



наш
сайт:

заря01.рф



Газета ЗАРЯ

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

5 марта 2025 года

Среда
№ 16 (9042)

Единый информационный центр
Шовгеновского района



СОЮЗ ЖЕНЩИН РА - НАДЕЖНАЯ ОПОРА В РЕШЕНИИ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ

Глава республики Мурат Кумпилов принял участие в X отчетно-выборной конференции Союза женщин Республики Адыгея



На мероприятии присутствовали члены правления и актив Союза женщин Адыгеи из всех муниципальных образований региона, а также представители Министерства труда и

социального развития РА. Приветствуя участников конференции, Глава республики подчеркнул, что женщины – не только хранительницы семейного очага, но и активные

участницы социально-экономической, культурной и общественно-политической жизни Адыгеи.

– Как отмечает Президент России Владимир Владимирович Путин, «без женщин невозможно представить такие важнейшие сферы, как здравоохранение, образование, наука, культура, предпринимательство, государственное и муниципальное управление», – сказал Мурат Кумпилов.

Глава РА дополнил, что женщины Адыгеи вносят неоценимый вклад в развитие республики, в воспитание будущего поколения, создание благоприятной среды для роста и процветания.

Говоря об общественной деятельности Союза женщин, руководитель региона подчеркнул, что организация стала авторитетной платформой, объединившей активных,

успешных и талантливых представительниц жителей республики – Союз женщин Адыгеи уже стал надежной опорой в решении таких важных задач, как поддержка материнства и детства, воспитание детей, сохранение традиционных семейных ценностей и духовно-нравственного воспитания молодежи. Немало таких вопросов решено в прошлом году в рамках Года семьи, – сказал Мурат Кумпилов.

Особую роль Союза женщин Глава республики отметил в вопросах поддержки участников спецоперации и их семей. Это, в частности, касалось сбора гуманитарных грузов, изготовления маскировочных сетей, реабилитации ветеранов СВО, проведения акций поддержки, формирования посылок на фронт с письмами и домашней едой. Мурат Кумпилов выразил глубокую

признательность женщинам республики за эту работу.

В ходе конференции чувствовали члены Союза женщин РА, внесших наибольший вклад в развитие организации. В их числе – заместитель руководителя Шовгеновского отделения Союза женщин Хариет Тлишева.

С докладом о проделанной за 5 лет работе выступила председатель Союза женщин РА Галимет Ворокова. Отмечено, что за это время актив организации вырос в 5 раз и составил свыше 1,4 тысяч членов. В структуре Союза созданы: 1 комитет, 11 клубов и 24 женсовета. Члены правления участвуют в работе 17 Координационных советов, экспертных комиссий министерств и ведомств.

При грантовой поддержке удалось реализовать проекты, направленные на укрепление семьи,

социальное благополучие женщин, сохранение духовно-нравственных традиций. Проводились «круглые столы» по проблемам, связанным с домашним насилием, воспитанием и образованием детей, популяризацией адыгского языка, демографией, сохранением и укреплением традиционных семейных ценностей и т. д. Были организованы тренинги, акции, семинары, выставки, форумы, фестивали адыгской кухни и адыгского гостеприимства. Оказывалось содействие улучшению качества жизни сельской семьи.

По итогам состоявшегося голосования было выбрано новое правление организации. Руководителем объединения была единогласно переизбрана Галимет Ворокова.

По материалам
пресс-службы
Главы РА.

Конкурсы

ЛУЧШИЕ В ПРОФЕССИИ

В Мамхегском сельском Доме культуры состоялась торжественная церемония закрытия муниципальных этапов республиканских конкурсов профессионального мастерства «Учитель года Адыгеи-2025» и «Воспитатель года Адыгеи-2025»

Со словами приветствия выступил глава муниципалитета Рашид Аутлев.

Он отметил, что такие мероприятия демонстрируют высокий уровень профессионализма педагогов района, укрепляют престиж профессии и вдохновляют на новые достижения.

Подчеркнул, что без любви к детям и своей профессии невозможно достичь главного – воспитать образованного гражданина страны и успешного человека. Пожелал больших достижений в профессиональной деятельности, никогда не останавливаться на достигнутом и вручил денежные премии конкурсантам.

С завершением профессиональных конкурсов всех участников поздравил начальник управления образования Алий Киков. Он выразил им слова благодарности за участие, смелость и профессионализм.

Было отмечено, что конкурсанты успешно выполнили все задания, продемонстрировали свое педагогическое мастерство,

умение творчески подойти к процессу обучения и увлечь ребят. Каждый конкурсный день позволял жюри взглянуть на учителей и воспитателей муниципалитета с нового ракурса, увидеть в них дремлющие до начала состязания азарт и стремление к успеху. Все участники были по-своему оригинальны, методически подкованы и талантливы. Жюри очень нелегкий выбор предстоял.

По итогам всех конкурсных испытаний определились победители и призеры. Так, первое место среди педагогов занял Руслан Папов – учитель истории и обществознания СОШ № 8 хутора Чернышев, 2 место – Марине Ермолаевой, учителю истории и обществознания СОШ № 13 хутора Мерзаканова.

Среди воспитателей 1 место завоевала Анжелика Хуажева, воспитатель детского сада № 4 «Дэхэбын», 2 место – Ди-



нара Индрисова (детский сад № 1 «Насып»).

Благодарственными письмами управления образования за помощь в организации и проведении конкурсов были отмечены директор Мамхегской школы Адам Пченашев, заведующая детским садом «Дэхэбын» аула Пшичо Сусана Бленегапцева, педагог-психолог СОШ № 10 хутора Хапачев Аида Мерзаканова.

К теплым поздравлениям присоединилась и председатель Шовгеновской районной организации Общероссийского профсоюза

образования, член Общественной палаты при Главе РА Лидия Куваева. Она в своей речи отметила, что год за годом конкурсы профессионального мастерства объединяют лучшие педагогические кадры. И этот год не стал исключением. Все участники – яркие, креативные, творческие личности, преданные своей профессии и готовые поделиться педагогическим опытом. Выразила искренние слова благодарности за ежедневный вклад в будущее нашего района – воспитание и обучение детей.

Затем Лидия Магоме-

товна вручила почетные грамоты и денежные премии профсоюза работников образования конкурсантам. Пожелала победителям Руслану Папову и Анжелике Хуажевой удачи на республиканском этапе конкурса профессионального мастерства «Учитель года Адыгеи-2025» и «Воспитатель года Адыгеи-2025».

В целях информационной поддержки конкурса лучших учителей и воспитателей, привлечения к нему внимания Единый информационный центр Шовгеновского района в своем Телеграм-чате и на странице

ВК провел опрос «Кого из конкурсантов поддерживаете вы?», в котором проголосовало около полутора тысяч человек. Директор учреждения Любовь Кубова выразила признательность всем учителям и воспитателям за их непростой, но очень важный труд. Наградила победителей опроса и вручила памятные подарки от учреждения.

Участников конкурса и зрителей порадовали творческие номера в исполнении артистов РМЦНК.

Рита ПСЕУНОВА.
Фото
Зураба АУТЛЕВА.



ПОГОДА



6.03. Чт.
+11/+6



7.03. Пт.
+16/+4



8.03. Сб.
+17/+2



✓ Памятная дата

ЕГО ПОДВИГ НЕ БУДЕТ ЗАБЫТ!

2 марта исполнилось бы 105 лет со дня рождения Хусена Борежевича Андрухаева, посмертно получившего звание Героя Советского Союза. В нашем районе состоялись мероприятия, посвященные этой знаменательной дате



Для участия в памятных торжествах малую родину Х. Андрухаева впервые за тридцать лет посетила делегация Антрацитовского района ЛНР, где в с. Дьяково совершил подвиг и погиб наш мужественный земляк. Приехали начальник отдела по делам администрации Антрацитовского района ЛНР Дарья Нестеренко, заведующий СДК с. Дьяково Александр Ткаченко, советник директора по воспитательной работе Дьяковской гимназии им. И. М. Стрельченко Татьяна Алексеева.

Почетными гостями мероприятия стали заместитель председателя Государственного Совета Хасэ РА, Герой России, координатор федерального партийного проекта «Историческая память» в Адыгее Эдуард Цеев, председатель Совета ветеранов республики Аслан Куадже, председатель Комитета РА по делам национальностей, связям с соотечественниками и СМИ

иной, возложили цветы у подножия памятника Х. Б. Андрухаева и Мемориального комплекса павшим в годы Великой Отечественной войны.

ЭКСКУРСИЯ
ДЛЯ ГОСТЕЙ

В Мемориальном музее Героя Советского Союза для гостей была проведена обзорная экскурсия, ознакомились с его экспозицией, увидели личные вещи Хусена, фотографии семьи Андрухаевых, рукописи стихов Героя, письма с фронта - воспоминания однополчан, родных и близких поэта. Гости поблагодарили сотрудников музея и оставили запись в Книге отзывов.

- Я живу на улице, которая начинается от парка им. Х. Андрухаева. В нем установлен точно такой же бюст, как в его родном ауле. Много раз приезжали к нам гости из Адыгеи, посещали могилу земляка. И сегодня исполнилась моя давняя мечта - я приехал на малую родину нашего общего Ге-

лая объединил Луганщину и Адыгею, связав не только общим языком, культурой, менталитетом, а еще общей историей. Прожив короткую, но яркую жизнь, Хусен Андрухаев навечно вписал свое имя в летопись нашей страны, - сказал он.

В рамках памятного вечера он вручил диплом победителю муниципального этапа конкурса чтецов «Я буду петь!», посвященного 105-летию со дня рождения Х. Андрухаева ученице СОШ № 5 п. Зареве Милане Деревянко.

От имени Главы республики Мурата Кумпилова, депутатского корпуса Госсовета Хасэ РА обратился к участникам мероприятия Эдуард Цеев. Он отметил важность воспитания подрастающего поколения на подвигах наших героев.

Затем выступил Аслан Куадже.

- Преданность, отвага, мужество и любовь к Родине Х. Андрухаева являются примером для всех нас, особенно для наших детей, внуков, правнуков. Его подвиг никогда не будет забыт! - подчеркнул он.

Много теплых слов сказали о нашем земляке Дарья Нестерова и Александр Ткаченко.

Для нас большая честь присутствовать на патриотическом мероприятии, которое посвящено памяти нашего общего Героя Х. Андрухаева. Он мужественно защищал нашу землю, пролил кровь, чтобы мы могли жить под мирным небом, отметили они.

Рашиду Аутлеву вручили Благодарность главы Антрацитовского муниципального округа за долголетнее сотрудничество, теплые партнерские отношения, весомый вклад в развитие дружеских отношений, обогащение национальных культур и укрепление связей между народами.

Подарили символическую металлическую розу «Возрождение жизни», отлитую из осколков снарядов, собранных на поле, где погиб наш земляк.

Глава муниципалитета поблагодарил гостей из Луганской Народной Республики за сохранение памяти Героя и вручил памятные подарки.

Большим сюрпризом для присутствующих стало видеопresentation народного писателя Адыгеи, Героя Труда России, члена Обще-

ственной палаты РФ Исхака Машбаша.

Аминет Хуажева - внучатая племянница Хусена Андрухаева поблагодарила всех, кто организовал памятное мероприятие. Подчеркнула, что в лице нашего Героя мы помним и чтим каждого погибшего на войне.

Студенты театральной студии Адыгейского республиканского педагогического колледжа им. Х. Б. Андрухаева показали отрывок из спектакля «Хусен Андрухаев».

Благодаря художественно-музыкальным номерам, представленным творческим коллективом РЦНК, мероприятие получилось искренним и глубоко патристическим.

ЧТОБЫ ПОМНИТЬ,
НАДО ЗНАТЬ!

улиц во многих населенных пунктах республики, также его носит Адыгейский педагогический колледж. В 2019 году знаковым событием стало то, что имя Х. Б. Андрухаева было присвоено 4 «Б» классу Краснодарской средней школы № 101 и 4 «А» классу Мамхегской средней школы. Эти два класса стали побратимами.

В родном для Хусена Борежевича ауле Хакуринохабль функционирует Мемориальный музей. За все время существования музея его посетили более миллиона экскурсантов. В нем побывали делегации разных стран - Турции, Сирии, Иордании, Болгарии, Вьетнама и многих союзных республик бывшего СССР.

Сегодня этот музей яв-

Союза Хусен Андрухаев.

ПОЛЕ ДРУЖБЫ

В советские времена в Шовгеновском районе был своеобразный памятник Хусену Андрухаеву - Поле дружбы. Перед сбором урожая сюда приезжали его однополчане, жители украинского села Дьяково и комбайнеры из дружественной Болгарии.

Лучшие украинские, адыгские, болгарские комбайнеры вместе убирали урожай. Быть комбайнером и убрать урожай с этого поля считалось большой честью и достоинством. В районе было организовано социалистическое соревнование за право возделывания и уборки урожая с Поля дружбы. За это боролись все комсомольско-молодежные коллективы хозяйств района.

После окончания жатвы



Подвиг Хусена Андрухаева вошел в историю не только Адыгеи, но и всей нашей большой страны. Он погиб в юном возрасте, но навсегда вписал свое имя в боевую летопись нашей страны.

Прикрывая отход товарищей, 21-летний политрук-снайпер до последнего патрона сдерживал наступающих фашистов, а затем подорвал себя вместе с врагами, отказавшись сдаваться. Его последние слова -

является очагом патриотического воспитания подрастающего поколения, которое всегда нуждается в примерах настоящего героизма, в образах истинного мужества.

Продолжателями дела Героя стали бойцы Майкопского третьего артиллерийского дивизиона имени Х. Б. Андрухаева, которые достойно выполняют боевые задачи в зоне СВО.

Память о подвиге нашего земляка хранят и в с. Дьяко-

у устраивались праздники урожая. Лучшие из лучших отправлялись в колхоз имени Ленина Антрацитовского района Ворошиловградской области, чтобы собрать пшеницу на украинском Поле дружбы.

Инициаторами создания такого памятника были Надежда Федоровна Резникова, заслуженная журналистка РСФСР, поэт Кирилл Жбанэ и Лидия Куваева - в те годы секретарь Шовгеновского райкома партии.



«Русские не сдаются!» - до сих пор остаются девизом российских воинов, символом негибаемого мужества и героизма, сплоченности и единства нашего многонационального народа.

Имя нашего земляка увековечено в названиях

во на Луганщине, возле которого он принял последний бой. Здесь есть улица имени Андрухаева, экспозиция в местном музее, памятник и братская могила, в которой похоронен первый из советских писателей и первый из адыгов Герой Советского

Мы гордимся своим земляком. Он и сегодня с нами. Память о нем в мирных делах и свершениях народа. На его примере воспитывается молодежь.

Марият ХУАЖЕВА.
Фото
Зураба АУТЛЕВА.



Аскер Шхалахов.

В этот знаменательный день собрались многочисленные родственники, чтобы почтить память доблестного сына Андрухаевых.

Также приняли участие в мероприятии и студенты педколледжа, носящего имя Х. Андрухаева, команда юнармейцев образовательного центра № 4 Майкопского района, местное отделение Движения Первых района.

Тепло поприветствовали гостей глава района Рашид Аутлев, председатель Совета народных депутатов Аслан Меретуков, главы сельских поселений.

ВОЗЛОЖЕНИЕ
ЦВЕТОВ

Почтили память всех погибших в годы Великой Отечественной во-

роя, - отметил Александр Ткаченко.

«РУССКИЕ
НЕ СДАЮТСЯ!»

Апогеем памятного дня стал мемориальный вечер «Русские не сдаются!».

Слово для открытия мероприятия и приветствия гостей было предоставлено главе района Рашиду Аутлеву. Он поблагодарил всех, кто приехал разделить с нами этот знаменательный день, кто причастен к организации и проведению этого трогательного, искреннего и глубоко патриотического мероприятия.

- Мы всегда будем помнить героические подвиги нашего народа в годы войны. Навечно останутся в наших сердцах имена героев, отдавших жизнь за наше будущее. Подвиг нашего зем-

✓ Юбилей

СЛАВНЫЙ СЫН ЗЕМЛИ ШОВГЕНОВСКОЙ

В краеведческом музее состоялся тематический вечер, посвященный 75-летию юбилею славного сына шовгеновской земли, уроженцу аула Мамхег, генерал-лейтенанту юстиции Владиславу Гучевичу Зафесову



Поздравить юбиляра пришли глава района Рашид Аутлев, председатель Совета народных депутатов Аслан Меретуков, член Общественной палаты при Главе РА Лидия Куваева, близкий друг Владислава Зафесова, главный имам Туапсинского района и Сочи Батмиз Шхалахов.

Ведущая мероприятия, заведующая краеведческим музеем Фатима Хакуринова рассказала присутствующим о богатом и плодотворном пути нашего земляка. Отметим, что все, чего он добился на сегодняшний день, это результат честной, упорной работы.

Владислав Зафесов - действительный государственный советник юстиции РФ 2 класса, заслуженный юрист Адыгеи, почетный строитель РФ, заслуженный строитель РА, кандидат юридических наук, почетный работник судебной системы России,

почетный работник судебного департамента РФ, судья международной категории по боксу, кандидат в мастера спорта СССР по боксу, награжден почетным знаком Государственного Совета-Хасэ РА «Закон. Долг. Честь», знаком отличия Судебного департамента при Верховном Суде РФ «За усердие» I и II степени, медалью Судебного департамента при Верховном Суде РФ «За взаимодействие» II степени - в высшей степени почтенный список Владислава Зафесова заслуживает искреннего восхищения и уважения.

А еще он удостоен земляками заслуженных званий - «Почетный гражданин Шовгеновского района» и «Почетный гражданин аула Мамхег».

Помощь жителям, пострадавшим от наводнения, шефство над Шовгеновской школой-интернатом для детей-сирот и финансиро-

вание из личных средств возведения обелиска жителям аула Мамхег, павшим в годы Великой Отечественной войны, - лишь часть его добрых дел.

Несмотря на достижения во многих сферах деятельности, для Владислава Зафесова главное - это семья. В ней он находит покой и умиротворение. Главные принципы, по которым строилась его семья, - порядочность, взаимоуважение и доброе отношение друг к другу.

В этот особенный и значимый день Владислава Гучевича тепло и сердечно поздравили Рашид Аутлев, Аслан Меретуков, Лидия Куваева. Вручая юбиляру памятные подарки, они выразили слова искренней признательности за преданность любимому делу и неустанный труд. Подчеркнули, что личный пример Владислава Зафесова может служить эталоном гражданственности и беззаветного служения интересам Отечества. Отметим и его человеческие качества, глубокую преданность родной земле. Пожелали долгих, счастливых лет жизни, согретых теплотой, заботой и вниманием близких и дорогих ему людей.

В этот день много искренних и теплых слов прозвучало в адрес юбиляра от всех тех, кто его ценит и уважает. В своих выступлениях они отметили, сколько добрых дел за годы плодотворной работы им было сделано и

делается до сих пор. Подчеркнули, что он - пример для подражания подрастающего поколения. Пожелали крепкого здоровья, бодрости духа и оптимизма еще на долгие годы в окружении близких, а также благополучия.

Замечательный подарок к юбилею Владислава Зафесова преподнес творческий коллектив РМЦНК. Для него в этот вечер звучали любимые песни, каждый музыкальный номер был ярким и запоминающимся.

В ответном слове Владислав Гучевич поблагодарил всех присутствующих за внимание, добрые слова и искренние пожелания. Выразил слова благодарности организаторам вечера, а также работникам культуры за замечательное и душевное мероприятие. Отметил, что будет и дальше работать на благо республики.

Полистав страницы непростой трудовой жизни Владислава Зафесова, можно сделать вывод: действительно он - человек творческий во всем. Любое дело, за которое он берется, всегда стремится не только познать, но и вникнуть, исследовать, поэтому ему всегда интересно жить. Именно такие люди нужны нашему Отечеству, российскому государству - честные, трудолюбивые. Шовгеновский район гордится такими людьми, которые прославляют его далеко за пределами Адыгеи.

Рита ПСЕУНОВА.
Фото Зураба АУТЛЕВА.

ЗАЩИТИТЕ ДЕТЕЙ ОТ ОПАСНЫХ СООБЩЕСТВ В ИНТЕРНЕТЕ!

Социальные сети являются самым эффективным и широким по охвату инструментом, с помощью которого злоумышленники могут вербовать пользователей в разные преступные организации.

К опасным сообществам в социальных сетях относятся:

1. Группы, пропагандирующие экстремистскую и нацистскую идеологию: террористические группировки (в том числе движение «Колумбайн», признанное террористическим движением на основании решения Верховного суда РФ), шутеры, нацистские, неонацистские движения и др.

2. Группы и каналы, пропагандирующие опасные увлечения: зацепинг, опасные квесты, группы с пропагандой наркотиков, трэш-стримеры, шок-контент и др.

3. Группы, пропагандирующие причинение вреда себе или окружающим: селфхарм (буквально переводится как «вред себе»), пиплхейт (движение, пропагандирующее ненависть к людям), депрессивно-суицидальные группы («синий кит» и аналогичные), анорексию и др.

4. Группы, пропагандирующие нетрадиционные духовно-нравственные ценности: оккультизм, сатанизм, чайлдфри, феминизм, нетрадиционные сексуальные отношения, смену пола, гендерную идентичность и пр.

5. Аниме-сообщества. В отличие от традиционной японской культуры аниме, современные аниме могут быть очень опасны, поскольку нередко пропагандируют насилие, сексуальные извращения, канибализм, убийства и самоубийства.

Деструктивные сообщества могут:

1. Нанести непоправимый вред психическому и физическому здоровью ребенка, которые могут быть опасны для жизни ребенка.

2. Сформировать нетрадиционные духовно-нравственные ценности, опасные взгляды и убеждения, основанные на насилии и мизантропии.

3. Заставить ребенка причинить вред себе или окружающим.

В Интернете действует большое количество преступников, чьей целью является вовлечение все новых и новых пользователей в деятельность таких опасных сообществ. Такие лица называются «вербовщиками».

Один из основных способов вербовки - маркетинговая «воронка вовлечения». Суть «воронки» заключается в том, что пользователь сначала привлекается в какую-либо группу по интересам, затем по активности в этих группах или комментариях он отбирается и через личные сообщения приглашается в тематическое сообщество с более узкими интересами.

После этого происходит отбор пользователя в закрытые группы и чаты, где уже происходит вовлечение в опасную и даже преступную деятельность сообществ.

Администрация муниципального образования «Шовгеновский район».

ОБНАРОДОВАНИЕ

Изданы постановления главы муниципального образования «Шовгеновский район»:

- № 68 от 24.02.2025 г. «О внесении изменений в постановление главы муниципального образования «Шовгеновский район» № 489 от 11.09.2018 года «Об утверждении Административного регламента предоставления отделом экономического развития и торговли администрации муниципального образования «Шовгеновский район» муниципальной услуги «Размещение нестационарных торговых объектов муниципального образования «Шовгеновский район»»;

- № 69 от 24.02.2024 г. «О внесении изменений в постановление главы муниципального образования «Шовгеновский район» № 1 от 10.01.2017 года «Об утверждении схемы размещения нестационарных торговых объектов на территории муниципального образования «Шовгеновский район» на земельных участках, в зданиях, строениях, сооружениях, находящихся в государственной собственности или муниципальной собственности».

Ознакомиться с данными постановлениями можно в общем отделе райадминистрации на II этаже или на официальном сайте Шовгеновского района.

✓ Эхо праздника

СЛАВА ЗАЩИТНИКАМ ОТЕЧЕСТВА!

Сотрудники музея «Дом I съезда Советов Адыгеи» провели Урок Мужества, посвященный Дню защитника Отечества, в котором приняли участие обучающиеся СОШ № 1 а. Хакуринохабль. Школьники рассказали о героизме земляков в годы Великой Отечественной войны - Хусена Андрухаева, Павла Чалова, Василия Лозова.

К сожалению, эта война не стала последней. Афганистан, Чечня - эти два слова черными буквами навсегда вписаны в нашу историю, окропились горькими материнскими слезами. Советский Союз принимал участие в Афганской войне, в том числе - и наши земляки. Там погиб уроженец х. Орехов Анатолий Мирежко. Ему было всего лишь 20 лет.

Через горнило войны в Чечне довелось пройти и

другим ребятам из района. В их числе - Анзор Абрегов, братья Александр и Николай Некрасовы, Денис Шаповалов и Павел Бурлуцкий. Они награждены за свой подвиг боевыми медалями. Уроженец а. Кабехабль Артур Цеев награжден посмертно орденом Мужества.

Начавшаяся три года назад специальная военная операция сплотила всех граждан России, объединила все народы нашей многонациональной страны. В числе тех, кто сражается за правду, справедливость, находятся и наши земляки. Они стойко и мужественно переживают все ее тяготы. Все это перенести солдатам помогает вера в то, что их поддерживают и ждут дома родные, близкие.

Для гостей была подготовлена выставка «Слава тебе, солдат!», посвященная Году защитника Отечества.

Представленные материалы повествуют о наших земляках, которые в жестоких боях ковали Победу в годы Великой Отечественной войны. Также в экспозиции представлены материалы о подвигах, отваге и мужестве героев СВО - земляков, защищающих рубежи нашей страны. Особую атмосферу патриотизма придали музыкальные номера обучающихся Детской школы искусств.

Заведующая музеем Фатима Тлишева поблагодарила всех участников. Отметила, что такие мероприятия служат сохранению традиций и истории народа, формированию у молодого поколения патриотического духа, воспитанию в них чувства верности Отечеству, готовности в любой момент защитить свою Родину.

Мария ХУАЖЕВА.
Фото Зураба АУТЛЕВА.



✓ **Советы специалиста****СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ - В ЗДОРОВОМ И ПОЛНОЦЕННОМ РАЦИОНЕ**

Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Здоровое питание – залог долгой жизни, об этом знает и ребенок. Что нужно делать, чтобы прожить до ста лет? Диетологи уверяют, что секрет долголетия – именно в здоровом и полноценном рационе.

Здоровый образ жизни – это ежедневный комплекс мер, который состоит из правильного сбалансированного питания, занятий спортом, отказа от вредных привычек, позитивного и гармоничного взгляда на мир. Все это и является образом и стилем жизни. Здоровым людям, желающим вести правильный образ жизни, не обязательно ходить к врачам-диетологам и скупать в огромных количествах книги о правильном питании, которые порой только путают. Чтобы накормить себя и своих близких правильной и здоровой едой, достаточно придерживаться нескольких правил, на которые опирается вся современная диетология.

Самое главное правило: нужно стремиться максимально витаминизировать блюда, которые мы едим. Желательно увеличить употребление сезонных овощей, фруктов и ягод – тогда ваш организм не будет испытывать авитаминоз, которым страдают люди весной. Необходимо уменьшать количество животных жиров, частично заменяя их растительными маслами. Ограничьте потребление чистого сахара и соли. Кондитерские сладости лучше заменять медом и сухофруктами, а соль – специями

Главные правила здорового и правильного питания

1. Сократить жиры животного происхождения.
2. Увеличить в рационе продукты, богатые насыщенными жирными кислотами, такими, как Омега 3 (красная рыба, растительные масла, орехи).
3. Употреблять продукты, которые содержат клетчатку (злаки, овощи, фрукты, сухофрукты).
4. Употреблять в пищу свежеприготовленные блюда.
5. Не жарить на сливочном масле и полностью ликвидировать из рациона маргарин.
6. Отказаться от чрезмерно соленых продуктов.
7. Вместо молока употреблять кисломолочные продукты (кефир, йогурт, ряженку).
8. Мясо, рыбу и птицу употреблять свежеприготовленными, только с травами и овощами (петрушкой, сельдереем, укропом, салатом, зеленым луком, капустой, шпинатом и др.).
9. Каждый день есть салат из свежих овощей или фруктовый салат.
10. Использование чистых и свежих ингредиентов в приготовлении пищи.
11. Исключение сахара, сахаросодержащих изделий, мучной продукции, копченостей, полуфабрикатов, майонеза, а также алкоголя.
12. Употребление сухофруктов (инжир, чернослив, курага) и орехов (фундук, кешью, миндаль, грецкий орех) между основными приемами пищи.
13. Принятие пищи в случае непреодолимого чувства голода.
14. Правильное сочетание еды (даже полезные блюда, взаимодействуя с другими пищевыми ингредиентами, могут значительно уменьшить свои полезные свойства).
15. Разделение пищи на 4-5 приемов, состоящих из маленьких порций.
16. Ежедневное меню должно включать большую часть свежих овощей и фруктов.
17. Не пропускать утренний прием пищи, который должен состоять из злаковых изделий, фруктов, кисломолочной продукции.

18. Ужинать не позже, чем за 2-3 часа до сна. Продукты, пагубно действующие на организм:
 - всевозможные сладости (булочные и кондитерские изделия, печенье, шоколадные батончики, мороженое);
 - копченая продукция, консервы;
 - жирная, острая, соленая, жареная пища;
 - чипсы, соленые орешки, сухарики;
 - полуфабрикаты (хлопья, шарики, изделия из теста);
 - газированная вода, промышленные соки.
- Конечно, полный отказ от вредных продуктов потребует огромного напряжения воли и не факт, что усилия будут оправданы: если плохое настроение поднимет кусочек торта – ничего страшного. Стресс для организма намного опаснее, чем пирожное, которое поможет с ним справиться. Стараться жить без стрессов, в ладу с самим собой – это еще одно важное правило, которое формирует наш здоровый образ жизни.

Не забывайте употреблять в пищу (желательно ежедневно) всевозможные каши. Они – главный здоровый продукт, с которого лучше начать утро: это и вкусно, и полезно. В злаках много клетчатки (которая необходима для правильного пищеварения), минералов и витаминов группы В, которые поддерживают нашу нервную систему. В условиях постоянных стрессов каша – лучшее успокоительное! Злаки – это «длинные» углеводы, именно они обеспечат организму сытость и энергию до обеда.

Чтобы вести здоровый образ жизни, важно придерживаться золотой середины – как в правильном питании, так и в физической нагрузке, необходимой для полноценной жизни.

Крепкое здоровье – это эффективный результат работы над собой, своими пищевыми пристрастиями, в том числе и отказ от вкусных, но не нужных организму лакомств. Для этого нужна необычайная сила воли, самодисциплина, а также верность своим принципам. И тогда ваше тело вознаградит вас прекрасным самочувствием и долголетием.

Н. ДЗЫБОВА,
пом. врача по коммунальной гигиене ФБУЗ «ЦГ и Э РА в Шовгеновском районе».

✓ **Госавтоинспекция напоминает****ЗАМЕТНЫЙ ПЕШЕХОД**

В целях формирования привычки постоянного использования световозвраща-

ющих жилетов и элементов сотрудники Госавтоинспекции регулярно напоминают юным

участникам дорожного движения о пользе их ношения. В рамках мероприятия Госав-

тоинспекторы в одной из школ рассказали учащимся о принципах действия световозвращающих жилетов и важности их применения. Напомнили, что безопасность пешеходов в первую очередь зависит от соблюдения ими установленных правил поведения на дороге.

Кроме того, дорожные полицейские разъяснили юным участникам дорожного движения, как правильно размещать световозвращающие элементы на верхней одежде, чтобы быть заметными для водителей.

Госавтоинспекторы призывают родителей с раннего возраста формировать у детей привычку использования световозвращающих элементов в темное время суток, тем самым обеспечивая безопасность им на дороге.

**Отдел
Госавтоинспекции
МО МВД России
«Кошехабльский».**

СМОТРИТЕ в кинозале «Космос»

7, 9, 11 марта - «В потерянных землях», опасные приключения ведьмы и проводника в мире после апокалипсиса, боевик, приключения, фэнтези. США. Начало - 18.00 часов.

8, 10, 12 марта - «Царевна-лягушка», фэнтези о лягушке, перепутавшей сказку с реальностью, приключения, семейный. Россия. Начало - 16.00; 18.00 часов.

✓ **Важно знать!****ЕДИНОВРЕМЕННАЯ ВЫПЛАТА ДЕТЯМ**

Постановлением Кабинета министров Республики Адыгея № 310 от 25.11.2022 г. «О единовременной денежной выплате отдельным категориям жителей Республики Адыгея в 2022-2025 годах» установлена единовременная выплата в размере 20000 рублей детям следующих категорий граждан:

- военнослужащих, лиц, проходящих военную службу в войсках Национальной гвардии Российской Федерации и имеющих специальное звание полиции, принимающих участие в специальной военной операции, постоянно или преимущественно проживающих на территории Республики Адыгея;

- граждан, постоянно или преимущественно проживающих на территории Республики Адыгея, заключивших контракт с Министерством обороны Российской Федерации для прохождения военной службы в Майкопском артиллерийском дивизионе им. Х. Андрухаева, формируемом войсковой частью № 13714, убывающих в зону проведения специальной военной операции;

- граждан, постоянно или преимущественно проживающих на территории Республики Адыгея, убывающих на военную службу по мобилизации в Вооруженные Силы Российской Федерации;

- граждан, постоянно или преимущественно проживающих на территории Республики Адыгея, заключивших контракт о прохождении военной службы либо контракт о добровольном содействии в выполнении задач, возложенных на Вооруженные Силы Российской Федерации, убывающих в зону проведения специальной военной операции.

Единовременная выплата предоставляется одному из родителей (усыновителей, опекунов, попечителей) на каждого рожденного, усыновленного, принятого под опеку (попечительство), совместно проживающего с ним ребенка до достижения им возраста 18-ти лет (на обучающихся в образовательных организациях по очной форме обучения - до окончания обучения, но не более чем до достижения ими возраста 23 лет).

Единовременная выплата назначается и выплачивается Министерством труда и социального развития Республики Адыгея, если она ранее не назначалась и не выплачивалась детям участников специальной военной операции.

Для предоставления выплаты указанным выше категориям граждан, проживающим на территории МО «Шовгеновский район», необходимо обратиться с заявлением в филиал № 5 по Шовгеновскому району ГКУ РА «ЦТСЗН».

К заявлению прилагаются следующие документы:

- копия документа, удостоверяющего личность заявителя;
- копия свидетельства о рождении ребенка (детей), выданного компетентными органами иностранного государства, и его нотариально удостоверенный перевод на русский язык (при рождении ребенка на территории иностранного государства);
- справка образовательной организации об обучении по очной форме обучения на детей в возрасте от 18 до 23 лет;
- реквизиты лицевого счета заявителя выплаты в кредитном учреждении.

В случае если заявитель не представил по собственной инициативе сведения о рождении ребенка (детей), подтверждающие участие в специальной военной операции, и сведения о месте жительства на территории Республики Адыгея участника СВО, учреждение социальной защиты (филиал) запрашивает их посредством СМЭВ.

Для установления единовременной денежной выплаты обращаться в филиал № 5 по Шовгеновскому району ГКУ РА «ЦТСЗН» по адресу: а. Хакуринохабль, ул. Краснооктябрьская, 129, телефон: 8 (87773) 9-25-08.

**Филиал № 5 по Шовгеновскому району
ГКУ РА «ЦТСЗН».**

ОБНАРОДОВАНИЕ

В соответствии с ч. 5 ст. 33 Устава муниципального образования «Мамхегское сельское поселение», зарегистрированного от 28.01.2025 года № RU 015073062025001, решение Совета народных депутатов муниципального образования «Мамхегское сельское поселение» № 49 от 20.11.2024 года «О внесении изменений и дополнений в Устав муниципального образования «Мамхегское сельское поселение» обнародуется путем размещения на информационном стенде в здании администрации муниципального образования «Мамхегское сельское поселение».

Жители муниципального образования «Мамхегское сельское поселение» могут ознакомиться с текстом вышесказанного решения по адресу: а. Мамхег, ул. Советская, 54 А.

М. ЗАФЕСОВ,
и. о. главы муниципального образования
«Мамхегское сельское поселение».

РЕКЛАМА, ОБЪЯВЛЕНИЯ, ИЗВЕЩЕНИЯ**Вниманию охотников и рыболовов!**

Шовгеновское РО АРОО охотников и рыболовов проводит отчетно-выборную конференцию 15 марта 2025 года по адресу: а. Хакуринохабль, ул. Шовгенова, 10, РЦНК. Начало – 10.00 часов.

Прибыть всем избранным делегатам.

ИНН: 0108003800.

Администрация ШРО АРООП.

ИЗДАТЕЛЬ:

администрация муниципального образования «Шовгеновский район»
ГАЗЕТА ЗАРЕГИСТРИРОВАНА:
Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Южному федеральному округу
Рег. ПИ № ТУ 23-01862 от 1.07.2022 г.

УЧРЕДИТЕЛЬ:

муниципальное бюджетное учреждение «Единый информационный центр Шовгеновского района»

Главный редактор

Л. И. Кубова
Телефон: 9-23-56
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, а. Хакуринохабль, ул. Шовгенова, 11.

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

Газета выходит по средам и субботам. Индекс газеты ПИЗ17 Тираж 1208 экз. Подписано печать: По графику – 16.00 Фактически – 16.00 Заказ _____