



наш
сайт:
zarya01.rf

Газета ЗАРЯ

Единый информационный центр
Шовгеновского района

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

17 июня 2026 года

Среда
№ 44 (9174)

Категория 6+



Официально

В АДЫГЕЕ ВРУЧИЛИ ФЕДЕРАЛЬНЫЕ И РЕСПУБЛИКАНСКИЕ ГОСНАГРАДЫ

В преддверии Дня России в Адыгее чествовали тех, кто был удостоен федеральных и республиканских государственных наград. Церемония состоялась в зале республиканской филармонии с участием Главы Адыгеи Мурата Кумпилова

На мероприятии присутствовали заместитель председателя ГСХ РА Эдуард Цеев, главный федеральный инспектор аппарата полпреда Президента РФ в ЮФО по РА Сергей Дрокин, Герой труда России, писатель и общественный деятель Исхак Машбаш, представители органов власти и общественных движений.

Среди награжденных – политические и общественные деятели, сотрудники правоохранительных органов, работники здравоохранения, образования, социальной, строительной и жилищно-коммунальной сфер, промышленности, сельского хозяйства, культуры и спорта, а также руководители предприятий, государственные и муниципальные служащие.

Приветствуя участников

и гостей мероприятия, глава республики поздравил награжденных государственным наградами и подчеркнул, что эта церемония является свидетельством признания их значимого вклада в благополучие Адыгеи и всей страны.

Символично, что чествование проходит в преддверии Дня России. Этот праздник напоминает нам о неразрывной связи поколений, о созидательной энергии, направленной на благо Отечества. Ведь главное богатство и сила нашего государства – это именно люди: те, кто искренне предан Родине, осознает личную ответственность за ее судьбу и честно трудится ради общего будущего, – сказал Мурат Кумпилов.

Руководитель региона подчеркнул высокую от-

ветственность и профессионализм представленных к высоким наградам, их вклад в развитие экономики и социальной сферы, обеспечение безопасности граждан.

Отрадно отметить, что в числе тех, кто получил высокую оценку государства за добросовестный труд и профессиональные достижения, – жители Шовгеновского района.

Так, благодарностью Президента России Владимира Путина были награждены Бислан Зезарахов – механизатор крестьянско-фермерского хозяйства индивидуально-предпринимателя Аслана Зезарахова, а также Василий Заволодько – механизатор ООО «Премииум».

Почетное звание «Заслуженный работник социальной защиты населения



Республики Адыгея» присвоено Аминет Бислановне Меретуковой – директору автономной некоммерческой организации социального обслуживания населения

«Доброта».

Почетного звания «Заслуженный работник физической культуры Республики Адыгея» удостоен Руслан Николаевич Багадиров –

учитель физической культуры СОШ №1 имени Д. А. Ашхамафа.

По информации
пресс-службы
главы РА.

Повод для гордости

ПО ТРУДУ И ЧЕСТЬ!



Торжественная церемония вручения федеральных и республиканских государственных наград в преддверии Дня России проходит ежегодно и становится ярким подтверждением того, что самоотверженный труд, преданность делу и высокие достижения всегда находят свое заслуженное признание.

Среди удостоенных высоких наград в этом году – учитель физической культуры средней школы №1 а. Хакуринохабль Руслан Николаевич Багадиров. Ему присвоено почетное звание «Заслуженный работник физической культуры Республики Адыгея».

Эта награда – свидетельство многолетнего

труда, самоотдачи и искренней любви к своему делу. Руслан Николаевич – учитель, чья энергия, искренняя забота и умение пробуждать в учениках спортивный азарт и жажду победы поистине бесценны. Он не просто преподает физическую культуру, но и воспитывает в ребятах силу воли, выносливость, командный дух и веру в себя.

С 1989 по 2019 год он успешно тренировал юных борцов дзюдо в Шовгеновской детско-юношеской спортивной школе. За эти годы он передал свой богатый опыт множеству молодых спортсменов, заложив прочный фундамент для их будущих

достижений. Ученики Руслана Николаевича – его главная гордость, а их успехи – это победы всей школы, района и, без преувеличения, всей республики.

От всей души поздравляем Руслана Николаевича с заслуженной высокой наградой! Пусть это почетное звание станет стимулом для новых свершений, а впереди будет еще множество ярких побед, интересных проектов и вдохновляющих достижений как в профессиональной деятельности, так и в личной жизни. Его преданность делу и любовь к детям – пример для многих!

Марият ХУАЖЕВА.

ЗНАМЕНАТЕЛЬНОЕ СОБЫТИЕ

День получения первого паспорта является знаковым событием в жизни каждого подростка. В череде предпраздничных мероприятий, прошедших в столице республики – вручение главой Адыгеи Муратом Кумпиловым паспорта Российской Федерации школьникам республики, добившимся выдающихся результатов в учебе, творчестве, спорте и общественной жизни.

На церемонии глава Адыгеи отметил символичность мероприятия, проходящего в преддверии Дня России – праздника, объединяющего всех россиян, напоминающего об общей истории и победах.

Этот день, когда мы особенно остро чувствуем свою причастность к судьбе Родины. Несмотря на юный возраст, вы уже доказываете это на деле: показываете себя активными, прилежными, ответственными. И уже сейчас своими успехами в учебе, спорте, творчестве, своей готовностью помогать другим вносите вклад в развитие республики и страны, – сказал Мурат Кумпилов, обращаясь к школьникам.



В ходе мероприятия из рук главы Адыгеи паспорта получили десять ребят, в числе которых учащаяся 8 класса средней школы № 8 х. Чернышев Шовгеновского района Полина Вороб-

калова (на снимке). Она является отличником обучения, активистом «Движения первых», победителем и призером различных предметных олимпиад.

Соб. инф.

ПОГОДА



18.06.Чт.
+25/+16



19.06.Пт.
+26/+15



20.06.Сб.
+27/+16



✓ Дата в календаре

«У НАС ОДНО ОТЕЧЕСТВО – РОССИЯ»

Районный центр народной культуры стал площадкой праздничных событий, посвященных одному из важнейших государственных праздников, – Дню России.

Торжественное мероприятие, пропитанное духом единства, патриотизма и гордости за Отечество, собрало жителей района, представителей власти и общественности для совместного празднования этого знаменательного дня.

Кульминацией праздника стал флешмоб, организованный активистами партии «Единая Россия». Этот символический жест, призванный продемонстрировать единство народа, глубоко тронул каждого присутствующего.

Концертная программа под названием «У нас одно Отечество – Россия» открылась торжественным исполнением гимнов

Российской Федерации и Республики Адыгея, задавая высокий патриотический настрой всему событию.

С проникновенными словами поздравлений к собравшимся обратились почетные гости: заместитель главы района Азамат Аутлев, председатель райсовета народных депутатов Аслан Меретуков, председатель Шовгеновского районного филиала Союза женщин РА Лидия Куваева и председатель общества ветеранов Тагир Юсупов.

В своей поздравительной речи они подчеркнули, что День России – праздник, который объединяет и сплавляет всех, кто искренне предан своей Отчизне, дорожит историей своей страны и своего народа. Выступавшие отметили стремление района к достижению новых успехов во благо России и выразили глубокую благодарность

участникам специальной военной операции за защиту Родины.

В рамках Всероссийского проекта Движения Первых «Мы – граждане России!» состоялась торжественная церемония вручения паспортов юным жителям района. Благородную миссию вручения главного документа гражданина Российской Федерации выполнили Азамат Аутлев и Аслан Меретуков, подчеркивая ответственность молодежи перед своей страной.

Программа концерта была насыщена яркими выступлениями артистов Центра народной культуры и воспитанников детского сада «Насып» а. Хакуринохабль. Звучали песни о любви, Родине и дружбе, создавая для всех присутствующих атмосферу тепла, единения и искренней радости.

Каждое выступление



со сцены находило благодарный отклик в сердцах зрителей. Патриотические номера дарили положи-

тельные эмоции, пробуждали добрую память и приятные воспоминания, укрепляли чувство любви

к своей Родине.

Марият ХУАЖЕВА.
Фото
Бэлы СИУХОВОЙ.

✓ Человек и его дело

СЕРДЦЕ, ОТДАННОЕ ЛЮДЯМ



В Комплексном центре социального обслуживания населения по Шовгеновскому району с мая 2001 года работает Светлана Семеновна Коляда из х. Чернышев. Являясь социальным работником отделения № 2, она более двух десятилетий посвящает себя помощи пожилым людям и инвалидам, став примером преданности профессии и искренней заботы.

С первых дней своей работы она зарекомендовала себя как высококвалифицированный и ответственный специалист. Свои обязанности выполняет с исключительной точностью и в строгом соответствии с должностной инструкцией. Среди коллег она пользуется заслуженным авторитетом и уважением.

Но главная ценность Светланы Семеновны – ее сердце. Ее доброта, чуткость и безграничная забота о подопечных вызывают глубокое доверие. Она всегда оперативно откликается на просьбы пожилых людей, вкладывая всю себя в их благополучие. Особое внимание Светлана

Семеновна уделяет тем, кто испытывает трудности в общении. Она помогает им преодолевать чувство одиночества, раскрывать свой внутренний потенциал и обретать уверенность в себе. В настоящее время под ее опекой находятся девять пожилых граждан, двое из которых – инвалиды II и III групп.

Светлана Коляда уделяет особое внимание психологическому и эмоциональному благополучию своих подопечных. Для этого она активно поддерживает связь с их родственниками, стремясь наладить постоянный контакт, по возможности вовлекать их в процесс ухода и оказания психологической поддержки. Кроме того, она является активным участником клуба «Школа активного долголетия». Здесь пожилые люди и люди с инвалидностью, заботящиеся о своем здоровье, находят единомышленников и ведут активный образ жизни.

Светлана Семеновна демонстрирует постоянное стремление к профессио-

нальному росту. В 2023 году она успешно завершила курсы повышения квалификации по программе «Организация социального обслуживания граждан пожилого возраста». В 2025 году в рамках проекта, поддержанного Республикой Адыгея и Фондом президентских грантов, она получила удостоверение о прохождении обучения по программе «Школа родственного ухода за паллиативными больными».

– Я не новичок в профессии, и мой жизненный опыт наряду со знаниями очень помогает в работе с подопечными. В основном это пожилые люди с различными заболеваниями, многие из которых требуют ежедневного ухода. Эта работа требует высоких морально-этических качеств и милосердия. Я стараюсь добросовестно выполнять свои обязанности, – поделилась она.

За годы своей работы Светлана Семеновна Коляда была удостоена наградами. Среди них – почетные грамоты Министерства труда и

социального развития Республики Адыгея (2002 г.) и муниципального образования «Шовгеновский район» (2007 г.). А в этом году она заняла достойное III место на республиканском конкурсе «Лучший социальный работник учреждения социального обслуживания-2026».

Также отметим, кроме основной деятельности, Светлана Семеновна активно руководит волонтерской группой «Рукодельницы». Под ее началом участницы плетут маскировочные сети и собирают помощь для участников СВО. Их активная гражданская позиция и готовность помогать бойцам отмечены многочисленными наградами.

Светлана Семеновна – не просто социальный работник. Это человек с огромным сердцем, чья преданность делу и искренняя любовь к людям делают мир вокруг светлее и добрее. Ее неоценимый труд и вдохновляющий пример служат обществу и побуждают к добрым делам.

Марият ХУАЖЕВА.
Фото автора.

✓ Образование

ЛЕТО В ШКОЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ: «КВАНТОРИУМ» ПОБЫВАЛ У ЮНЫХ МАМХЕГОВЦЕВ

С 10 июня распахнули свои двери 12 пришкольных лагерей Шовгеновского района, готовых предложить детям насыщенную и интересную программу. В этом году провести лето с пользой смогут 437 юных жителей района, которые станут участниками творческих мастер-классов и познавательных экскурсий.

Одним из первых ярких и запоминающийся день

провел лагерь «Насып» на базе школы аула Мамхег.

Привычный распорядок лагеря был нарушен самым приятным образом: к ребятам приехали специалисты «Лаборатории безопасности» и технопарка «Кванториум». Визит гостей вылился в увлекательную игру по станциям, где юные мамхеговцы с азартом и неподдельным интересом отправились покорять интеллектуальный маршрут, разделившись на три отряда.

Программа была насыщенной и разнообразной.

На тематической площадке «Хорошие привычки» дети в увлекательной форме знакомылись с полезными привычками, их значением для здоровья и повседневной жизни. Станция включала игры, задания, беседы и практические упражнения, которые помогают закрепить знания о здоровом образе жизни и сформировать полезные навыки.

Чтобы сделать мероприятие не только полезным, но и увлекательным, для ребят была организована станция «Дорожные ситуации». Представленный игровой макет по правилам дорожного движения детально воссоздал перекресток с пешеходным переходом, работающие светофоры, дорожные знаки и миниатюрные здания. Для оживления полной картины использовались мелкие игрушки – машинки различных моделей и фигурки человечков-пешеходов. Работая с этим макетом, школьники смогли проана-



лизировать смоделированные дорожные инциденты. Ребята попробовали себя в роли как водителей, так и пешеходов. Это позволило им взглянуть на правила дорожного движения с разных сторон. Участники повторили значение сигналов

светофора, закрепили знания о дорожных знаках и, что самое главное, отработали навыки безопасного перехода улицы и взаимодействия с транспортом.

Однако самым захватывающим испытанием, где теория уступила место

адреналину, стали площадки «Велотреал» и «Самокатотреал». Здесь дети смогли проверить свою ловкость, координацию и мастерство управления двухколесным транспортом. Все испытания сопровождалась зажигательной

музыкальной разминкой.

Настоящим событием для детей стал мастер-класс по управлению беспилотными летательными аппаратами от педагогов «Кванториума». Восторгу ребят не было предела, когда они получили возможность самостоятельно попробовать управлять современными квадрокоптерами под чутким руководством наставников. Это знакомство с передовыми технологиями позволило не только получить новые эмоции, но и прикоснуться к миру инженерии и робототехники. Как отметили вожатые, подобные мероприятия делают летний отдых не просто развлечением, а временем для развития и получения полезных навыков.

Несмотря на сложность заданий, ребята справились отлично. Финальным аккордом мероприятия стали горящие азартом глаза и счастливые улыбки на лицах детей, преисполненных гордостью за себя и свой отряд.

Рита ПСЕУНОВА.

✓ **Культура**

ДЕНЬ РАДОСТИ И ЕДИНСТВА: ПРАЗДНИК ДРУЖБЫ В ДЕТСКОМ ЛАГЕРЕ «ЛАНЬ»

Коллектив Кабехабл-ского СДК вместе с участниками художественной самодеятельности посетил детский оздоровительный лагерь «Лань» в Майкопском районе, где отдыхают ребята из Херсонской области. Яркое и запоминающееся мероприятие стало настоящим подарком для всех участников. Работники клуба постарались на славу, подготовив насыщенную программу, где каждый нашёл занятие по душе.

Праздник начался с концертной программы. Артисты подарили зрителям свои лучшие номера, создав на площадке атмосферу тепла и радости. После этого ребята смогли не только наблюдать, но и активно участвовать в происходящем. Для всех же-



лающих был организован увлекательный мастер-класс по изготовлению традиционной адыгской циновки, где под руководством наставников можно было освоить новое ремесло.

Настоящим сюрпризом для всех стал синхронный флешмоб под адыгейскую гармошку и трещотку (пхъэкъыч). Взрослые и дети вместе выучили простые танцевальные движения и исполнили их в едином порыве, что вызвало бурю восторга. После танцев праздник продолжил веселые командные игры, которые сплотили участников и наполнили площадку звонким смехом.

Кульминацией дня стала трогательная акция «Дерево дружбы». Дети с большим энтузиазмом украсили ствол

большого дерева золотыми смайликами, на которых маркерами нарисовали улыбки. Каждый стикер стал символом хорошего настроения и добрых пожеланий. В итоге дерево превратилось в яркий арт-объект, отражающий счастливые эмоции всех присутствующих.

Праздник получился веселым и запоминающимся. Ребята уходили с довольными лицами, а их искренние улыбки стали лучшим подтверждением того, что праздник удался на славу. Мероприятие прошло в рамках проекта «Дома культуры - центры притяжения населения».

Бэла СИУХОВА.

ЗАЩИТИМ ПРИРОДУ ВМЕСТЕ

В Доме культуры аула Пшизов Шовгеновского района прошло экопросветительское мероприятие. Сотрудник природного парка Республики Адыгея «Верховье реки Цица» Азамат Бзегежев встретился с юными активистами движения «Юный патриот», чтобы поговорить о природных богатствах нашего региона и важности их сохранения.

В ходе встречи ребята узнали о самых уникальных и красивых местах республики, которые привлекают туристов со всей страны:

- Горные массивы: величественный Большой Тхач, Фишт-Оштенский массив и плато Лаго-Наки.

- Озера: кристально чистое озеро Псенодах и загадочное Красное озеро.

- Каньоны: знаменитая Хаджохская теснина, су-

ровый Гранитный каньон и каньон реки Цица.

- Водопады: каскад из 16 водопадов на ручье Руфабго (включая Сердце Руфабго и Девичью косу) и живописные Сахрайские водопады (Три брата, Каньон, Разлом).

Также ребятам рассказали о древних дольменах — мегалитических сооружениях. В Адыгее можно посетить крупнейшие группы, такие как Гузерипльский и Хаджохский дольмены.

Не забыли и про другие чудеса родной природы:

- Кавказский биосферный заповедник — один из крупнейших в России.

- Долина аммонитов (Сад камней) — уникальный музей под открытым небом с окаменелостями древних моллюсков.

- Рафтинг — возможность для любителей активного отдыха совер-

шить безопасный сплав по горной реке Белой.

В Республике Адыгея, как рассказал Азамат Бзегежев, создана мощная сеть из 20 особо охраняемых природных территорий (ООПТ). Это залог того, что наша природа останется нетронутой. В их число входят:

- 2 ООПТ федерального значения (часть Кавказского заповедника и Ботанический сад АГУ).

- 18 ООПТ регионального значения, включая 3 природных парка («Большой Тхач», «Верховье реки Цица», «Горная Адыгея»), 2 заказника и 13 памятников природы.

В завершение встречи подвели итоги и обозначили главное: бережное отношение к природе — это залог сохранения и приумножения качества окружающей среды. Встреча получилась



по-настоящему живой: юные патриоты с большим интересом слушали, а затем сами делились историями. Ребята рассказали, на каких из этих

уникальных объектов они уже побывали и какой вклад вносят в защиту природы — активно участвуют в субботниках, убирают территорию и

высаживают молодые саженцы.

Шовгеновская межпоселенческая централизованная клубная система.

✓ **Спрашивали - отвечаем**

КТО ИМЕЕТ ПРАВО НА УЧЕБНЫЙ ОТПУСК?

Государственная инспекция труда решила напомнить о правах тех, кто успевает и работать, и учиться. Сейчас многие из таких сотрудников сдают сессию, находясь в учебном отпуске. Однако не всем повезло: некоторым работодатели отказывают в его предоставлении.

Комментирует заместитель руководителя Межрегиональной территориальной государственной инспекции труда в Краснодарском крае и Республике Адыгея - начальник отдела федерального государственного контроля (надзора) Абрамцов Сергей:

Работник-заочник вправе рассчитывать на дополнительный оплачиваемый отпуск для сдачи сессии, если он получает образование соответствующего уровня впервые, учится без «хвостов», а учебное заведение имеет госаккредитацию. Чтобы оформить такой отпуск, нужно написать заявление и приложить справку-вызов по установленному образцу.

Нередко работодатель отказывает под предлогом, что специальность, которую получает сотрудник, не связана с деятельностью компании. Однако Трудовой кодекс

(а именно ст. 173) не требует, чтобы образование было профильным. Если соблюдены все условия (уровень образования, аккредитация, наличие справки-вызова), отказать в учебном отпуске работодатель не имеет права.

Как заставить его принять заявление?

Направить документ заказным письмом с уведомлением или через курьерскую службу — то есть любым способом, который подтверждает факт получения заявления работодателем. Оплатить учебный отпуск необходимо не позднее, чем за

три календарных дня до его начала (ст. 136 ТК РФ). Порядок расчета — как для обычного ежегодного отпуска. При этом средний заработок сохраняется только для тех, кто учится на очно-заочной или заочной форме. Студентам-очникам учебный отпуск не оплачивается. В последнем случае, а также при получении второго и последующего образования того же уровня, работник по согласованию с работодателем может взять ежегодный оплачиваемый отпуск или отпуск за свой счет.

Что еще важно знать тем, кто совмещает работу с учебой? Если учебный отпуск пересекается с ежегодным, то ежегодный отпуск переносится. На время больничного учебного отпуска не продлевается. Отозвать сотрудника из такого отпуска (даже по его просьбе) и удержать уже выплаченные отпускные запрещено.

Межрегиональная территориальная государственная инспекция труда в Краснодарском крае и Республике Адыгея.

✓ **Профилактика преступлений**

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НЕМИНУЕМА!

Об уголовной ответственности подростков за совершение преступлений террористического характера

В последнее время правоохранительные органы фиксируют значительное количество предложений легкого заработка в соцсетях и мессенджерах. Предлагают совершить преступление, например, поджечь что-то или испортить оборудование железнодорожной инфраструктуры, при этом убеждают, что за такую «шалость» не придется нести уголовную ответственность. Это ловушка! Ответственность неминуема! За такими пред-

ложениями зачастую стоят иностранные спецслужбы! Ребята, они используют вас «втемную», и отвечать по закону придется вам. Не доверяйте незнакомцам в сети и незамедлительно сообщайте о таких предложениях взрослым.

Следственный комитет Российской Федерации призывает несовершеннолетних не контактировать с неизвестными лицами и незамедлительно уведомлять взрослых либо правоохранительные органы

при поступлении сомнительных предложений.

Родителям необходимо внимательно относиться к тому, с кем общаются их дети и что им интересно в интернете, а также следить за изменениями в их поведении и появлением финансовых средств. Своевременный разговор и доверительная атмосфера в семье способны защитить ребенка от противоправных действий.

Следственный комитет РФ.

✓ **Полиция напоминает**

КАК ИЗБЕЖАТЬ КРАЖУ ВЕЛОСИПЕДА

Велосипед — это довольно ценное, и при этом, зачастую, небрежно хранимое имущество. Нередки случаи, когда дорогой двухколесный транспорт может быть оставлен без присмотра или пристегнут замком, который может быть легко вскрыт.

Владельцы не всегда хранят паспорт велосипеда, и часто не могут доказать факт его покупки, не знают номера рамы, поэтому шансов на возврат похищенного меньше. Следует хранить документы, полученные вами при покупке велосипеда.

Если по какой-либо причине их нет, сфотографируйте серийный номер рамы (как правило выбит снизу на кареточном узле рамы).

Также сделайте фотоснимки самого велосипеда, запомните его особые приметы (аксессуары, наклейки, царапины). Они облегчат поиск велосипеда в случае его кражи и помогут доказать, что это ваша собственность.

МВД по Республике Адыгея обращает внимание граждан на обеспечение сохранности своего иму-

щества.

То, что вы просто завели велосипед в подъезд, не является гарантией того, что его не украдут. В подъезде велосипед нужно закрепить к любому приспособлению (решетчатые двери, перила, крепления в стене и так далее), чтобы это не мешало другим жильцам.

Если все-таки вы обнаружили пропажу, незамедлительно сообщите об этом в полицию по телефону 02 (с мобильного — 102).

Пресс-служба МВД по Республике Адыгея.

Советы специалиста

ЗНАЧЕНИЕ ВИТАМИНА С ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Витамин С (аскорбиновая кислота) - один из самых важных микронутриентов. Он не синтезируется в организме, а значит, должен регулярно поступать с пищей. Разбираемся, зачем он нужен и где его искать! Почему витамин С так важен?

- Укрепляет иммунитет - стимулирует выработку лейкоцитов, которые борются с инфекциями.
- Антиоксидант - защищает клетки от свободных радикалов, замедляя старение.
- Синтез коллагена - поддерживает здоровье кожи, сосудов, хрящей, сухожилий и суставов.
- Улучшает усвоение железа - помогает предотвратить анемию, особенно у тех, кто придерживается растительной диеты.
- Поддерживает здоровье сосудов - укрепляет стенки капилляров, снижает риск кровотечений.
- Участвует в обмене веществ - влияет на усвоение других витаминов и микроэлементов.

Сколько нужно витамина С?

Взрослым: около 100 мг в день (мужчинам - 90 мг, женщинам - 75 мг).

Беременным: 85 мг, кормящим - 120 мг.



Важно: избыток витамина С может вызвать тошноту, диарею или проблемы с почками. Получить передозировку из пищи почти невозможно! Где найти витамин С (на 100 г)?

- шиповник - 650 мг;

- облепиха - 200 мг;
- черная смородина - 200 мг;
- болгарский перец (красный) - 200 мг;
- киви - 180 мг;
- петрушка - 133 мг;
- цитрусовые (апельсин, лимон) - 29-53 мг;
- брюссельская капуста - 90 мг.

Советы по сохранению витамина С в продуктах:

- ешьте фрукты и овощи свежими - витамин разрушается при нагревании;

- готовьте на пару или в микроволновке - это сохранил больше полезных веществ;

- избегайте длительной варки: уже через 2-3 минуты кипячения витамин почти полностью разрушается;

- не используйте железную или медную посуду - металл ускоряет распад витамина С;

- выбирайте замороженные овощи и ягоды - быстрая заморозка сохраняет аскорбиновую кислоту.

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

МВД предупреждает

МОШЕННИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ НА ИНТЕРНЕТ-САЙТАХ КУПЛИ-ПРОДАЖИ

К одному из распространенных способов дистанционного обмана на территории Республики Адыгея относится мошенничество, совершаемое посредством интернет-магазинов.

Лжепродавцы на торговых платформах пользуются доверием граждан, обманывают покупателей с помощью заниженных цен на товары и услуги, а также воруют чужие объявления и выдают их за свои.

Когда покупатель находит товар по очень выгодной цене, он связывается с продавцом, чтобы уточнить детали сделки. Чаще всего мошенник отвечает, что к нему выстроилась очередь из покупателей и поэтому необходимо отправить ему на карту задаток. Это может быть символическая сумма или несколько десятков

тысяч, если товар дорогой. Как только предоплата уходит на счета незнакомцев, они вскоре перестают выходить на связь.

В другом случае финансовый обман происходит, когда лжепродавец отвечает покупателю, что находится в другом городе. Он уверяет, что готов сам приехать в город покупателя и вручить товар лично, но для этого ему нужна гарантия, что сделка точно состоится, поэтому так же требует предоплату.

Необходимо помнить о том, что продавец на торговой платформе, который просит предоплату, вполне может оказаться мошенником. Тогда он заберет ваши деньги себе и исчезнет, оставив вас без товара.

Кроме того, иногда лжепродавцы сообщают по-

купателям, что находятся в другом городе и готовы отправить товар курьерской службой доставки.

Лжепродавец запрашивает ваши личные данные: фамилия, имя, отчество, адрес и номер телефона, а затем присылает ссылку на сайт курьерской службы, где необходимо оплатить товар банковской картой. Такой схемой также пользуются мошенники, присылая ссылку на поддельный сайт существующей курьерской службы. Как только покупатель оплачивает товар, деньги уходят на счета аферистам.

МВД по Республике Адыгея рекомендует гражданам перед совершением онлайн-покупок на торговых платформах соблюдать

определенные правила, чтобы не пострадать от противоправных действий аферистов:

- не сообщайте продавцам или покупателям сведения о себе: фамилия, имя, отчество, номер карты, CVV-код (три цифры на обратной стороне карты), электронную почту, пароли и коды из СМС-сообщений;

- не переходите по ссылкам в СМС-сообщениях и не устанавливайте на устройства неизвестные программы;

- оплачивайте товар только после его получения, не вносите предоплату.

В случае финансового обмана незамедлительно обращайтесь в полицию по телефону 02 (с мобильного - 102).

Пресс-служба МВД по Республике Адыгея.

Всероссийский конкурс

ПРОДЛЕН ПРИЕМ ЗАЯВОК

Жители Адыгеи могут предложить свои идеи игр и игрушек на конкурс общества «Знание»

Продлен прием заявок в номинации «Идеи игр и игрушек» Всероссийского конкурса «Родная игрушка»: направить свой проект можно до 28 июня. Это наиболее популярная номинация, на нее приходится более половины всех поступивших заявок — 2 900. До 14 августа также можно принять участие в двух других номинациях, отражающих разные стадии готовности проекта: «Прототипы игр и игрушек» и «Готовая продукция». Конкурс организован Обществом «Знание» и Движением Первых по поручению Президента Российской Федерации Владимира Путина в рамках национального проекта «Молодежь и дети».

Всего на участие во втором сезоне конкурса «Родная игрушка» уже поступило более 5 тыс. заявок из 86 регионов России, включая Республику Адыгея. Участники конкурса ждут экспертный отбор, а лучших из них — работа с наставниками и возможность получить поддержку для дальнейшего развития своих проектов.

По итогам конкурса в каждой номинации будет определено до 15 победителей. Всего во втором сезоне поддержку получают до 45 проектов — ее формат будет зависеть от номинации. Для авторов идей предусмотрена помощь в создании и доработке прототипов совместно с наставниками, а также возможность представить свои разработки производителям. Победители в номинации «Прототипы игр и игрушек» смогут рассчитывать на запуск первого тиража и продвижение продукции. Для победителей номинации «Готовая продукция» предусмотрены меры поддержки, направленные на расширение присутствия на рынке и продвижение среди целевой аудитории.

Однако поддержку получают не только победители: финалисты номинаций «Идеи игр и игрушек» и «Прототипы игр и игрушек» войдут в Банк идей и прототипов, где их проекты смогут увидеть производители. Финалисты номинации «Готовая продукция» смогут претендовать на включение в реестр проверенной продукции со знаком «Родная игрушка» и рекомендации для оснащения организаций дошкольного образования.

Напомним, первый сезон конкурса собрал более 28 тысяч заявок из всех регионов России. По его итогам победителями стали 24 проекта. Сегодня часть из них уже выпускается серийно: совокупный тираж проектов-победителей превысил 167 тысяч экземпляров. Игры и игрушки представлены в розничной торговле и на маркетплейсах, а также используются в рамках крупных федеральных проектов и мероприятий.

Подробная информация о конкурсе и условиях участия размещена на официальном сайте проекта.

СМОТРИТЕ

в кинотеатре «Космос»

19, 20, 21, 22 июня - «Робоняня», смышленная девочка и ее друг превращают робота-надзирателя в своего друга и закатывают вечеринку, новая российская семейная комедия. Начало — 16.00; 18.00 часов.

ОТБОР НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ

ПО КОНТРАКТУ В ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ
БЕСПИЛОТНЫХ СИСТЕМ

КТО МОЖЕТ ПОДПИСАТЬ КОНТРАКТ?

Граждане, пребывающие в запасе, студенты вузов и ссузов, имеющие техническое образование

ТРЕБОВАНИЯ К КАНДИДАТАМ:

- » базовое владение английским языком
- » развитые аналитические способности и вестибулярный аппарат
- » уверенное пользование компьютером

**ЕДИНОВРЕМЕННАЯ ВЫПЛАТА
В РЕСПУБЛИКЕ АДЫГЕЯ:**

до 3 000 000 руб.

СРОК ЗАКЛЮЧЕНИЯ КОНТРАКТА – 1 ГОД

**С ПРЕДОСТАВЛЕНИЕМ ОТПУСКА И СОХРАНЕНИЕМ
РАБОЧЕГО МЕСТА**

ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ
«Адыгея - Служу Родине»

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
(8772) 52-11-28



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
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 совпа-
дать 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 компьютер-
ном участке редакции,
отпечатан
в АО «Полиграф-ЮГ»,
385000, г. Майкоп,
ул. Пионерская, 268.

Газета выходит
по средам и субботам.
Индекс газеты ПИЗ17
Тираж 1397 экз.
Подписано в печать:
По графику — 16.00
Фактически — 16.00
Заказ _____