



САМУРДИН

ССС

«Магъарамдхуьруьн район» МР-дин
общественно-политический газет.
Общественно-политическая газета
МР «Магарамкентский район».

ГОЛОС САМУРА

Газет 1951- йисалай акъатзава. № 4 (8333) киш, 24- январь, 2025- йис. Къимет 6 манат.

МР-дин АДМИНИСТРАЦИЯДА



Чухсагъулдин Чар вахкана

19- ЯНВАРДИЗ Магъарамдхуьруьн админист-
рациядин заседанияр кыле физвай залда МР-дин
кыл Нариман Эфендиевав, гвардиядин подполков-
ник К.Волковскийдин къул алай чухсагъулдин Чар
вахкана. Ихътин чухсагъулдин Чар МР-дин кыл На-
риман Эфендиева совещаниедин сергъятра аваз МР-
дин ОСХ-дин директор Артур Гъажиевазни вахка-
на.

Къед ийин хъи, чухсагъулдин Чарар чи уьлкведи
кыле тухузвай махсуз операцияда иштиракзавай
солдатриз Магъарамдхуьруьн райондай атанвай гу-
манитарный куьмек гунин гъакъиндин разивилин
Чарар я.

«Жуьрэтлувиляй» медаль

РОССИЯДИН центральный каналри
гъар юкъуз чи уьлкведи кыле тухузвай мах-
сус серенжемда дирибашвал къалурзавай
миллетриз, ягъунар къазвай ва женгинин
юлдашар къутармишзавай къагъриманри-
кай хабар гузва. Абурун арада чи Дагъустан-
дин халкъарин къегъалрини иштиракзава.

Абурукай сад СВО-дин иштиракчи Саи-
дов Самир Эдинович я. Адан ери бине Магъ-
арамдхуьруьн райондай я. Вичел тапшурми-
шай махсус операциядин дяведин тапшу-
ругъ Самир Эдиновича лап хъсандиз бегь-
емарна, ада душмандин техника терг аву-
на.

Россиядин Оборонадин Министерство-
дин Указдалди СВО-дин иштиракчи Саи-
дов Самир Эдинович «жуьрэтлувиляй»
медалдиз лайихлу хъана. Дяведин иштирак-
чи, къегъал хва Саидов Самир Эдинович
«жуьрэтлувиляй» медалдилай гъейри, мад-
ни са шумуд наградадиз лайихлу хъанва.

ЖАННА.



ХАЛКЪДИН САДВАЛ - УЪЛКВЕДИН КЪУВАТ Я!



Хъсан къилихрин дишегъли

СА ВАХТУНДА чи районда урус халкъдин интеллигенциядин гзаф векилри кваллахзавай. Малимар ва духтурар, халкъдин майишатдин маса пешекарар гзаф авай. Чи халкъдин интеллигенциядин кадрияр гъазурунин карда абуру члехи пай кутуна. И кваллах чна садрани рикелай ракъурна кландач.

Виликандалай тимил ятлани, къени урус халкъдин векилри чи арада кваллахзава. Примерск хуьре яшамиш жезвай Демчук Елена гъа ихътинбурукай сад я. Адан аял ва жегил вахтарни гъа и хуьре фена. Медицинадин рекъай клелна пешекарвал къачуна. Демчук Елена вич яшамиш жезвай хуьре фельдшервилин пунктуна кваллах ийиз 65 йисалай гзаф алатнава.

И вахтунда ада гзафбурун сагъламвал хвена. Аялрин, жегилрин, яшлбурун. Вири абур герек атайла медицинадин рекъай куьмек къачуз

Елена Демчукан патав физвай. Гъи в а х т у н д а хъайитлани, Е. Демчука абуруз лазим тир куьмек гузвай.

Хъсан къилихрин и дишегълидиз гъавилляй вичин хуьруьнвийрин арада гъурмет ава. Гзаф йисара халкъдиз медицинадин рекъай гъакъисагъвилелди къуллугъ авунай Елена Демчука «здравоохранениедин от-личник» лагъай тлвар гана.

Медицинадин работникдин пеше виридалайни гъурметлубурукай сад я. Ада инсандин сагъвал хуьналди вичиз суваб къазанмишзава. Дугъри я, къенин девирда гъалар дегиш хъанва. Гзаф чкайра медицинадин куьмек гъакъидихъ къачузвай дуьшуьшар жезва.



Амма гъикл хъайитлани, духтурдин патай регъимлувал амуькзава, чакай гъар садаз гъадан куьмек герек жезва.

Алай вахтунда Демчук Елена пенсияда аватлани, адавай куьмек кланзавайбурун къадар тимил туш.

Р. МУРАДАЛИЕВ.

Шикилда: **Елена Демчук.**

Россиядин аскервилин баркалладин Югъ

27- январдиз Россиядин аскервилин Югъ- Ленинград шегъер Советрин къушунри тамамвилелди гьалкъадай акъудай Югъ (1944) къейдна.



ЛЕНИНГРАДДИН ГЬАЛКЪАДАЙ ПАД АКЪАТУН»

Музей- заповедник Марьино хуьруьн патав гва. Гьа инилай 1943-йисан 12-январдиз душмандин сенгерар артиллериядай гужлуз ягъиз башламишна (немсери чпи и чка къачуз тежедай чка яз гьисабзавай). Ахпа гегъенш гъужум башламишна. Адан нетижада 18-январдиз Ленинграддин гьалкъадай пад акъудна.

Музей са шумуд паюникай ибарат я диорамадикай, «Невский пятачок» комплексдикай, Синявский къакъанрикай ва 1943- йисан 18-январдиз Ленинграддин ва Волховский фронтрин частар акахъай блокададай пад акъудай чкадикай тешкил хъанва.

ХУЬРУЬН МАЙИШАТ

ПЕШЕКАРДИ МЕСЛЯТЗАВА

ЧИ ЗОНАДА некийар гегъеншдиз чкъанвай ва хийир гузвай культура я. Адан уьмуьрдин яргъивал 3-4 йис я. Ам патал май- ваяр цайи чил хъсан я. Куьгъне чкадал некийар са пуд йис ала- тайла цаз хъижеда. Абуьр августдиз- сентябрдиз, няхиъ ва я пакамахъ фад цада. Абуьр аклурун гежел вегъин виже къведач. Геж аклурайла, умудлувал тиймил я. Абуьр аязар жедалди дувул ягъиз агакъдач, хъуьтлуьз къайи гъавайри зиян гун мумкин я, къведай йисуз бегъер гу- дач.

Аклуьрдалди вилик азарлу ва ханвай пешер, гьакъ 5 сантиметрдилай яргъи дувулар атлуда. Аклуьрзавай некийрин дуву- лин гардан ва тлуьр алай пеше- рин диб накъвадин винел са дережада хъунал гуьзчивал авуна кланда. Аклуьрдай хъсан штилар 1-2 йис хъанвай некий- рин хулар гуда. Гатфарихъай куьгъне пешер атлуда, пунар пурпу ийида. Гатуьз накъв са шумуд сеферда пурпу ийида, и кар марфадила ва я яд гай- идалай къулухъ авун хъсан я. Эхиримжи йисара некийрик

жуьреба-жуьре азарар акатза- ва ва абуьруз зиянкарри зиян гузва. Абуьрухъ галаз женг члугвадайла ишлемишзавай химический ва агротехничес- кий серенжемри гуьзлемиш- завай нетижа гузвач. И куль- турадин сад лагъай йисуз бе- гъер гузвай жегъил ва сагъ- лам талайра (плантация) пе- шер атлуьнин чарасузвал авач. Эгер некийар фараь ятла ва къвед-пуд лагъай йисуз бегъ- ер гузватла, чпикни азарар ва зиянкарар акатнаватла, пешер атлуни хийир гуда. Куьгъне ва гьалсуз хъанвай пешер атлуни

➔ 5

СПОРТ



ДЕРБЕНТДА ТУРНИР

И ЙИКЪАРА грэпплингдайни ва ММА- дай Дербент шегъерда кыле феи акъажунра Магъарамдхурун райондай 13 жегил спортсменди иштиракна. Магъарамдхурун райондин жегил спортсменрин командадин тренер Фарид Шихмурадов тир. Фарид Шихмурадован гафарай ада спортдин рекъай тербияламишнавай аялриз хъсан нетижар хъунал шадвал ийизва.

ММА-дай 1- чкайриз: Агъаметов Хамет, Саидов Абубакар, Шихмурадов Мугъаммад, Велиханов Ислам, Ханбутаев Артур.

2 - чкайриз: Ханбутаев Адам, Муслимов Мансур, Эмиргъамзаев Амиралли.

3- чкайриз: Манафов Гъасан, Мирземагъамедов Мильгъадж, Эмиргъамзаев Амин, Ибрагъимов Мурадхан, Муслимов Аким лайихлу хъана.

Гъакъни, турнирда маса районрайни, шегъеррай атанвай спортдал рикъ алай жегил спортсменри иштиракна. Ихътин турнирар акъалтзавай несилдин сагъламвал мягъкемарунин, абурун фикир спортдал желб авунин мураддалди тухузвайди я. Тренер Шихмурадов Фарид аялар Кчункъазмайрин ва Филерин школайрин спортзалра гъазурзава.

ЖАННА.



Хъсан чкаяр кьуна

И МУКЪВАРА Владикавказда кыле феи СКФО-дин Первенствода армрестлингдай Магъарамдхурун райондин спортсмени хъсан чкаяр кьуна.

Турнирда 300-дав агакьна гъаф къуватлу спортсменри иштиракна. Магъарамдхурун райондин командади хъсан нетижар къазанмишна: Къадимов Умуд – 2 чка, Салманов Сулейман 3 чкадиз лайихлу хъана.

ХУЪРУЪН МАЙИШАТ

ПЕШЕКАРДИ МЕСЛЯТЗАВА

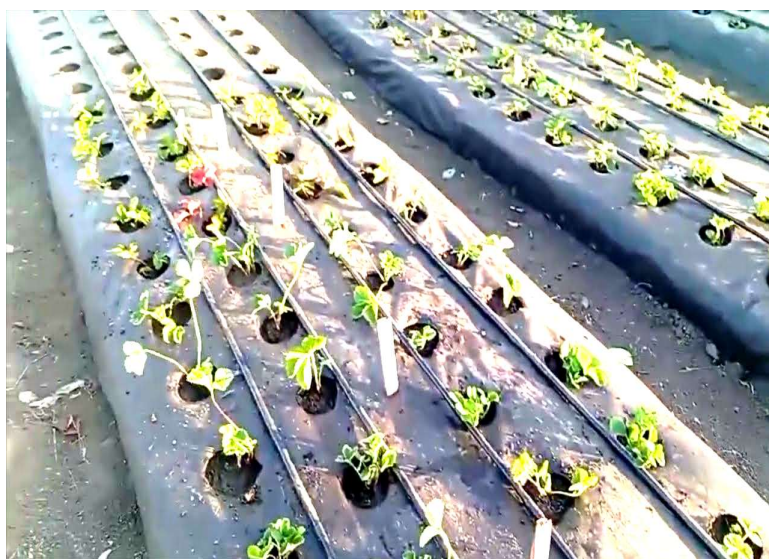
3 ←

(и члавуз фосфорно-калийный миянардий шейэр ва яд гана кланда) цийи пешер хкведай мумкинвал гуда. Ға ида набататар фараш хунизи ва кведай йисуз қяқбан бегер гунизи хъсандиз таъсирда.

Пешер эхиримжи некийар қватна куътягнамазди

члугвадай лап хъсан вахт некийрин сифте қлуруклар қъаз башламишай вахт я (цуък ахъағиз башламишдалди 1-2 ғяфте амаз). И члавуз пешериз хлорофосдин қъаришма хъичеда (20-30 гр. 10 литр циз).

Горчицадин қъаришмадини куъмек гуда (200 гр. гор-



атлуда. Набататрин тлурариз зиян тагун патал пешер чиливай бес қъадарда қъақъатна атлуда. Атайбур вири таладай акъудна цай ягун герек я.

И культура мублагъ чилел хъсандиз экъечіда. Ғавилай, виликамаз ғар са кв. метрдиз қук, суперфосфат ва калийный селитра (ва я 200 гр. руъхъ) чуқурна кланда.

Миянарун патал цийи фистер ишлемишун хъсан туш. Ада набататри йигиндиз еримишунал ғида, ға ида бегердиз зиян гуда.

Бегер ғикі хуъда? Некийризи ғъвечі, қил хуртлумдал акъалтзавай рехи рангунин ғъвечі пепеди-долгоносикди члехи зиян гузва. И зиянкардихъ галаз женг

чица 10 литр це цлурурда). Долгоносикар некийрал мад июль-августдизни акъалтда. И члавуз абур тергна кланда (0,2-0,3 процентдин хлорофосдалди). Азарриз, иллаки мучнистий росадиз акси яз коллоидный серадин 1 процентдин қъаришмадалди ғялуни куъмек гуда. Ада некийар шуъкуънт рикайни хуъда. Бязи вахтара некийрин даматар азарлу жезва ва набататар элчуъхзава.

Ихътин набататар салай акъудна кун герек я. Абур экъечілай чкадиз пер яна хлординни киреждин 1 процентдин қъаришма чуқурна кланда. И уъзуър некийар, картуфар ва помидорар битмишарай чиле цайила арадал қъвезва.

Об изменениях в системе ОМС 2026 г.

В 2026 году расширяется перечень бесплатных услуг, обновятся правила диспансеризации и появятся новые виды диагностики и терапии, доступные по полису ОМС.

С 2026 года в системе обязательного медицинского страхования вступают в силу ряд нововведений, направленных на расширение доступности медицинской помощи и повышение эффективности диагностики.

Обновления затрагивают порядок прохождения диспансеризации, перечень бесплатных исследований, правила предоставления высокотехнологической помощи, а также механизмы маршрутизации пациентов.

Изменения связаны с корректировкой базовой программы государственных гарантий и обновлением клинических рекомендаций, которые определяют объем и условия предоставления медицинской помощи.

Расширения перечня услуг прежде всего направлено на раннее выявление сердечно-сосудистых, онкологических и других социально значимых заболеваний.

С 2026 года граждане смогут получать по полису расширенный набор бесплатных услуг, включая дополнительные виды лабораторных анализов, инструментальной диагностики и терапии.

Изменения касаются как первичного звена так и специализированной помощи. С марта 2026 года пациенты смогут получать терапию с использованием новых препаратов, доступных в рамках ОМС.

→ 7

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни - это образ жизни, который направлен на сохранение и укрепление здоровья человека, а также на профилактику заболеваний. Здоровье – не просто отсутствие физических дефектов и заболеваний, но и совокупность социального, физического и душевного благополучия. Поддерживая здоровье и здоровый образ жизни, ВОЗ объявила 7 апреля Днем здоровья, поскольку именно в этот день в 1948 году, по Уставу ВОЗ, появилась первая трактовка понятия ЗОЖ, не изменившаяся по сей день.

Для достижения этих целей человеку необходимо быть физически активным, питаться здоровой пищей, следовать правилам гигиены, отказаться от вредных привычек, а также следовать советам, направленным на укрепление организма и здоровья человека.

Физическая активность

Физическая активность является одной из составляющих здорового образа жизни. Даже десятиминутная разминка способна принести заметную пользу организму человека. Ну а уж если уделять хотя бы пару часов в день на занятия спортом и прогулки на свежем воздухе, то результат может превзойти даже самые смелые ожидания.

Только тут важно не перестараться и не навредить организму чрезмерными нагрузками, а также не навредить неправильным выполнением каких-либо упражнений.

Что самое приятное, совсем не обязательно истязать себя чрезмерными нагрузками или неприятными вам упражнениями. Необходимо найти занятие, связанное с физической активностью и приносящее вам удовольствие. Этого достаточно для укрепления здоровья.

Регулярные физические упражнения:

- препятствуют развитию депрессии, психоэмоциональных расстройств;
- помогают в лечении сахарного диабета;
- снижают риск возникновения рака;
- увеличивают прочность костных тканей;
- позволяют следить за весом;
- повышают состояние иммунитета.

Здоровое питание

Питание играет очень важную роль в жизни каждого человека, ведь не зря говорят: "Ты - то, что ты ешь." И если вы желаете быть здоровым, активным, бодрым и жизнерадостным, то нужно питаться полезной пищей.

Суть рационального питания заключается в том, чтобы ограничить употребление поваренной соли, углеводов и животных жиров (но не отказываться совсем), и увеличить употребление растительной пищи (фрукты, овощи, бобовые, орехи). От качества питания зависит состояние кожи, внутренних органов, мышц и тканей. Употребление воды в объеме 2-3 л в сутки ускорит обмен веществ, замедлит старение кожи, предотвратит обезвоживание.

Диетологи рекомендуют:

- составить режим питания;
- не переедать;
- заменить вредные продукты полезными.

Профилактика заболеваний

Укрепление здоровья человека и профилактика заболеваний - довольно сложная задача, требующая от человека терпения и устойчивости нервной системы.

Помимо различных процедур, укрепляющих здоровье человека, существует ещё и психологический фактор. Человек, подверженный стрессу, или просто находящийся в постоянном напряжении, испытывающий злость или другие негативные эмоции, более восприимчив к заболеваниям. Поэтому одной из задач здорового образа жизни является устранение негативных эмоций.

Отказ от вредных привычек

Пагубные привычки, такие как курение, употребление алкоголя или даже наркотических веществ, а также употребление вредной пищи (слишком солёной, жирной, сладкой) наносят серьёзный ущерб здоровью человека. Имея намерение начать вести здоровый образ жизни, в первую очередь необходимо воздержаться от всего, что разрушает здоровье.

Это не значит, что навсегда нужно отказаться от сладкого или забыть дорогу в заведения быстрого питания. Просто во всём должна быть разумная мера.

Режим дня

Придерживание режима дня способствует нормализации функционирования организма, улучшению работы внутренних органов, а также улучшению самочувствия.

1. Суть такого режима заключается в том, чтобы питаться, заниматься спортом, работать, отдыхать и ложиться спать примерно в одно и то же время. С рождения стоит приучать организм к конкретному распорядку. Изначально направлять ребенка должны родители, затем процесс приходится контролировать самостоятельно. Под определенного человека подбирается индивидуальный распорядок дня. Следуя простым правилам и приучая организм к постоянству графика, можно избавиться от множества проблем. Сон. Позволяет привести организм в норму. Средняя продолжительность сна для взрослого человека составляет 8 часов.

2. Прием пищи по времени. Регулярное питание исключает возможность набора веса. Организм привыкает кушать в строго отведенные часы.

3. Забота о теле. Физическая активность в течение дня необходима, особенно если на протяжении остальной части дня нет возможности двигаться (сидячая работа).

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Психическое здоровье

Психоэмоциональное состояние – один из определяющих факторов здорового образа жизни, который проявляется в умении контролировать эмоции, мыслить позитивно, сохранять баланс между духовным и физическим развитием. Здоровая психика поддерживает человека

в состоянии благополучия, при котором он может реализовывать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего общества.

Заключение

Здоровый образ жизни способствует сохранению и улучше-

нию здоровья и самочувствия человека. С каждым годом он приобретает всё большую популярность, потому что многие люди желают не просто наслаждаться жизнью, а наслаждаться жизнью долго. И здоровый образ жизни в этом поможет, поскольку он не только значительно увеличивает долголетие, но также избавляет от многих недугов, появляющихся в зрелом возрасте.

Об изменениях в системе ОМС 2026 г.

5 ←

Кроме медикаментозной терапии, расширяются и перечень вмешательств, относящихся к высокотехнологической помощи. По новым правилам бесплатно можно получить фотодинамическую терапию при раке мочевого пузыря, аутопластику свободным лоскутом конъюнктивы и лапароскопические операции на желудке. Доступным даже станет более широкий перечень методов физиотерапии и наблюдения пациентов с хроническими заболеваниями.

Конкретный набор бесплатных процедур зависит от региона и доступен на сайтах Территориальных фондов ОМС.

В 2026 году обновляется перечень профилактических исследований, которые входят в программу диспансеризации взрослого населения. Вводятся новые скрининговые методики, направленные на ранее выявление заболеваний. Граждане смогут пройти дополнительные исследования и анализы в рамках диспансеризации. Среди них – анализ на ВИЧ, а также жидкостная цитология шейки матки для женщин репродуктивного возраста, которая соответству-

ет актуальным международным стандартам ранней диагностики онкологических заболеваний.

Дополнительно в ряде регионов вводится пилотные программы по скринингу факторов риска сахарного диабета, болезней дыхательной системы и нарушений обмена веществ.

Параллельно расширяется перечень документов, регулирующих профилактическую работу. Минздрав обновляет клинические рекомендации, включая стандарты диспансерного наблюдения, что позволяет унифицировать подход к скринингу в разных регионах.

Кроме того, усиливается роль первичного звена – врачи общей практики практически получают доступ к большому числу диагностических опций, в том числе к цифровым сервисам для оценки факторов риска.

Маршрутизация пациентов в 2026 году будет строиться на действующих правилах, однако ряд механизмов станет более прозрачным благодаря цифровизации. Направления на анализы, консультации и госпитализацию будут оформляться преимущественно в электронном виде, что должно сократить сроки ожидания и количество дублирующих обследований.

Распределение квот на высо-

котехнологическую помощь останется прежним, однако упростится контроль за движением пациентов внутри системы благодаря применению Единого цифрового контура.

Это позволит отслеживать прохождения лечения и формировать более точные прогнозы загрузки медицинских учреждений.

Сроки ожидания помощи пока остаются неизменными, но могут различаться в зависимости от региона.

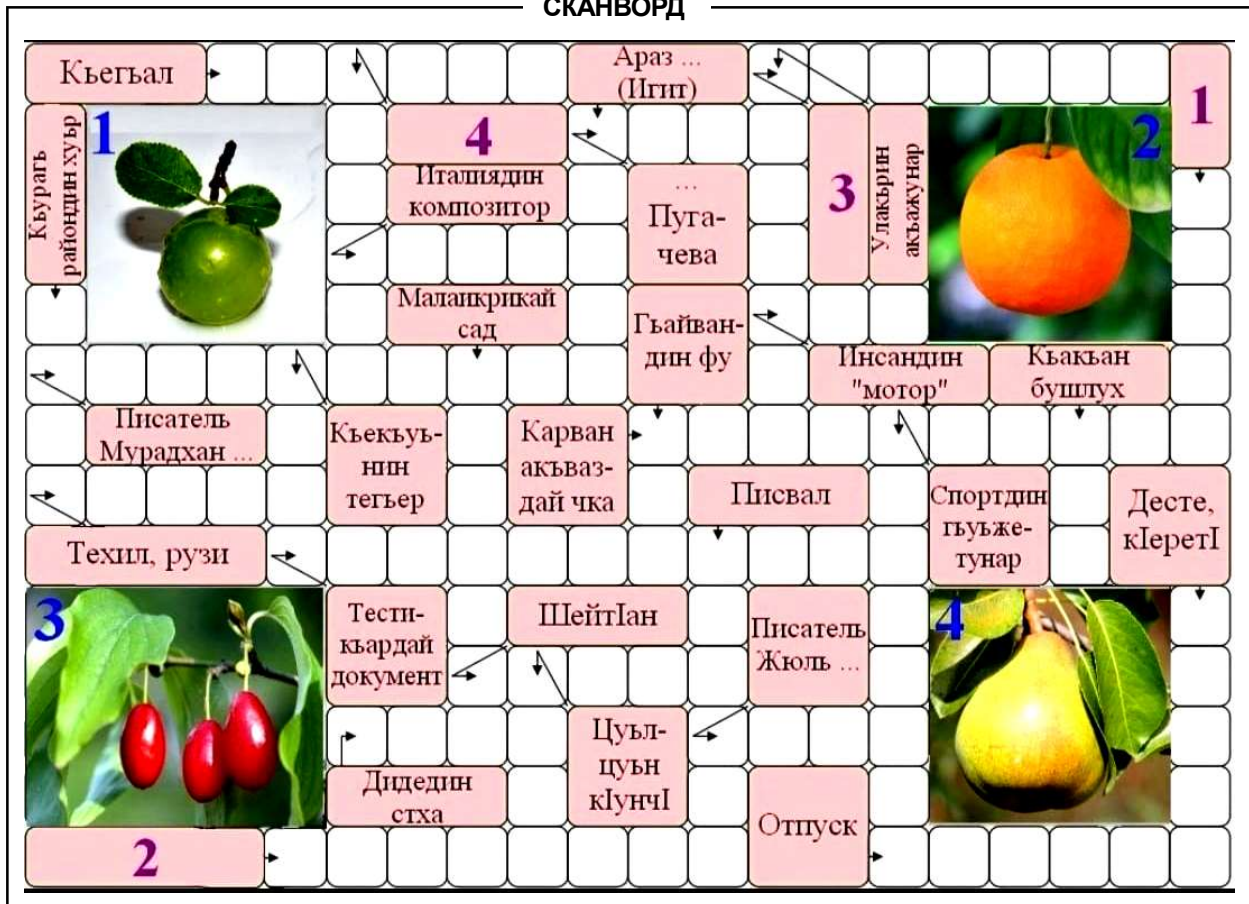
Специализированная помощь предоставляется в срок до 14 дней, консультация и диагностические исследования – до семи дней, плановая госпитализация – до 30 дней, а неотложная помощь оказывается в течение двух часов.

Эти временные нормы позволяют поддерживать доступность медицинской помощи, однако в регионах возможны отклонения в зависимости от загруженности учреждений.

Расширения перечня бесплатных услуг и внедрение новых диагностических методик ориентированы на повышение эффективности системы ОМС.

Магарамкентский филиал
ТФОМС РД.

СКАНВОРД



Камаллу меслятар

* Эхирдай жаваб гана кландайди чиз-чиз, члуру рекъе гъатна къазанмишзавайдал зун алапат жезва.

* Масадалай гъил къачуз алакьдайбур Аллагъ-Тааладиз багъа я.

* Къени къилих авай кас-диз и дуьньядани бахт жегъида, атла дуьньядани.

* Рикле авай члуру ният-дилаь гъил къачуда, эгер ам

мецелай алатнавачтла, кар-диз элкъевенвачтла.

* Тарифрал рикл хъуни инсан буьркъуьни ийида, бишини.

* Эгер архайинвал, рикл чкадал хъун цлуд паюниз пагъайтла, абурукай клуьд пай кисуни, сивай артухан гаф акъуд тавуни гуда.

* Тар цайидаз суваб квелди жезва лагъайтла, а тарцикай инсанрини, къушарини хийир къачуналди.

* Бедендин гумрагъвал-тлимил тлуьна, руьгъдин гумрагъвал- тлимил гунагъра.

* Сабурлу кас гихътинди я? Шикаятар тийидайди, вичел акъалтзавай азабарни риклин тларвилер чуьнуьхдайди.

* Ингъе виридалайни члехи девлет: инсанривай гъич са затлни клан тахъана, члехи Аллагъдик умуд кутун.

* Крарилаь гзаф крар гвай инсандин акъул чкадал алайди туш.

Къилин редактордин чкадал
Р.Ж. МУРАДАЛИЕВ.

Редакциядин адрес:
368780. РД, Магъарамдхуьруьн район, Магъарамдхуьр, Ленинан куьче, 4.

Газет гъафтеда садра акъатзава.

Учредитель: Администрация муниципального района «Магарамкентский район».

Адрес: 368780. РД, Магъарамдхуьруьн район, Магъарамдхуьр, Гагаринан куьче, 2.

Газета «Самурдин сес» (Голос Самура) зарегистрирована Управлением Роскомнадзора по Республике Дагестан.

Чап ийиз вахкудай вахт - 16.00.
Чапун патал къул члуьгуна- 15.00.

Газетдин регистрацийдин нумра- ПИ №ТУ05-00438

Газет ООО «Самур» типографияда гъазурна ва гъана чапна. Типографиядин ва издателдин адрес: 368780. РД, Магъарамдхуьруьн район, Магъарамдхуьр, Ленинан куьче, 4. Лезги члал.

Индекс 63340. Тираж 1000
Заказ № 24.

Телефонар: редактор- 25-1-37, жавабдар секретарь - 25-1-39, бухгалтер-25-9-69.

6+