось мероприятие, посвященное годовщине создания Фонда «Все для Победы», и чествование коллективов, внесших большой вклад в его деятельность, сообщает пресс-служба правительства региона.

Приветствуя участников встречи, главный федеральный инспектор Аппарата полпреда президента РФ в ЮФО по РА Сергей Дрокин поблагодарил членов фонда за активную и плодотворную работу. По его словам, проект Общероссийского народного фронта «Все для Победы» объединил передовые силы по всей России, позволил оказать действенную помощь военнослужащим в зоне СВО и жителям Донбасса.

Отдельно отмечена работа органов исполнительной власти, глав муниципалитетов и депутатов всех уровней, параллельно оказывавших социальную поддержку и семьям военнослужащих. Особые слова благодарности прозвучали в адрес представителей бизнес-сообщества республики, принявших активное участие в поставке стройматериалов для возведения фортификационных сооружений.

По информации руководителя Администрации Главы РА и Кабинета министров Адыгеи Владимира Свеженца и руководителя регионального штаба ОНФ Юрия Горохова, за прошедший год в Адыгее для нужд СВО сформировали более 50 тонн гуманитарных грузов, передан автомобиль «Нива». Отдельно собрали более 8 млн. рублей, из которых 7 млн рублей организации и жители республики перечислили в рамках регионального благотворительного марафона, по итогам которого Адыгея вошла в тройку регионов-лидеров России по сбору помощи. Большая часть средств пошла на закупку военно-технического оборудования и снаряжения для 3-го артиллерийского дивизиона им. Х. Андрухаева, где служат военнослужащие из Адыгеи.

ОЦЕНИВАЕТСЯ УЩЕРБ ОТ СТИХИИ

Вечером 24 мая град выпал в трех населенных пунктах Адыгеи – станицах Кужорской, Абадзехской и Майкопе, сообщили в Комитете РА по делам ГО и ЧС.

Как рассказал заместитель руководителя ведомства Р. Манапов, в данный момент муниципальные комиссии проводят обследование и оценку ущерба в результате стихии.

23 мая сильный град выпал в хуторе Шунтук, поселках Цветочном, Подгорном и Тимирязево Майкопского района. В результате непогоды пострадали один человек, восемь частных домовладений, в которых проживают 30 человек, предприятие и три хозяйства.

СТАТИСТИКА АДЫГЕИ ИНФОРМИРУЕТ

За первые 3 месяца 2023 года в Адыгее родилось 1002 новорожденных - на 51 малыша меньше, чем за период прошлого года, мальчиков родилось 506, девочек - 496.

Двойняшек, в том числе, за январь-март появилось на свет 16 малышек у восьми семей.

329 малышек стали первыми в семье, 302 - вторыми, 223 - третьими, 86 - четвертыми, 55 малышек стали пятыми и более.

58,7 % младенцев родились у мам в возрасте 19-30 лет; 36,2 % младенцев - у мам 31-39 лет;

1,5 % моложе 19 лет.

За первые 3 месяца 2023 года в Адыгее зарегистрировано 400 браков - на 56 меньше, чем разводов. По сравнению с прошлым годом количество браков снизилось на 17, а количество разводов увеличилось на 61.

Среди зарегистрировавших брак: в возрасте до 18 лет включительно - 5 женихов и 19 невест; старше 50 лет - 41 жених и 29 невест.

Расторгли брак: в возрасте до 19 лет включительно - 2 жены, старше 50 лет - 34 мужа и 27 жен.

СЕРЕБРЯНЫЕ МЕДАЛИ ВОЗВРАЩАЮТСЯ

Выпускников российских школ вновь начнут награждать серебряными медалями, сообщил глава Минпросвещения Сергей Кравцов.

Серебряные и золотые медали вручали в российских школах до 2014 года. Однако девять лет назад их заменила единая медаль «За особые успехи в учении».

ПРЕЗИДЕНТ РФ ВРУЧИЛ НАГРАДУ УЧИТЕЛЮ ИЗ АДЫГЕИ

Указом Президента РФ учитель русского языка и литературы из Адыгеи Мария Трофименко за большие заслуги в области образования и патриотического воспитания молодежи удостоена почетного звания «Заслуженный учитель РФ». Она получила награду из рук Президента России Владимира Путина в ходе торжественной церемонии вручения высших государственных наград Российской Федерации, которая состоялась сегодня в Екатерининском зале Кремля.

Глава государства поздравил Марию Трофименко с заслуженной наградой и пожелал дальнейших профессиональных успехов.

- Наставничество – высокая, непростая миссия, тем более, если речь идет о подрастающем поколении. Здесь огромную роль играет школа, учителя. Они передают не только знания, но и ценности, морально-нравственные ориентиры, которые на долгие годы вперед определяют дела и поступки человека. С искренним уважением вручу сегодня награды педагогам, чьи ученики стали Героями России, – отметил

Владимир Путин.

Мария Николаевна Трофименко в 1971 году окончила Адыгейский государственный педагогический институт, получив специальность учителя русского языка и литературы. Сразу после учебы начала свою трудовую деятельность. Она является одним из педагогов, внесших значительный вклад в развитие системы образования республики и майкопской гимназии № 22 в частности. В этой образовательной организации Мария Трофименко работает с 1975 года по настоящее время. Она обучила и воспитала большое число юных майкопчан, ставших впоследствии грамотными специалистами, достойными гражданами страны. Среди них – Герой Российской Федерации, заместитель председателя Госсовета-Хасэ РА Эдуард Цеев.

В свою очередь Глава Адыгеи Мурат Кумпилов отметил высокий профессионализм Марии Николаевны Трофименко, ее многолетний добросовестный труд в системе образования и заслуги, которые прославляют Адыгею.



- Поздравляю Марию Николаевну с высокой государственной наградой. Заслуженный учитель Российской Федерации – это, по сути, самое высокое звание в педагогической среде. Оно отражает значимый результат профессиональной деятельности – достижения ваших учеников.

В целом признание на всероссийском уровне заслуг наших педагогов способствует выполнению задач Президента, достижению целевых показателей национального проекта «Образование» и повышает престиж профессии, – отметил Мурат Кумпилов.

Пресс-служба Главы РА.

Летняя пора

УРА, КАНИКУЛЫ!

Многие взрослые через всю жизнь пронесли воспоминания об отдыхе в летних оздоровительных лагерях (ЛОЛ), о приобретенных там впечатлениях и друзьях. Каждый год в общеобразовательных учреждениях муниципалитета организовывают летний отдых для школьников так, чтобы и для них этот период был одним из самых ярких и позитивных.

В Шовгеновском районе 12 общеобразовательных учреждений, в которых в 2022-2023 учебном году обучался 1651 учащийся. Летняя оздоровительная кампания с дневным пребыванием детей пройдет в 8 школах района. Уже с 10 июня они будут открыты. Всего в этом году мероприятиями по отдыху и оздоровлению будут охвачены 385 детей. Они скомплектованы из

числа школьников в возрасте 7-16 лет (включительно) в течение 21 дня с 10 по 30 июня 2023 года. При наборе смен приоритет отдавался детям-сиротам, ребятам из многодетных, малообеспеченных семей, а также детям «группы риска».

Под присмотром педагогов они будут находиться с 8.30 до 14.30 часов, будут получать двухразовое питание, также для них запланирована насыщенная досуговая программа - спортивные и творческие состязания, мастер-классы и оздоровительные мероприятия.

По информации управления образования Шовгеновского района, сформированы списки сотрудников летних лагерей - педагогический, медицинский и обслуживающий персонал. Филиалом ФБУЗ «ЦГ и Э РА» в Шовгеновском, Коше-

хальском, Гиагинском районах проверены документы по функционированию ЛОЛ, акты санитарно-гигиенического обследования на соответствие лагерей этим нормам. Заключены договоры на дезинфекцию и дератизацию, проведение акарацидных обработок с учетом сроков их проведения не раньше, чем за 2 недели до открытия ЛОЛ с обязательным проведением контроля их эффективности. Перед открытием лагерей проведена проверка объектов спортивной инфраструктуры, исправность инвентаря и технического оборудования лагерей. Определен поставщик продовольственного сырья и пищевых продуктов.

Мария ХУАЖЕВА.

ВНИМАНИЮ ЖИТЕЛЕЙ РАЙОНА!

Общественная организация «Союз женщин Республики Адыгея» информирует, что при организации создан Комитет семей воинов Отечества Республики Адыгея для оказания поддержки участников СВО и членов их семей.

2 июня 2023 года с 14.00 до 16.00 в кабинете главы администрации муниципального образования «Шовгеновский район» (а. Хакуринохабль, ул. Шовгенова, 9, 2 этаж) руководитель Комитета семей воинов Отечества РА Ольга Павловна Прокопенко проведет прием граждан.

ПОСЕВНАЯ ЗАВЕРШАЕТСЯ

Несмотря на все капризы погоды, посевная кампания в районе продолжается. По состоянию на 24 мая данная работа вышла на завершающий этап, посеяно 13196 га яровых культур, что составляет 93 процента к плановым показателям. Напомним, что посевная площадь в текущем году составляет 14235 га.

Сельхозтоваропроизводители района своевременно подготовили технику, приобрели необходимые материально-технические ресурсы и в оптимальные агротехнические сроки приступили к полевым работам. Хотя темп весенних работ перебивали дожди, им удалось уложить семена кукурузы на зерно на всей запланированной площади - 2600 га, подсолнечник - 9851 га, овес занял 40 га, соя - 101 га из 106 запланированных.

Кроме того, фермеры посеяли из 850 га бахчевых 550, картофель - 4 гектара.

В районе также посеяли многолетние травы на площади 50 га. Все наиболее крупные сельхозпредприятия и КФХ справились с поставленной задачей. Крестьянско-фермерские хозяйства, которые из-за дождей немного отстали в посевной, бросили все силы и всю имеющуюся технику на то, чтобы завершить сев культур в срок.

Рита ПСЕУНОВА.

ПОГОДА

28.05. Вс.
+24/+15



29.05. Пн.
+23/+17



30.05. Вт.
+22/+16



31.05. Ср.
+22/+16



Встреча

100 МИНУТ ДИАЛОГА С НАШИМ ЗЕМЛЯКОМ



В Шовгеновской школе-интернате для детей с ОВЗ, детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, по инициативе районного женсовета состоялась встреча «100 минут диалога об истории успеха» с приглашением известной личности - певца Азамата Биштова.

Встреча состоялась в рамках реализации грантового проекта Союза женщин Республики Адыгея «Женщины, меняющие мир».

На встрече с нашим земляком присутствовали глава муниципалитета Рашид Аутлев, председатель районного отделения Союза женщин РА Лидия Куваева, активисты женсовета, а также выпускники школ района и воспитанники школы-интерната.

Азамат Биштов – известный исполнитель песен. Творческая карьера звезды кавказской эстрады Азамата Биштова началась в 2010 году с песни «Водка – горькая вода», а популярность пришла с выходом первого сольного диска «Сто причин», записанного музыкальным издательством «Звук-М». Он – заслуженный артист Адыгеи и Кабардино-Балкарии. Сколько дано концертов по всему Северному Кавказу – не пересчитать.

Этот талантливый человек благодаря упорному труду и звонкому голосу полюбился поклонникам зажигательной и трогательной музыки как на Кавказе, так и в других регионах России. С каждым днем популярность молодого певца растет, а он,

танцевать и в ансамбле «Нальмэс».

Мальчик рос в семье, где всегда звучали старинные адыгские песни, сохранялись культура и быт, на примере которых он развивался. Со временем научился играть на инструментах –



в свою очередь, без устали радуется поклонников новыми хитами.

Артист родился в Майкопе в 1991 году. Учился в СОШ № 3, затем – в Адыгейской республиканской гимназии, которую окончил в 2009 году. Танцевал в ансамбле «Зори Майкопа». Несколько месяцев деловилось

адыгейской гармошке, дудле, барабанах, но танцы для него по-прежнему стоят на особом месте.

По просьбе собравшейся молодежи, Азамат Биштов рассказал о себе, карьере, дружной и крепкой семье, своих гражданско-патриотических убеждениях, а также поделился секре-

тами профессиональных достижений. У участников диалога были разного рода вопросы, на которые Азамат Биштов готов был ответить и дать хороший совет выпускникам.

Встреча прошла в непринужденной, теплой обстановке. На память об этом дне у детей остались незабываемые впечатления и самые теплые воспоминания в виде совместных фотографий и автографа певца.

В заключение талантливому певцу в знак уважения и достойного представления адыгского народа в творчестве глава района вручил Благодарственное письмо с наилучшими пожеланиями, а Лидия Куваева искренне поблагодарила гостя за красивый творческий путь, хорошее воспитание вручила букет цветов.

Диалог был познавательным и поучительным

для нашей молодежи. На каждый вопрос, по признанию самого артиста, отвечал искренне. А ценные советы, полученные от него, стали для каждого из присутствующих подростков стимулом для дальнейшего развития в жизни.

Рита ПСЕУНОВА.
Фото автора.

«ИМЯ ЕЙ – ЖЕНЩИНА!»

Союз женщин России при партнерстве Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ, Союза журналистов России и факультета журналистики Московского государственного университета им. М. В. Ломоносова объявляет о начале приема работ на Всероссийский конкурс журналистов «Имя ей – Женщина!»-2023.

В ходе конкурса оцениваются статьи, интервью, репортажи, очерки и другие журналистские материалы, опубликованные в печатных СМИ, на веб-сайтах,

переданные по телевидению и радио, размещенные в Интернете за период с 15 марта по 15 декабря 2023 года.

Подробнее с условиями можно ознакомиться на сайте Всероссийского конкурса журналистов «Имя ей – Женщина!»

Работы принимаются с 15 мая по 15 декабря 2023 года на электронный адрес: konkurs-wuor@yandex.ru.

К конкурсным материалам необходимо приложить заполненную заявку на участие во Всероссийском конкурсе журналистов «Имя ей – Женщина!»-2023.

Конкурс

«ЖУРНАЛИСТ ГОДА–2023»

Представители СМИ и внештатные авторы приглашаются к участию в Премии Союза журналистов Адыгеи РО - «Журналист года – 2023».

О ПРЕМИИ

Премия Союза журналистов Адыгеи РО «Журналист года-2023» проводится для поддержки и развития журналистики в регионе.

Задачи:

- консолидация профессионального сообщества региона;

- повышение уровня журналистики;

- признание и награждение лучших авторов.

ОРГАНИЗАТОРЫ И ПАРТНЕРЫ

Адыгейское республиканское отделение Общероссийской общественной организации «Союз журналистов России» при поддержке Комитета РА по делам национальности, связям с общественностью и СМИ.

Партнер - ПАО «Ростелеком».

ПРАВИЛА УЧАСТИЯ

В Премии могут принимать участие представители средств массовой информации и внештатные авторы, осуществляющие постоянную деятельность на территории Республики Адыгея.

Соискателя Премии Союза журналистов Адыгеи РО «Журналист года-2023» выдвигают творческие коллективы редакций.

Принимаются материалы, опубликованные в печатных и сетевых изданиях и переданные по телевидению и радио за период с 1 января 2022 года по 1 октября 2023 года. Авторы вместе с работой предоставляют следующие документы:

- заявка (обоснование за какие достижения, работы - выдвигается соискатель);

- согласие на обработку и передачу персональных данных

- для теле- и радиопередач – эфирная справка;

- для печатных версий – копия опубликованных материалов.

НОМИНАЦИИ

«Тележурналист года – 2023» (на русском языке).

«Тележурналист года – 2023» (на адыгском языке).

«Радиожурналист года – 2023».

«Журналист года: печатное издание – 2023» (на русском языке).

«Журналист года: сетевое издание – 2023» (на адыгском языке).

СРОКИ И ПОРЯДОК ПОДАЧИ ЗАЯВОК

Заявки принимаются 1 октября 2023 года включительно по адресу: bak.aifadg@mail.ru.

В этом году впервые Союз журналистов Адыгеи проводит собственный конкурс «Журналист года-2023» для поддержки и развития журналистики в регионе, - подчеркнул председатель Союза журналистов Адыгеи Абрек Бзегежев.

Особенность конкурса в том, что соискателя премии «Журналист года-2023» выдвигают творческие коллективы редакций. Как следует из положения, на конкурс принимаются материалы, опубликованные в печатных и сетевых изданиях и переданные по телевидению и радио за период с 1 января 2022 года по 1 октября 2023 года. Предлагаемые работы должны отражать жизнь республики в наиболее значимых сферах: экономике, безопасности, здравоохранении, образовании, культуре, спорте, межэтнических отношениях, волонтерстве и гражданском обществе.

ОСТОРОЖНО: МОШЕННИКИ!

Полиция Адыгеи предупреждает об участившихся случаях обмана с помощью мобильных приложений

Дистанционное мошенничество, осуществляемое посредством мобильных приложений, на сегодняшний день в Адыгее активно набирает обороты. Аферисты, звонящие при этом своим жертвам, чаще всего представляются сотрудниками финансовых учреждений и сообщают о необходимости защитить свои реквизиты от посягательства на них мошенников.

Следует отметить, что в этом случае граждан не просят оформлять кредиты или переводить куда-либо свои накопления. Вместо этого по указке посторонних потерпевшие скачивают на свои телефоны программы, о назначении которых, как правило, не догадываются. Установленное приложение, в свою очередь, предоставляет мошенникам удаленный доступ к чужим банковским счетам, с которыми преступники могут совершать все те же операции, что и хозяин.

Чтобы не стать жертвой подобных обстоятельств, МВД по Республике Адыгея обращает внимание граждан на соблюдение ключевых мер предосторожности. Главная причина практически всех регистрируемых фактов дистанционного обмана – невнимательность самих потерпевших.

Помните, что обсуждать свое материальное положение с незнакомцами по телефону, равно, как и устанавливать себе на мобильный неизвестные приложения – недопустимо. Если вы сохраняете свои персональные данные втайне, ни один мошенник не сможет распорядиться вашими накоплениями.

Получив информацию об угрозе мошенничества по телефону, не спешите доверять неизвестному собеседнику. Самый надежный способ – самостоятельно обратиться в банк и проверить поступившую информацию. Вероятность, что вы изначально общались с аферистом крайне велика. Совершайте финансовые операции, руководствуясь только холодным рассудком и предварительно посоветовавшись с родными и близкими.

Не позволяйте мошенникам наживаться за ваш счет!

★ АРМИЯ РОССИИ

★ МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ
в вооруженных силах
Российской Федерации

Герои нашего времени

ЗАЩИТА ОТЕЧЕСТВА В НАДЕЖНЫХ РУКАХ



«Сейчас в ходе специальной военной операции наши герои - солдаты и офицеры, добровольцы - проявляют именно такие высшие человеческие качества, бьются отважно, плечом к плечу, как братья, ради спасения людей Донбасса, ради мирного неба для наших детей и внуков, ради родной страны, которая всегда будет только свободной и независимой», сказал в одном из своих выступлений Президент страны Владимир Путин. Он назвал патриотизм - сутью природы российского народа.

Многие зарядились и вдохновились словами Президента России. В людях поднялся дух патриотизма, ненависть к нацизму вновь стала приобретать свою актуальность, и вся Россия сплотилась во имя правды и справедливости!

Когда нашей Родине угрожает опасность, многие наши земляки не могут оставаться в стороне и наблюдать, как фашизм начинает снова поднимать «голову».

Так, наш земляк из Шовгенковского района, за плечами которого год срочной службы и 5 лет службы по контракту, встал в ряды добровольных защитников Отечества с первых дней начала СВО на Украине.

Окончив школу, затем и вуз, Марат К. (имя изменено) призывается в ряды Вооруженных сил России. Успешно отслужив год, он решает связать свою жизнь

с военным делом. Подписав контракт, его служба продолжилась в Ростовской области, где несколько лет служил добросовестно до начала СВО. Готовый до последнего защищать свой дом и свою землю, обладая высоким чувством патриотизма, Марат убежден, что правда на стороне России и фашизм должен быть подавлен. Навыки, полученные во время несения срочной и контрактной службы, пригодились ему. По его словам, нужно понимать, что здесь очень серьезно, нужно быть готовым к любым ситуациям.

- Адаптация к непривычной для мирного жителя военной обстановке прошла быстро. Когда враг находится на расстоянии полутора километров, жизнь в окопах под постоянными обстрелами легкой никак не назовешь. В полевых условиях приходится идти на многие ухищрения, чтобы хоть как-то обустроить свой быт, не терять бдительность и отражать все атаки врага.

Отношение мирного населения к российской армии тоже разное. Люди здесь почти не получают правдивой информации о происходящих событиях. Связи нет, телефоны глушатся. Но постепенно, считает Марат, все наладится. На позицию, где стоит часть, в которой служит Марат, своевременно доходят гуманитарная помощь и вооружение. Также получаем и письма от детей со всей России, которые просят вернуться живыми и с победой. Мелочей в таких обстоятельствах не бывает. В условиях зимнего времени участники СВО и вовсе были рады теплым вещам, «буржуйкам» и продовольствию. Да и мотивация у наших бойцов сильнее - Россия вся сплотилась и борется против фашизма.

- Не для того я здесь, чтобы прятаться за чужими спинами. И пусть о нас не думают, что мы здесь из-за обещанных выплат. Мы здесь, потому что не можем иначе. Страшно за наше подрастающее поколение, и наш долг - защищать Родину от фашистской нечисти, что разрослась на Украине.

Находясь в отпуске, Марат понимает, что нужно возвращаться к своим боевым товарищам. Он знает - они его ждут. «Марат, возвращайся!», - просили ребята, и он, конечно, вернется. Сделать иначе не позволит совесть. После окончания срока контракта Марат собирается вновь заключить новый. В его планах, как и у многих российских военных, - вернуться с победой, чтобы мы могли спокойно и счастливо жить на родной земле.

Рита ПСЕУНОВА.

Полезно знать

КЛУБНИКА: СЕЗОН НАЧАЛСЯ



Начинается сезон клубники - одной из самых распространенных ягод. Многолетнее растение относится к семейству розовых. Клубника на самом деле является разновидностью земляники и упоминается еще в XV веке, но в те времена ее еще не культивировали, а собирали в дикой природе. Сейчас насчитывается свыше 300 сортов клубники, некоторые из них дают ягоды белого цвета, которые по вкусу напоминают ананас. Какими полезными свойствами обладает клубника, и чем она вредна? Сколько ягод можно съесть в день? Как правильно хранить и выбирать плод?

Время клубники: когда начинается сезон

В конце мая - начале июня наступает сезон клубники. Созревание ягоды зависит от сорта, региона и климатических условий. Плодоношение длится около трех-четырех недель. Некоторые сорта плодоносят целое лето и осень. Пик созревания клубники выпадает на середину июня, а уже к 20-м числам ягода практически заканчивается.

Полезные свойства ягод

Клубника содержит большое количество клетчатки, которая необходима для здоровья кишечника. Очень полезна эта ягода в свежем виде, потому что при различных видах обработки ряд полезных свойств теряется. В варенье она впитывает в себя слишком много сахара и становится очень калорийной, а также противопоказанной диабетикам.

Низкий гликемический индекс позволяет кушать ягоду в свежем виде пациентам с повышенным сахаром в крови. В клубнике много витамина С, который очень полезен для здоровья кожи, волос и ногтей, а также для иммунитета. Ягода известна своими антиоксидантными свойствами.

Она содержит различные вещества, которые нейтрализуют свободные радикалы, оказывающие разрушительное влияние на клетки, провоцирующие воспаления, рост злокачественных опухолей, а также разных патологий. Эллаговая кислота, флавоноиды, в частности антоцианы, предотвращают размножение бактерий и воспаления. Красный цвет клубника получила именно благодаря антоцианам.

Сколько ягод можно съесть в день?

Без вреда для здоровья в среднем в день можно съесть

от 150-200 граммов до полкило клубники, советуют врачи здоровым людям. Особенно осторожными с этой ягодой нужно быть аллергикам и людям, страдающим язвой или гастритом. Тем, кто худеет, рекомендуют употреблять клубнику, потому что она помогает быстрее сбрасывать вес. Калорийность продукта - 41 калория на 100 грамм.

Эксперты уверены, что этот плод предупреждает различные осложнения сахарного диабета, а также нормализует уровень глюкозы. Беременным женщинам и кормящим матерям не просто разрешается есть эту ягоду, а даже рекомендуется из-за ее полезных свойств. Однако не стоит забывать о разумном подходе.

Полезные свойства листьев клубники

Лечебными и полезными свойствами обладают и листья клубники. Из них делают специальные настои, чтобы облегчить какую-то болезнь или недуг. Листья растения содержат в себе фитонциды, витамин С, кальций и другие полезные вещества.

Отвар из листьев клубники помогает: бороться с воспалением и простудой; избавиться от боли в горле; укрепить иммунитет и оградить организм от сезонных заболеваний; предотвратить образование камней в почках; нормализовать работу печени и улучшить пищеварение; выводить жидкость из суставов; снять отеки; при малокровии и упадке сил; против тошноты, вздутия живота, диареи и коликов.

Правила выбора и хранения клубники

Хорошая и свежая ягода источает приятный и яркий аромат. Не нужно приобретать клубнику с сухими хвостиками - она уже долго пролежала и быстро пустит сок, а возможно даже забродит. Лучше не брать мятую ягоду и с пятнами, так как в местах повреждений активно размножаются бактерии и грибки.

Хранить клубнику стоит в холодильнике. В хорошем состоянии она продержится недолго - около трех дней. Дальше ягоду нужно заморозить или высушить, чтобы сохранить в ней максимальное количество витаминов.

Вред клубники

Клубника является сильным аллергеном, поэтому людям с предрасположенностью к различным аллергическим реакциям нужно осторожно употреблять эту ягоду, а если появятся покраснения на коже, зуд на теле или расстройства и боли в животе, необходимо обратиться к врачу.

Кроме того, клубника обладает желчегонным эффектом и при наличии крупных камней в желчном пузыре может привести к неприятным последствиям для организма.

Пациенты, имеющие проблемы с желудочно-кишечным трактом, должны быть особенно осторожны, так как присутствие фруктовых кислот может привести к обострению заболеваний. В таком случае важно проконсультироваться с врачом и употреблять ягоду только после основного приема пищи и не больше 150-200 грамм в день.

Из открытых источников.

Новое в законе

АРЕНДА ГОСИМУЩЕСТВА СТАНЕТ ПРОЩЕ

Для жителей Республики Адыгея, как и для всех россиян, упростят процедуру оформления в аренду государственного имущества (зданий, земель). Торги по аренде госимущества станут электронными - Минюст зарегистрировал соответствующий приказ ФАС России (Приказ от 21.03.2023 г. № 147/23 "О порядке проведения конкурсов или аукционов на право заключения договоров аренды, договоров безвозмездного пользования, договоров доверительного управления имуществом, иных договоров, предусматривающих переход прав в отношении государственного или муниципального имущества, и перечне видов имущества, в отношении которого заключение указанных договоров может осуществляться путем проведения торгов в форме конкурса").

Ранее проведение торгов было возможно только в «бумажной» форме, а власти регионов неоднократно обращались в ФАС России с предложением рассмотреть возможность их перевода в электронный формат.

Разработанный документ вводит электронную процедуру торгов на право заключения договоров аренды в отношении государственного и муниципального имущества.

- Изменения позволят государству заключать договоры по наиболее выгодной цене за счет увеличения числа конкурирующих компаний и иных участников. Это увеличит доходы от предоставления в аренду государственного и муниципального имущества в бюджеты разных уровней. Помимо этого, приказ упростит процедуру проведения торгов, повысит их доступность для участников, а также поспособствует повышению общего уровня цифровизации в стране - отмечается в сообщении пресс-службы Адыгейского УФАС России.

Форум

«ЗНАНИЕ. КАРЬЕРА»

В МГТУ состоялся карьерный форум «Знание. Карьера» Российского общества «Знание». Это просветительский проект для молодежи, который знакомит с карьерными возможностями и предпринимательством в родном регионе. Участие в нем приняли более 300 школьников, студентов вузов, колледжей и техникумов Адыгеи.

Новые знания и навыки

С приветственным словом к участникам и спикерам форума обратился и.о. министра образования и науки Адыгеи Евгений Лебедев.

Среди гостей на открытии форума присутствовали директор филиала Российского общества «Знание» в Адыгее Галина Измайлова, проректор по молодежной политике МГТУ Мурат Брантов, проректор по учебной работе МГТУ Людмила Задорожная, исполнительный директор регионального отделения Российского союза промышленников и предпринимателей «Союз промышленников и предпринимателей Республики Адыгея» Мурат Наток.

Он рассказал, что корпус работодателей Адыгеи в 2014 году разработал спецкурс под названием «Азбука построения карьеры». Он призван простым языком рассказать соискателям, какие профессиональные знания и поведение ждет от них работодатель. Проект активно реализуется в вузах Адыгеи.

Участники форума узнали, как выбрать сферу деятельности, спланировать и успешно начать свой профессиональный путь. Каждый мог выбрать интересующий его трек. Например, «Развитие» было посвящено постановке целей и задач карьеры, выбору стратегии профессионального роста, трек «Карьера» помог молодежи понять, чем отличаются разные виды трудоустройства и каких рисков следует избегать при оформлении на работу, как объективно оценить себя на старте карьеры и правильно составить резюме, а трек «Бизнес и стартап» заинтересовал молодых людей, желающих запустить проект или основать свой бизнес.

Возможности трудоустройства

В форуме также приняли участие эксперты по трудоустройству и ведущие работодатели республики, которые представили свои компании, рассказали о возможностях для молодого соискателя, предоставляемых родным регионом, а также провели тренировочные собеседования.

Среди спикеров форума - молодые, но уже опытные лекторы, специалисты в различных актуальных областях. Они провели для студентов и школьников не только лекции, но и мастер-классы, во время которых участники попробовали сделать первые шаги в маркетинге, построении личного бренда, научились генерировать идеи и укреплять ментальное здоровье.

Сооснователь тренингового агентства, автор книг по гибким навыкам издательства «Феникс», почетный работник сферы молодежной политики Виктория Литвинова рассказала о достоинствах и недостатках разных видов трудоустройства и методах успешной самопрезентации при устройстве на работу.

«СА».

■ Советует специалист

ГЕПАТИТ С – ВСЕ О ЗАБОЛЕВАНИИ ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ

Гепатит – воспаление печени, крупного органа, находящегося в правом подреберье. Есть много факторов, которые могут вызвать это заболевание, например, употребление алкоголя, прием определенных лекарственных препаратов или инфицирование некоторыми вирусами.

Гепатит С – заболевание, которое вызывается вирусом гепатита С. При этом заболевании страдает преимущественно печень, однако могут повреждаться и другие важные органы, например, почки или щитовидная железа. Если после инфицирования гепатитом С организм человека не смог самостоятельно с ним справиться и вирус продолжает размножаться более 6 месяцев, значит, заболевание перешло в хроническую форму. Хронический гепатит С возникает в среднем у 3 из 4 заболевших. У каждого четвертого из них заболевание проходит самостоятельно и зачастую человек узнает об этом случайно спустя много лет

Что важно знать о вирусе гепатита С?

Вирус – это мельчайшая частица, увидеть которую можно только с помощью электронного микроскопа и размножаться она может только в живых клетках. Вне живого организма вирусы, как правило, быстро погибают.

Как проявляется заболевание?

В большинстве случаев гепатит С протекает скрыто. Инфицированный человек чувствует себя на протяжении длительного времени хорошо и, как правило, не может назвать период, когда его самочувствие ухудшилось. На ранних стадиях заболевания у некоторых людей отмечаются неспецифические симптомы (слабость, повышенная утомляемость, головные боли), в крайне редких случаях может возникнуть пожелтение склер («белков глаз»), кожи и кожного зуд.

Как выявить заболевание?

Гепатит С можно выявить только с помощью специальных исследований, которые условно можно разделить на 3 группы:

1. анализы крови, которые указывают на инфицирование вирусом в настоящее время или на ранее перенесенный гепатит С;

2. анализы крови, которые отражают воспаление в печени, а также функцию печени;

3. исследования, которые помогают оценить размеры печени, состояние ее ткани и других органов брюшной полости.

Как можно заразиться вирусом гепатита С?

Заражение чаще всего происходит через кровь, именно там вирус гепатита С находится в большом количестве. Наиболее высокий риск заражения у людей, употребляющих инъекционные наркотики. Инфицирование также возможно при нанесении татуировок, пирсинга, проведении косметологических процедур, маникюра или педикюра, если в салонах используются нестерильные иглы или другие инструменты.

Чем опасен гепатит С?

При длительном течении заболевания (не протяжении многих лет) у инфицированного человека происходит замещение нормальной ткани печени соединительной (фиброз печени). Это своего рода рубцовые изменения в результате хронического воспаления. Конечная стадия фиброза – цирроз печени, при котором нарушается структура ткани печени, а при тяжелом (декомпенсированном) циррозе страдает уже функция органа. У некоторых пациентов

Что делать для профилактики заражения и как не заразить других?

Отказаться от нанесения татуировок, пирсинга и необоснованных косметологических процедур, а в случае их проведения обращаться в организации, имеющие необходимые разрешения на оказание соответствующих услуг, специалисты которых прошли обучение безопасным правилам работы и используют одноразовые инструменты или многоразовые простерилизованные.

В домашних условиях пользоваться только личными бритвами, маникюрными (педикюрными) принадлежностями, зубными щетками, полотенцами и другими средствами гигиены и не допускать их использования другими членами семьи.

Для профилактики полового пути передачи использовать барьерные средства защиты (презервативы).

Перед планированием беременности женщинам рекомендуется пройти обследование на вирус гепатита С.

Что важно знать, если человек инфицирован вирусом гепатита С?

Вирус гепатита С не передается при рукопожатиях, объятиях, поцелуях, совместном использовании посуды и столовых приборов, общего постельного белья.

Если у кого-либо из членов семьи или совместного проживающих людей обнаружены антитела к вирусу гепатита С (anti-HCV) или РНК вируса гепатита С, всем остальным людям, у которых был риск инфицирования, необходимо сдать анализ крови на антитела к вирусу (anti-HCV) и РНК вируса гепатита С.

Анализ крови на РНК вируса гепатита С необходимо проводить детям, рожденным от инфицированных вирусом гепатита С матерей.

Необходимо сообщать об инфицировании вирусом гепатита С всем врачам, особенно тем, кто собирается проводить такие манипуляции, как лечение зубов или хирургическая операция.

Всем инфицированным вирусом гепатита С необходимо полностью исключить алкоголь, так как его употребление способствует более быстрому повреждению печени.

В ранние периоды заболевания никаких рекомендаций по питанию нет. Специальная диета необходима только на поздней стадии гепатита С, при выявлении цирроза печени.

Ограничений по занятию спортом при гепатите С нет. Исключение составляют контактные виды спорта, связанные с получением травм (бокс, борьба и другие), где возможны повреждения кожи и попадание крови на слизистые оболочки, что может привести к заражению.

Можно ли вылечить хронический гепатит С?

Гепатит С уже многие годы является излечимым заболеванием. Прием курса специальных противовирусных препаратов приводит к полному удалению (элиминации) вируса из организма человека и выздоровлению от гепатита С. Большинству пациентов в настоящее время может быть назначен 2-3-месячный прием таблетированных препаратов. Но важно помнить, что лечение гепатита С имеет много особенностей, поэтому назначать препараты должен только врач. Человек, который успешно вылечился от гепатита С, не может заразить других людей.

Ж. ЕДЫГОВА, помощник врача-эпидемиолога филиала ФБУЗ «ЦГ и ЭРА» в Шовгеновском, Кошехабльском и Гиалинском районах.

■ Окно ГИБДД

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

Обращение к участникам дорожного движения в связи с началом летних школьных каникул

В связи с началом летних школьных каникул и появлением большого количества детей на улично-дорожной сети я обращаюсь к водителям транспортных средств соблюдать установленный скоростной режим и правила проезда пешеходных переходов, а также быть готовыми к появлению детей из-за стоящего автотранспорта, особенно в жилых массивах и мест скопления граждан.

Уважаемые родители! Обеспечьте безопасность своих детей при перевозке в салонах автомобилей, особенно в возрасте от рождения до 7 лет, используя детские автолюльки и сертифицированные детские автокресла!

Также напоминаем, в первые дни летних каникул, во избежание наездов на несовершеннолетних, необходимо обязательно провести с детьми и подростками беседы по соблюдению мер дорожной безопасности. Контролируйте их пребывание в период летних школьных каникул.

Особое внимание необходимо обратить родителям на приобретение для детей световозвращающих элементов, которые смогут уберечь вашего ребенка на дороге в темное время суток.

При использовании сигвеев, гироскутеров, моноколес и электрических самокатов руководствоваться теми же правилами и правовыми нормами, что и для пешеходов.

Кататься на данных устройствах в защитном шлеме, налокотниках и наколенниках – это обезопасит ребенка при возможном падении.

Запрещается:

- использовать сигвеев, гироскутеры, моноколеса и электрические самокаты по высокоскоростным и прочим трассам, предназначенным для движения автомобилей или общественного транспорта;
- использовать сигвеев, гироскутеры, моноколеса и электрические самокаты в состоянии опьянения и под действием любых препаратов, способных замедлить реакцию, также строго запрещено.

Также хочу напомнить водителям простые правила:

- при перевозке несовершеннолетних обязательно использовать детские удерживающие устройства и детские автокресла.
- выбирать минимальный скоростной режим вблизи общеобразовательных школ с действующими летними лагерями отдыха, детских садов, на пешеходных переходах, а также вблизи остановок маршрутных автобусов, где из-за стоящего транспортного средства могут выбежать дети под колеса автомобиля;
- согласно п. 17.1. ПДД РФ «В жилой зоне движение пешеходов разрешается как по тротуарам, так и по проезжей части. В жилой зоне пешеходы имеют преимущество, однако они не должны создавать необоснованные помехи для движения транспортных средств». Скорость движения автомобилей в жилой зоне не должна превышать 20 км/ч.

А. КУРАЩИНОВ, начальник ОГИБДД МО МВД России «Кошехабльский», майор полиции.

ПЕРЕВОЗКА ДЕТЕЙ

Дети – самые главные пассажиры в автомобиле, а за их жизнь и здоровье несут ответственность родители. Взрослые должны позаботиться о том, чтобы поездка для ребенка была безопасной. Поэтому водителям не стоит забывать о Правилах безопасной перевозки детей-пассажиров.

Перевозка детей в возрасте младше 7 лет в легковом автомобиле и кабине грузового автомобиля, конструкцией которых предусмотрены ремни безопасности либо ремни безопасности и детская удерживающая система ISOFIX, должна осуществляться с использованием детских удерживающих систем, соответствующих весу и росту ребенка. Перевозка детей от 7 до 11 лет в легковом автомобиле и кабине грузового автомобиля, конструкцией которых предусмотрены ремни безопасности либо ремни безопасности и детская удерживающая система ISOFIX, должна осуществляться с использованием детских удерживающих систем, соответствующих весу и росту ребенка, или с использованием ремней безопасности, а на переднем сиденье автомобиля – только с использованием детских удерживающих систем, соответствующих весу и росту ребенка. Установка в легковом автомобиле и грузовой кабине автомобиля детских удерживающих систем и размещение в них детей должны осуществляться в соответствии с руководством по эксплуатации указанных систем.

ОГИБДД МО МВД России «Кошехабльский».

РЕКЛАМА, ОБЪЯВЛЕНИЯ, ИЗВЕЩЕНИЯ

ИЗВЕЩЕНИЕ

о проведении собрания по согласованию местоположения границ земельного участка

Кадастровым инженером Холодовой Натальей Игоревной, номер регистрации в государственном реестре лиц, осуществляющих кадастровую деятельность, - 25285, СНИЛС 136-789-637 22, аттестат 01-13-211, почтовый адрес: Республика Адыгея, г. Майкоп, ул. Крестьянская, 213, офис № 208, тел.: 8-909-471-55-59, электронная почта: dorodkad@mail.ru, в отношении земельного участка с кадастровым номером 01:07:3000054:3, расположенного по адресу: Республика Адыгея, Шовгеновский район, а. Хакуринохабль, ул. Горбатко, 20, выполняются кадастровые работы по уточнению местоположения границ и площади земельного участка.

Заказчиком кадастровых работ является Цеев Нальбий Батыриевич, почтовый адрес: Республика Адыгея, г. Майкоп, ул. Пионерская, 124, тел.: 8-961-586-67-77.

Земельный участок, с правообладателем которого требуется согласовать местоположение границ, расположен по адресу: РА, Шовгеновский район, а. Хакуринохабль, ул. Горбатко, д. 18, с кадастровым номером 01:07:3000054:4.

Собрание по поводу согласования местоположения границы состоится по адресу: РА, г. Майкоп, ул. Крестьянская, 213, офис 208, 28.06.2023 г. в 10 часов 00 минут.

Ознакомиться с проектом межевого плана земельного участка можно по адресу: Республика Адыгея, г. Майкоп, ул. Крестьянская, 213, офис 208.

Требования о проведении согласования местоположения границ земельных участков на местности принимаются с 27.05.2023 г. по 27.06.2023 г., обоснованные возражения о местоположении границ земельных участков после ознакомления с проектом межевого плана принимаются с 27.05.2023 г. по 27.06.2023 г., по адресу: Республика Адыгея, г. Майкоп, ул. Крестьянская, 213, офис 208.

При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок (часть 12 статьи 39, часть 2 статьи 40 Федерального закона от 24 июля 2007 г. N 221-ФЗ «О кадастровой деятельности»).

ЗАКУПАЮ КРС, в том числе - вынужденный забой.

Тел.: 8-918-026-79-30. Карен. (5-5).

Строительные, кровельные, сварочные работы. Заборы. Навесы. Ангары.
Тел.: 8-961-500-35-35. (17-17).

Куплю автомобиль любой марки.
Тел.: 8-989-279-89-15, 8-999-635-96-04.
(4-4).

ОКНА, ДВЕРИ, РОЛЛЕТЫ.
Тел.: 8-918-686-62-22. (12-3).

ОКНА ДВЕРИ
Двери входные металлические.
Жалюзи. Кредит.
Тел.: 8-918-694-54-55. Олег. (18-17).

ИЗДАТЕЛЬ:

Администрация муниципального образования «Шовгеновский район»

(385440, а. Хакуринохабль, ул. Шовгенова, 9)

ГАЗЕТА ЗАРЕГИСТРИРОВАНА:

Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Южному федеральному округу
Reg. ПИ № ТУ 23-01862 от 1.07.2022 г.

УЧРЕДИТЕЛЬ:

Муниципальное бюджетное учреждение «Единый информационный центр Шовгеновского района»

ДИРЕКТОР

Л. И. Кубова

Телефоны: 9-23-56, 9-24-17.

E-mail: zarya08@yandex.ru

Цена свободная

Мнение редакции может не совпадать с точкой зрения автора. Ответственность за содержание рекламы несут авторы.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

385440, Республика Адыгея, Шовгеновский район, аул Хакуринохабль, ул. Шовгенова, 11.

Номер набран и сверстан на компьютерном участке редакции, отпечатан в ОАО «Полиграф-ЮГ», 385000, г. Майкоп, ул. Пионерская, 268.

Газета выходит по средам и субботам. Индекс газеты ПИ317 Тираж 1170 экз. Подписано в печать: По графику – 16.00 Фактически – 16.00 Заказ _____