



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»

16 сентября 2026 года

Среда
№ 70 (9200)

Категория 6+



☒ Дата в календаре

НАГРАДЫ - СЕМЬЯМ ГОДА

В преддверии республиканского Дня семейного очага в Майкопе состоялась встреча главы Адыгеи Мурата Кумпилова с семьями – победителями и участниками Всероссийского конкурса «Семья года».

На мероприятии также присутствовали министр финансов РА Виктор Орлов и министр труда и социального развития РА Джанбеч Мирза



Глава республики поздравил собравшихся с победой в региональном этапе Всероссийского конкурса «Семья года». Отдельные слова поздравлений были адресованы семье Александры и Марины Головановых из Гиагинского района за победу в номинации «Многодетная семья» федерального этапа конкурса.

Гордимся всеми вами. Такие конкурсы напоминают, какие ценности по-настоящему важны. Вы своим примером показываете, что счастье в семье – это труд, уважение друг к другу и готовность вместе справляться с трудностями. Поддержка семей, материнства и детства – это государственный приоритет, обозначенный Президентом Российской Федерации Владимиром Владимировичем Путиным. Адыгея последовательно решает поставленные задачи, нам помогают инициативы партии «Единая Россия» и национальные проекты, и в первую очередь – нацпроект

«Семья». Вводим федеральные меры поддержки, и при этом добавляем свои, республиканские механизмы поддержки, ищем, как улучшить помощь людям, – сказал Глава РА.

Мурат Кумпилов отметил, что за последнее время в регионе усилили ипотечную поддержку – к федеральным 450 тыс. рублей добавлено 550 тыс. рублей из бюджета республики; ввели новые выплаты для молодых семей при рождении третьего ребенка – 300 тыс. рублей; для студенческих семей – 200 тыс. рублей и молодых мам до 26 лет – 25 тыс. рублей; для мам-студенток – 100 тыс. рублей.

Действует целый блок мер для многодетных семей и отдельный пакет – для семей участников специальной военной операции. Это помощь в открытии своего дела через механизм социального контракта; расширение сети семейных МФЦ; пункты проката товаров для новорожденных в каждом муниципалитете.

Привлекается и бизнес: по инициативе руководства республики внедряются корпоративные программы поддержки сотрудников с детьми. Идет работа по поддержке старшего поколения и жителей с инвалидностью.

Мы стараемся, чтобы помощь от государства была реальной и доходила до каждой семьи, которая в ней нуждается. Но, конечно, никакие меры поддержки не заменят вашей любви и заботы друг о друге. Именно в семье мы учимся главному: уважению к старшим, заботе о младших, трудолюбию. Это те ценности, которые передаются из поколения в поколение и делают наш многонациональный народ сильнее и сплоченнее. Сегодня, когда внешнее давление на страну пытается нас разобщить, такие семьи, как ваши, становятся настоящей опорой. Вы храните то, что нас объединяет: верность, взаимовыручку, любовь к Родине. Особые слова – семьям наших защитников. Пока мужья и

сыновья выполняют боевые задачи, вы держите тыл, сохраняете дом и своей верой и стойкостью поддерживаете боевой дух наших воинов. Все ваши семьи – яркое доказательство, что мы уверенно идем вперед, растим детей и верим в будущее, – сказал глава Адыгеи.

Далее руководитель республики вручил лауреатам конкурса дипломы и денежные премии в размере 300 тыс. рублей.

В числе награжденных и наши земляки, победители регионального этапа конкурса в номинации «Молодая семья» Аслани и Зара Напсовы из Шовгеновского района.

В ходе встречи Мурат Кумпилов в неформальной обстановке побеседовал с семьями-победителями. Участники встречи поблагодарили руководителя региона за внимание и создаваемые возможности в населенных пунктах для работы и воспитания детей.

По материалам
пресс-службы
главы РА.

ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ГОЛОСОВАНИЯ

2026
18 19 20
СЕНТЯБРЯ

ТВОЙ ГОЛОС – СИЛА РОССИИ!

Уважаемые избиратели Шовгеновского района!

Приглашаем вас 18, 19 или 20 сентября 2026 года с 8.00 до 20.00 принять участие в голосовании на выборах депутатов Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации девятого созыва и депутатов Государственного Совета – Хасэ Республики Адыгея восьмого созыва.

Для получения избирательного бюллетеня необходимо иметь при себе паспорт гражданина Российской Федерации или документ, заменяющий его.

☒ Безопасность

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

Антитеррористическая комиссия муниципального образования «Шовгеновский район» напоминает о необходимости повышения бдительности в период подготовки и проведения выборов в Государственную Думу Федерального собрания Российской Федерации и Государственный Совет – Хасэ Республики Адыгея с 18 по 20 сентября 2026 года.

При обнаружении бесхозных вещей, подозрительных предметов категорически запрещается:

- касаться подозрительного предмета и перемещать его и другие предметы, находящиеся с ним в контакте;
- заливать жидкостями, засыпать грунтом или накрывать обнаруженный предмет тканевыми и другими материалами;

- пользоваться электро-, радиоаппаратурой, переговорными устройствами или рацией вблизи обнаруженного предмета;

- оказывать температурное, звуковое, световое, механическое воздействие на обнаруженный предмет.

Заметив подозрительный предмет (сверток), посторонние лица не должны подходить близко к нему. В этом случае следует предупредить стоящих рядом людей о возможной опасности, организовать его ограждение или охрану (исключив возможность прикасаться людям к опасному предмету или пытаться обезвредить его).

Уважаемые граждане! Если вы заметили подозрительных людей или подозрительные вещи и предметы, необходимо незамедлительно сообщить об этом в дежурную часть Межмуниципального отдела МВД России «Кошехабльский» по телефонам: 02; 8(87770) 9-10-05 или позвонить по телефону доверия Антитеррористической комиссии муниципального образования «Шовгеновский район»: 9-21-74, Единой дежурно-диспетчерской службы Шовгеновского района: 9-21-12 (112).

ПОГОДА



17.09.Чт.
+25/+15



18.09.Пт
+27/+12



19.09.Сб.
+27/+12



✓ Человек и его дело

ЖИЗНЬ, ПОСВЯЩЕННАЯ КУЛЬТУРЕ



Есть люди, чьи имена становятся синонимом преданности своему делу. Одна из них - Джантыг (Сусана) Кановна Пченашева, для которой развитие культурного потенциала родного Шовгеновского района стало не просто профессией, а призванием всей жизни.

Родилась она в ауле Пшичо, в семье, где любовь к родному языку и образованию была святыней. Ее отец Кан Айдамирович Керашев более тридцати лет преподавал адыгейский язык и литературу аульским мальчикам и девочкам, заживая в сердцах учеников стремление к знаниям. В доме Керашевых чтение книг было доброй семейной традицией, которая заложила в маленькой Джантыг трепетное отношение к знаниям и искусству. Неудивительно, что школу она окончила с отличием, а затем успешно завершила обучение в Краснодарском государственном институте культуры, впитав лучшие традиции отечественного просвещения

ПУТЬ К СОЗИДАНИЮ

Трудовой путь Джантыг Кановны - пример верности призванию. Начав в 1984 году с должности библиотекаря, она быстро проявила себя как талантливый организатор. С 1986 года ее судьба неразрывно связана с руководящей работой - сначала в библиотечной системе, затем в Районном центре народной культуры, а с 2011 года и по сей день - на посту директора МБУК «Шовгеновская межпоселенческая централизованная клубная система». Более сорока лет на руководящих должностях - не просто цифра, а свидетельство колоссального профессионального опыта. И за все эти годы работы Джантыг Кановна приложила огромные усилия для сохранения народных промыслов и традиций, популяризации культурного наследия, комплектования и обеспечения сохранности библиотечных фондов и сохранения сети библиотек.

НАСТАВНИК И ВДОХНОВИТЕЛЬ

Джантыг Кановна превратила каждый сельский дом культуры в центр притяжения для жителей района всех возрастов - от детских кружков, где рождаются первые мечты, до вечеров отдыха для старшего поколения. Она создала особую атмосферу, в которой каждый сотрудник чувствует ценность своего труда. Для молодых специалистов она стала настоящим ориентиром - поддерживает их смелые идеи, учит не бояться ошибок и верить в успех.

За внешней строгостью руководителя скрывается редкое умение слышать людей. Коллеги знают, что к ней можно прийти с любой инициативой, и она не откажет, а поможет найти форму для ее воплощения. Именно благодаря этому подходу в районе появились новые творческие проекты, ставшие неотъемлемой частью культурной жизни. Ее жизненное кредо: «Нет невыполнимых задач, есть лишь новые горизонты, которые нужно смело преодолевать».

РЕЗУЛЬТАТЫ ГОВОРЯТ САМИ ЗА СЕБЯ

Под ее умелым руководством творческие коллективы регулярно подтверждают звания «народный» и «образцовый» и покоряют сцены.

Особая гордость и одна из самых ярких побед - два Гран-при международного фестиваля «Возвращение к истокам - путь к возрождению», завоеванные коллективами два года подряд.

Стоит отметить и то, что многие из тех, кто начинал под ее руководством, сегодня сами возглавляют творческие коллективы и плодотворно трудятся в сфере культуры. Так, например, Владислав Супрунов работает в Министерстве культуры Краснодарского края. И каждый из них вспоминает ее наставления не как сухие инструкции, а как уроки уважения к людям и делу, как золотые слова мудрости.

Как отмечают ее коллеги, в ее подходе к работе нет мелочей. Даже самый простой концерт для небольшого

аула она готовит так, будто это событие республиканского масштаба, вкладывая в него всю душу. В этом виден ее характер - она не делит мероприятия на важные и второстепенные, потому что для нее каждый гость и житель района заслуживает настоящего праздника.

- С самого начала моего трудового пути судьба подарила мне возможность работать с целой плеядой талантливых руководителей и высококвалифицированных специалистов района в области культуры. Благодаря им я приобрела бесценный опыт. Вместе нам удалось реализовать многие социально значимые проекты и программы по модернизации материально-технической базы учреждений культуры и созданию культурной среды для жителей района. Хочу адресовать им искренние слова благодарности за созидательную работу, доброжелательность и порядочность, которые являлись основой нашей совместной деятельности. Сегодня меня радует и то, что рядом со мной работает активная молодежь, которая творит вдохновленно, смело использует инновационные формы досуга, сохраняет культурное наследие. Наблюдая за этим, я уверена, что завтрашний день культуры в надежных руках. С ними я всегда готова делиться своими знаниями и навыками, - поделилась Джантыг Кановна.

ОБНОВЛЕННЫЕ ДОМА КУЛЬТУРЫ

Джантыг Кановна с огромной радостью отмечает, что благодаря реализации нацпроекта «Культура» очаги культуры района получили вторую жизнь. И это не просто слова, а осязаемый факт. Это значит, что дети не будут болтаться по улицам, а смогут ходить в кружки и секции, и их работающие родители будут за них спокойны, что взрослые люди смогут здесь найти отдушину на досуге, будет куда сходить - в кино или на концерт, а то и заняться творчеством. То есть речь идет не просто о реконструкции старых и когда-то любимых стен, а о значительном положительном социальном изменении в жизни людей. Ведь дома культуры были и остаются местом притяжения. В обновленном варианте - тем более. В них всегда много людей разного возраста - в красивом и удобном пространстве приятно находиться и есть чем заняться. Растет число кружков, расширяется список интересных мероприятий, прибывает все больше посетителей. Благодаря этому творческие коллективы могут выходить на новый уровень. В обновленных стенах появляются или активизируются новые кружки и секции.

НАГРАДЫ. ЗВАНИЯ. ПРИЗНАНИЕ

Благодаря личному примеру активной жизненной позиции, добросовестному отношению к своим обязанностям она снискала непререкаемый авторитет и уважение среди коллег, руководства района и республики. За многолетний добросовестный труд Джантыг Кановна удостоена высоких наград - медали «Цуг Те-

учеж», Почетной грамоты Министерства культуры РФ и профсоюза. В 2015 году ей было присвоено почетное звание «Заслуженный работник культуры Республики Адыгея». Ее вклад неоднократно отмечался грамотами администрации и Совета народных депутатов Шовгеновского района.

Однако сама Джантыг Кановна главной наградой считает не медали, а признание коллег. Тех, кто работает с ней бок о бок долгие годы, которые отзываются о ней как о грамотном руководителе и человеке с большой буквы.

- Джантыг Кановна - верный хранитель культурных ценностей и духовного богатства земли шовгеновской, настоящий подвижник своего дела. Она на протяжении четырех десятилетий поддерживает своим вниманием, мудростью и творческой энергией культурное пространство района. Будучи директором централизованной клубной системы, надо уметь управлять сетью сельских домов культуры, оказывать методическую поддержку коллегам в организации масштабных фестивалей.

Ее опыт и энергия питают коллектив, а ее советы ищут не только в рабочих вопросах, но и в вопросах жизненной мудрости. Она - тот редкий руководитель, в котором административная хватка сочетается с душевной теплотой, что и делает ее личность по-настоящему уникальной, - поделился коллега Тагир Юсупов.

ИСТОЧНИК ВДОХНОВЕНИЯ

Сегодня несмотря на огромную ответственность Джантыг Кановна находит время для самого главного - своей семьи. Ее дом стал для детей и внуков тем самым тихим пристанищем, где всегда выслушают без осуждения и поддержат в любой ситуации. Она радуется успехам повзрослевших детей и с любовью наблюдает за достижениями внуков, которые занимают особое место в ее жизни. Наблюдать за их первыми шагами, успехами в учебе, творческими порывами и искренним любопытством к миру - ее главный источник вдохновения. В общении с внуками она находит ту чистоту и непосредственность, которые помогают перезагрузиться после самых сложных рабочих будней.

Она для них не просто «нана», а мудрый наставник и верный друг, который учит их ценить время, быть честными и никогда не бояться ответственности.

- Глядя на то, как они растут, я понимаю, что это и есть мой самый важный проект в жизни, самый ценный вклад в будущее, - говорит она.

Джантыг Пченашева - пример того, как человек, выбравший путь служения культуре, может стать настоящим «солнцем» для своего района, освещая путь другим и вдохновляя на созидание.

Марият ХУАЖЕВА.
Фото автора.

✓ Профилактика ДТП

УБЕРЕЖЕМ ДЕТЕЙ ОТ ТРАГЕДИЙ НА ДОРОГАХ!

Госавтоинспекторы приняли участие в общеродительском собрании в СОШ № 5 п. Зарево Шовгеновского района. Мероприятие было организовано с целью привлечения внимания взрослых к проблеме детского дорожно-транспортного травматизма и повышения ответственности родителей за безопасность своих детей на дорогах.

В ходе собрания инспекторы довели до присутствующих статистику аварийности с участием несовершеннолетних на территории обслуживания. Особый акцент был сделан на правилах перевозки детей в автомобилях: использовании детских удерживающих устройств и ремней безопасности, которые должны соответствовать возрасту и весу ребенка.

Родителям напомнили о необходимости ежедневно повторять с детьми безопасный маршрут «дом - школа - дом», контролировать использование светоотражающих элементов на одежде в темное время суток, а также разъяснили последствия передачи управления транспортным средством несовершеннолетним.

В завершение встречи участники пришли к выводу, что только совместными усилиями семьи, школы и Госавтоинспекции можно уберечь детей от трагедий на дорогах.

Отдел Госавтоинспекции
МО МВД России «Кошехабльский».



✓ Молодые кадры

ГДЕ РОДИЛСЯ, ТАМ И ПРИГОДИЛСЯ

Отрадно видеть, как молодые специалисты возвращаются в родные места, чтобы продолжить свой путь уже в статусе медицинских работников. Шовгеновская центральная районная больница пополняется теми, для кого слово «дом» звучит не просто географией, а судьбой. Среди них - врач-педиатр Ильяс Магомедович Яхутлев. Для него это не просто старт карьеры, но и возможность быть полезным тем, среди кого он вырос.

Он родился и вырос в ауле Хатажукай. Его детство прошло в атмосфере любви и согласия - в семье царили взаимоуважение, теплота и мудрая строгость. Именно там, за семейным очагом, сформировался его стержень - чувство ответственности за каждый поступок и глубокое уважение к людям. Эти качества стали фундаментом, на котором впоследствии выросла его профессиональная этика.

Годы учебы в Майкопском государственном медицинском университете стали для Ильяса Яхутлева порой напряженного становления, когда теория превращалась в убеждения, а знания - в призвание. Преподаватели отзываются о нем как о студенте редкой целеустремленности. Он не просто учился - он постигал, вникал в суть педиатрии до мельчайших деталей, стремясь понять природу каждого симптома.

Примечательно, что будущий врач умел блестяще концентрироваться не только за студенческой партой. На первенстве по стрельбе из пневматического оружия в МГТУ Ильяс Магомедович показал завидную выдержку и точность, завоевав первое место в личном зачете среди юношей. Та способность сохранять спокойствие в решающий момент, когда дрожит рука и учащается пульс, сегодня удивительным образом преобразуется в его работе - он умеет успокоить плачущего ребенка и внушить доверие встревоженной матери.

Выбор профессии не был случайным. Он родился из искренней любви к детям. Но особую глубину этому выбору сейчас придает отцовство. Сегодня Ильяс Магомедович счастлив в браке и воспитывает собственного ребенка. Теперь он смотрит на маленьких пациентов не только через стетоскоп, но и сердцем отца, понимая каждую тревогу родителей, каждую бессонную ночь у детской кроватки.

- Для меня главное - не просто выписать рецепт, а найти ключик к каждому малышу, развеять страхи мам и пап. Работа в родном районе - особая ответственность. Вокруг меня живут мои соседи, друзья, близкие. Здесь каждый ребенок - частица общего дома, - говорит он.

Под опекой молодого специалиста - обширный участок, охватывающий жителей нескольких населенных пунктов - Хапачев, Киров, Чернышев, Хатажукай, Кабе-



халь и Пшичо. Они могут быть спокойны за здоровье своих детей - ведь они в надежных руках человека, который не просто исполняет свой долг, а живет профессией.

Коллектив Шовгеновской ЦРБ встретил молодого коллегу тепло и радушно. Пациенты уже успели оценить его доброжелательность, терпение и тот редкий дар - умение слушать и слышать.

Хочется пожелать Ильясу Яхутлеву, чтобы его путь был долгим и светлым, чтобы благодарные улыбки детей и спокойные взгляды их родителей дарили ему силы, а энергия для этого благородного труда никогда не иссякала!

Марият ХУАЖЕВА.

✓ Повод для гордости

НАША ГАРМОНЬ ЗВУЧАЛА ЯРЧЕ



Солисты ансамбля адыгских народных инструментов «Дышъэ бзэпс» Аскарбий Унароков и Султан Ашмахов стали обладателями звания Лауреата I степени II Всероссийского фестиваля-конкурса «Звучит гармонь над Приэльбрусьем». Их победа - это не только личный успех талантливых артистов, но и большая гордость для всего района.

Творческий форум прошел в живописном селе Архыз Карачаево-Черкесской Республики. География участников охватила всю Россию - от Калининграда до Дальнего Востока. В этом году фестиваль собрал лучших исполнителей игры на национальных гармониках, которые представили богатейшее многообразие музыкальных традиций нашей страны. Конкурсная программа оценивалась по критериям чистоты звуча-

ния, виртуозности владения инструментом и сохранения аутентичного стиля.

Выступление наших земляков стало настоящим украшением конкурсной программы. Мастерство владения национальными инструментами, глубокое понимание адыгской музыкальной традиции и искренняя любовь к своему делу позволили им обойти десятки сильных соперников и завоевать высшую награду престижного творческого состязания.

Аскарбий Унароков - 12-кратный победитель

международных, всероссийских, региональных фестивалей и конкурсов игры на народных инструментах. Также он обладатель Кубка мастера-виртуоза России, обладатель Гран-при фестиваля «Поющие струны Адыгеи». Он признан одним из самых виртуозных гармонистов Кавказа, вошел в золотую десятку лучших гармонистов России.

Сегодняшнее признание - еще одно доказательство его безграничного таланта и выдающегося исполнительского искусства.

Тамила БОДЖОКОВА.



✓ Росреестр разъясняет

ПРИЗНАКИ НЕИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗЕМЕЛЬ

С 1 сентября 2025 года в России действуют новые правила, по которым земельные участки могут быть признаны неиспользуемыми. Это касается владельцев земли в населенных пунктах (включая участки под ИЖС), а также садоводов и огородников. Основанием для этого служит Постановление Правительства РФ № 826 от 31.05.2025 г. «Об установлении признаков неиспользования земельных участков из состава земель населенных пунктов, садовых земельных участков и огородных земельных участков» (<http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202506020049>).

Признаками неиспользуемых земельных участков являются:

- захламливание или загрязнение отходами более половины площади участка, не устраненное в течение года со дня выявления указанных обстоятельств;
- для земельных участков, предназначенных для строительства (не ИЖС), таким признаком будет отсутствие построенного и оформленного здания, сооружения в течение пяти лет, если не установлен иной срок (например, разрешением на строительство). Исключения составляют земельные участки под индивидуальное жилищное строительство (ИЖС);
- для земельных участков под ИЖС введен аналогичный признак неиспользования - отсутствие построенного и зарегистрированного объекта. Срок для строительства индивидуального жилого дома и регистрации права на него составляет семь лет;
- если на земельном участке уже построены здания, сооружения, их нужно содержать в надлежащем состоянии. Например, не должно быть разрушений крыши, стен, выпадения окон или стекол из окон. Это также будет свидетельствовать о неиспользовании земельного участка;

- садовые, огородные и приусадебные участки не должны зарастать сорняками. Участки будут считаться неиспользуемыми, если более чем половина их площади в течение года остается покрытой сорными растениями высотой более 1 м, а также деревьями и кустарниками, которые не являются предметами благоустройства и озеленения.

Исключения: когда правила не действуют?

Закон предусматривает ситуации, когда владелец объективно не мог использовать свою землю. Признаки неиспользования не применяются если:

- на участок наложен арест или запрет на использование по решению суда или госорганов;
- использование было невозможно из-за стихийных бедствий (наводнение, ураган, пожар и т. д.);
- существовали иные объективные обстоятельства, которые мешали освоению земли (например, доказанные в суде действия или бездействие, помешавшие завершить стройку).

Чем грозит признание участка неиспользуемым?

Выявление нарушений осуществляют Росреестр и уполномоченные органы местного самоуправления. При выявлении нарушения собственнику выдается предписание об устранении нарушения с указанием разумного срока для принятия мер. Если правообладатель не устранил нарушения, возбуждается дело об административном правонарушении в соответствии с нормами ст. 19.5 КоАП РФ и направляется в суд на рассмотрение.

Изъятие возможно только в судебном порядке, если собственник, несмотря на предписания, не устранил нарушение в установленный срок. В этом случае участок может быть продан с публичных торгов. При этом вырученные средства (за вычетом расходов на подготовку и проведение торгов) перечисляются бывшему собственнику.

СВЕДЕНИЯ ИЗ ЕГРН

Сведения из Единого государственного реестра недвижимости (ЕГРН) можно получить бесплатно - это вправе сделать как собственник объекта, так и иное лицо.

Собственник может получить подробные сведения о своем объекте и о всех сососебственниках, заказав онлайн-выписку из ЕГРН на портале госуслуг. Для этого необходимо авторизоваться в личном кабинете, а затем последовательно пройти по вкладкам: «Услуги» - «Справки, выписки» - «Получение онлайн выписки».

На официальном сайте Росреестра также доступен бесплатный онлайн-сервис «Справочная информация по объектам недвижимости в режиме online». С его помощью можно запросить сведения из ЕГРН - в том числе по чужим объектам. Сервис предоставляет основные характеристики недвижимости, сведения о государственной регистрации права (номер и дату), а также информацию об обременениях (если они есть). При этом персональные данные собственников не отображаются.

Воспользоваться сервисом можно по ссылке: lk.rosreestr.ru/eservices/....

Если в ЕГРН внесены сведения о местоположении объекта (границы, контуры с координатами), и вы хотите представить его визуально, то план и фактическое расположение можно посмотреть на официальной Публичной кадастровой карте. Она доступна на портале «Национальная система пространственных данных» (nspd.gov.ru).

✓ **Советы специалиста****РОЛЬ ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА**

Если без еды человек может прожить до 30 дней, а иногда даже больше, то без воды - всего 3-5-7, в редких случаях до 8 дней. Считается что в среднем человек использует на свои нужды (и пищевые, и хозяйственные) до 60-70 тонн воды ежедневно! Да и сам организм человека почти на 70% состоит из воды; вода присутствует во всех тканях.

До 90% воды содержат ткани легких, до 80% - кровь, до 75% - ткани головного мозга, до 24% - суставы. Даже в самой плотной ткани нашего организма - зубной - содержится 0,2% воды. Именно этим объясняется тот факт, что человеку очень важно ежедневно выпивать значительное количество чистой питьевой воды.

Важно: «в зачет» идет только чистая питьевая вода, не газированные сладкие напитки, не чай и тем более не кофе, способствующие обезвоживанию организма - только вода

Роль воды в организме человека

Чтобы понять, сколько воды нам необходимо, давайте разберемся с тем, какую роль играет вода в нашей жизни. А роль эта - главная; ведь вода участвует практически во всех биохимических процессах, происходящих в организме человека.

Вот лишь основные моменты:

Вода нормализует пищеварение и помогает организму лучше усваивать пищу.

Вода участвует в терморегуляции, помогая сохранять тепло и поддерживать нормальную температуру тела.

Вода обеспечивает свободное кровообращение, снижая вязкость крови, и помогает снабжать кислородом и питательными веществами все органы и системы.

Вода улучшает работу головного мозга.

Вода помогает выводить из организма токсины и соли.

Вода улучшает подвижность суставов - синовиальная жидкость, которая необходима суставам для свободного и безболезненного движения, это в основном вода плюс небольшое количество гиалуроновой кислоты.

Вода помогает поддерживать стабильный вес и активный обмен веществ.

Вода помогает надолго сохранять здоровье и молодость кожи.

Чем опасен дефицит воды

А что же происходит с организмом человека, если ему не хватает чистой питьевой воды?

Во-первых, нарушается водно-солевой баланс, что способно спровоцировать образование камней в почках и мочевом пузыре, а также негативно сказывается на состоянии суставов.

Дефицит воды в организме способен повышать риск развития артритов и артрозов, так как хрящевая ткань суставов становится излишне плотной, теряя упругость, а количество синовиальной жидкости, «смазывающей» суставы, снижается.

Дефицит воды приводит к повышенной вязкости основных жидкостей организма, в первую очередь крови. А это - повышенный риск инсультов, инфарктов, тромбозов, варикозной болезни вен и геморроя - состояний, часть которых опасны не только для здоровья, но иногда и для жизни человека.

Нехватка воды пагубно сказывается на пищеварении. Замедляются процессы выработки пищеварительных ферментов, желудочно-кишечный тракт работает «вполсилы», пища надолго задерживается в кишечнике, начинаются процессы брожения, а затем и воспалительные процессы. Часто недостаток воды в организме становится причиной хронических запоров.

Сколько воды необходимо организму

По результатам различных исследований необходимая суточная доза воды колеблется от 30 до 50 мл воды на килограмм веса. Будет исходить из «золотой середины» в 40 мл - и что же мы увидим?

При весе в 60 кг человеку требуется не менее 2400 мл, или 2,4 литра воды ежедневно. Но, как правило, врачи дают рекомендации не снижать суточное количество питьевой воды ниже 1,5, а в жаркие дни ниже 2 литров. Этого количества хватит организму на все его внутренние нужды, включая поддержание эластичности и молодости кожи, ногтей и волос.

Пьем воду правильно

Итак, с количеством мы разобрались - 1,5-2 литра воды в сутки. Но как пить воду правильно, обеспечивая своему организму максимум пользы?

Вот 5 правил, которые помогут решить эту задачу:

Правило 1. Пейте воду натощак. Проснувшись утром, выпивайте стакан чистой питьевой воды. Так вы поможете организму восполнить дефицит влаги, образовавшийся за ночь, нормализуете давление и активизируете кровообращение.

Правило 2. Пейте до еды. Когда вы испытываете чувство голода - сначала выпейте стакан воды, например, столовой минеральной. Это и для пищеварения полезно, и «фантомный» голод, который организм испытывает при недостатке влаги, утилит. А значит, вы съедите меньше - получите меньше калорий и вам будет легче контролировать вес.

Правило 3. Пейте чуть теплую воду. Оптимально, если температура воды будет равна температуре тела, то есть составит 36 градусов. В этом случае вода усвоится лучше, а энергии на ее усвоение организм потратит меньше.

Правило 4. Не запивайте твердую пищу водой. Это мешает перевариванию пищи, так как механически снижает концентрацию желудочного сока, что в момент трапезы совершенно не нужно.

Правило 5. Если вы испытываете физические нагрузки - пейте больше. В процессе физической нагрузки организм активно теряет влагу, поэтому ее дефицит необходимо восполнить. Если речь идет о спортивных тренировках, то пить лучше до и после тренировок.

Вода - то, что породило жизнь на Земле и то, без чего существование человека в принципе невозможно. Не забывайте соблюдать питьевой режим - заботьтесь о себе, и ваш организм будет работать, как часы!

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

✓ **Спрашивали - отвечаем****ВОЗМЕЩЕНИЕ ЗАТРАТ НА ПРОХОЖДЕНИЕ МЕДОСМОТРА**

Если работник при устройстве на работу прошёл обязательный предварительный медосмотр за свой счёт, в какой срок работодатель должен ему его компенсировать?

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

Согласно трудовому законодательству, обязательные предварительные медосмотры при устройстве на работу должны проводиться за счёт работодателя (абз. 14 ч. 3 ст. 214, ч. 9 ст. 220 ТК РФ).

Если работник прошёл такой медосмотр за свой счёт, работодатель обязан возместить понесённые расходы.

Конкретный срок возмещения расходов в Трудовом кодексе РФ не установлен. Работодатель самостоятельно определяет этот срок в локальных нормативных актах организации (например, в правилах внутреннего трудового распорядка или иных документах).

Однако есть общее правило: работодатель обязан рассмотреть заявление работника о возмещении расходов в течение 10 дней с момента его получения (ст. 235 ТК РФ). После принятия положительного решения компенсация должна быть выплачена не позднее ближайшей даты выплаты заработной платы (аванса или зарплаты за вторую половину месяца - что ближе), если иное не предусмотрено письменным соглашением между работником и работодателем.

Порядок действий для работника:

1. Написать письменное заявление на имя руководителя с просьбой возместить затраты на прохождение предварительного медосмотра.

2. Приложить к заявлению оригиналы документов, подтверждающих расходы (квитанции, кассовые и товарные чеки, договор с медицинской организацией с отметкой об оплате).

Если работодатель отказывается возмещать расходы, работник вправе обратиться в государственную инспекцию труда или в суд. За уклонение от оплаты обязательных медицинских осмотров работодатель может быть привлечён к административной ответственности по ч. 1 ст. 5.27.1 КоАП РФ.

Важно: работодатель не обязан возмещать расходы, если соискатель самовольно прошёл медосмотр в другом месте, не в том, которое указал работодатель. Также не подлежат возмещению расходы, если работодатель не направлял соискателя на медосмотр, а тот прошёл его по собственной инициативе.

СМОТРИТЕ в кинозале «Космос»

17, 21, 22, 23 сентября - «Как Иван в сказку попал», сказка о приключениях Ивана, который сталкивается с нечистой силой и совершает самый настоящий подвиг. Приключения, фэнтези. Россия Начало - **16.00** часов.

17, 21, 22, 23 сентября - «Курьер», новый американский триллер. Простая задача курьера превращается в смертельное испытание. Начало - **18.00** часов.

**ДОСТОЙНАЯ РАБОТА - ДОСТОЙНАЯ ЗАРПЛАТА
СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РФ****ЕДИНОВРЕМЕННО:****от 2 800 000 Р**

выплаты по линии Минобороны РФ - 400 000 р.

выплаты из бюджета Адыгеи - 2 100 000 р.

районная выплата - 300 000 р.

от 210 000 Р

ежемесячно в зоне СВО

**Обращаться в Военный комиссариат
Красногвардейского и Шовгеновского районов
Республики Адыгея**

тел. 8(918) 229-86-09, 8(988) 081-89-19

Сегодня служба по контракту дает много преимуществ молодым ребятам, решившим встать на защиту интересов своей страны.

Контрактники, поступившие на службу в отдельные военные части, получают до 3 млн рублей единовременно.

А также:

- возможность быстрого приобретения жилья за счет Минобороны России через накопительно-ипотечную систему;

- право на льготную пенсию после 20 лет службы;

- статус ветерана боевых действий и льготы;

- кредитные и налоговые каникулы;

- служебное жилье или компенсация за найм жилья;

- бесплатное обследование, лечение и реабилитация в военно-медицинских учреждениях;

- страхование жизни и здоровья за счет федерального бюджета;

- бесплатный отдых детей в летних оздоровительных лагерях;

- бюджетные места для обучения детей в вузах;

- возраст от 18 до 65 лет;

- единовременные выплаты на каждого ребенка в семье (в возрасте до 23 лет). Предоставление лечения, отдыха в лагерях, бесплатное питание в учебных заведениях, посещение детских садов, кружков, секций и многое другое.

Желающие заключить контракт или получить более подробную информацию могут обратиться в военный комиссариат по Красногвардейскому и Шовгеновскому районам. Тел.: 8(918)229-86-09; 8(988)081-89-19.

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 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 1406 экз. Подписано в печать: По графику - 16.00 Фактически - 16.00 Заказ _____