

Ассаламу алейкум!

# САРИЖИМ

№6 (1076) – 22 марта 2024 года

## ВЫБОРЫ ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ. 15-17 МАРТА 2024

Председатель территориальной избирательной комиссии Кумторкалинского района Тимурлан Арсланбеков озвучил результаты выборов Президента Российской Федерации по Кумторкалинскому району.

Приняло участие в голосовании 15682 человека. Голоса распределились следующим образом:

**Даванков - 69 голосов.**

**Путин - 15098 голосов.**

**Слущий - 186 голосов.**

**Харитонов - 329 голосов.**

"Выборы прошли в штатном режиме без эксцессов", — отметил Арсланбеков.



### Муниципальный родительский форум

19 марта на базе Кормаскалинской школы имени Магомед-Загира Баймурзаева состоялся муниципальный родительский форум «Диалог семьи и школы: проблемы и перспективы развития».

В форуме приняли участие представители администрации района, общественных организаций, духовенства, участники проекта «Навигаторы детства».

Цель форума – консолидация усилий и взаимодействие родительского и педагогического сообщества по вопросам обеспечения безопасности детей, подростков и молодежи, всестороннего развития и воспитания подрастающего поколения.

В пленарной части форума председатель местного отделения «Движения первых» Джалалутдин Закарьяев рассказал о работе проекта, о целях и задачах, поставленных Президентом перед «Движением первых».

Методист Кумторкалинского управления образования Разанат Дадамова, муниципальной координатор проекта «Навигаторы детства» выступила с докладом «Семья и школа – партнёры в воспитании», а заместитель начальника Батыр Джапаров раскрыл тему «Успешное воспитание успешного человека». Консультант отдела гражданского воспитания Министерства по делам молодежи РД, член экспертного совета при Антитеррористической комиссии в РД Шеквет Крумов поделился с практикой защиты детей в сети интернет.

Педагог-психолог Тюбинской школы Атикат Асманова выступила с темой «Диалог семьи и школы».

Далее участники форума разделились на 3 секции по темам: «Родительская любовь и способы эффективного общения», «Мобильные телефоны: вред и польза» и «Родительская любовь и способы эффективного общения».

В рамках работы этих секций прошли выступления модераторов и мастер-классы участников. Модераторами секций стали советники директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями.

По итогу работы форума принята резолюция, отражающая совместную работу семьи и школы в вопросах воспитания, а также планируемые мероприятия в рамках Года семьи в Кумторкалинском районе.



Глава Кумторкалинского района Айнутдин Зиявутдинов прокомментировал бесспорную победу Владимира Путина на президентских выборах.

«Победа Владимира Владимировича доказала, что народ поддерживает курс Путина, люди ему доверяют. Глава государства сегодня объединил страну на решение сложных, но осуществимых задач. Следующая победа должна быть в СВО! Ждём победоносное возвращение наших бойцов домой», — отметил Зиявутдинов.

### Время сдачи деклараций о доходах

Помощник главы Кумторкалинского района по противодействию коррупции Дагир Мусаев провёл семинар-совещание для руководителей администрации района, подведомственных учреждений, глав поселений и депутатов по сдаче декларации о доходах и имуществе, которые ежегодно предоставляются в рамках законодательства о гражданской

службе и закона о противодействии коррупции.

Сведения подаются также в отношении членов их семей: супруга(-и) и несовершеннолетних детей. В декларациях указываются данные за предшествующий год: информация о доходах, о владении транспортом и недвижимостью, акциях и обязательствах имущественного характера.

### Зимний фестиваль ГТО

На базе Кормаскалинской СОШ № 2 имени Баймурзаева прошел муниципальный этап зимнего фестиваля ГТО среди обучающихся общеобразовательных учреждений отнесенных к V-VI ступеням.

Муниципальный этап зимнего фестиваля ГТО организован районным центром тестирования совместно с Управлением по физкультуре и спорту при поддержке местного отделения партии «Единая Россия». Сдача нормативов проходила в возрастных группах 13-14 лет, 15-16 лет.

Участники мероприятия сдавали нормативы в беге на 100 метров, кроссе, прыжках в длину с места, в отжи-

мании, метании гранаты, поднятии гири, подтягивании на перекладине, приседании. Оценку физической подготовки учащихся осуществляла судейская коллегия в созданном центре тестирования на базе управления образования.

«Сдача нормативов ГТО проводится в целях повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта для укрепления здоровья граждан, гармоничного и всестороннего развития личности, воспитания патриотизма и гражданственности, улучшения качества жизни граждан района», — отметили организаторы.

### Районный ифтар в Учкенте

В Кумторкалинском районе 16 марта состоялся районный ифтар. Инициатором большого ифтара в селении Учкент стал глава Кумторкалинского района Айнутдин Зиявутдинов. Вечер прошел в тёплой атмосфере, где для сотен мусульман нашлось мес-

то не только для угощения, но и для бесед о религии, о традиционных ценностях.

Проведения больших ифтаров в месяц Рамадан стало доброй традицией в Кумторкалинском районе.

## Стоматологическая помощь по ОМС

Стоматологическая медицинская помощь в Республике Дагестан осуществляется медицинскими организациями, в том числе частной формы собственности, функционирующими в системе ОМС в рамках реализации Территориальной программой государственной помощи по обязательному медицинскому страхованию.

Стоматологическая помощь по полису ОМС осуществляется по трем основным направлениям - стоматологическая терапия, хирургическая стоматология и стоматологическая помощь детям, в том числе ортодонтия.

■ терапевтическая стоматология (лечение кариеса, пульпита, периодонтита, острые и хронические формы заболеваний слизистой оболочки полости рта, физиотерапевтические процедуры и др.).

■ хирургической стоматологии (удаление зуба, лечение гнойно-воспалительных заболеваний челюстно - лицевой области).

■ детская стоматология (лечение кариеса, пульпита, пародонтита, обработка слизистой полости рта, снятие налетов и отложений с зубов вручную, лечение некариозных поражений зубов, воспалительные заболевания полости рта и челюстно-лицевой области, вправление вывихов и переломов челюстей, удаление постоянных и временных зубов)

■ ортодонтическое лечение: выявление врожденных патологий и взятие их на диспансерный учет, проведение комплексов мигимнастики, протезирования при врожденных дефектах неба, ортодонтическое лечение аномалий прикуса, съёмными ортодонтическими конструкциями, ортодонтическое лечение с расширяющими винтами и аппаратами с винтами для перемещения отдельных зубов и их групп, лечение аппаратами для перемещения зубов в вертикальном и сагитальном направлении и др.

Для получения бесплатной стоматологической помощи по полису ОМС застрахованному лицу необходимо предъявить его при обращении в медицинскую организацию.

Не обеспечиваются Территориальной программой ОМС Республики Дагестан такие виды стоматологической медицинской помощи как:

■ зубопротезирование и подготовка к нему,  
■ установка имплантов,  
■ реставрация с использованием внутриканальных штифтов как у взрослых, так и у детей,

■ ортодонтическое лечение взрослого населения (удаление ретинированных и дистопических зубов по ортодонтическим показаниям),

■ лечение с использованием несъёмных ортодонтических конструкций (брекет системы),

■ отбеливания зубов, изготовление и установка виниров и люминиров.

Данные услуги проводятся на платной основе.

При возникновении необходимости оказания стоматологической помощи можно выбрать стоматологическую клинику, осуществляющую свою деятельность в системе ОМС, в том числе и частной формы собственности.

При этом прикрепление к медицинской организации не требуется.

Ознакомьтесь с перечнем таких медицинских организаций можно на официальном сайте ТФОМС в разделе "Система ОМС" - "Рестры МО".

Важно! В соответствии с действующим законодательством, при экстренных состояниях: внезапных острых заболеваниях, состояниях, обострении хронических заболеваний, представляющих угрозу жизни пациента, приём осуществляется без предварительной записи. Отсутствие страхового полиса и личных документов не является основанием для отказа в оказании экстренной медицинской помощи. Остальная помощь осуществляется в плановом порядке.

Если вам отказывают в стоматологической медицинской помощи по полису ОМС или предлагают оплатить стоматологические услуги, входящую в Территориальную программу ОМС, позвоните по номеру телефона страховой компании Филиал АО "Макс-М" 8 (800) 333-06-03 (бесплатный круглосуточный) и уточните: правомерны ли действие лечащего врача. Так же можно обратиться по номеру Единого Контакт-центра в сфере ОМС РД: 8 (800) 22-22-905 (бесплатный круглосуточный) с 9.00 до 18.00 - оператор и с 18.00 до 9.00 в режиме электронного секретаря.

Махачкалинский филиал Территориального фонда обязательного медицинского страхования 8 (8722) 51-49-54 с 9.00 до 18.00, в пятницу с 9.00 до 16.45.

Махачкалинский филиал ТФОМ РД

**Вагонный участок Махачкала приглашает на работу проводников пассажирских вагонов.**

\* Получение профессии за 1,5 месяца.

\* Выплаты по 30 тысяч рублей при трудоустройстве и за 6 месяцев работы.

\* Стабильная зарплата от 39500 рублей.

\* Полный соцпакет.

Телефон: 8-938-778-45-25



## ПАМЯТКА ДЕЙСТВИЙ ПРИ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИИ

Признаки приближающегося землетрясения: покачивание здания, раскачивание светильников, звон стекла и посуды, звук бьющегося стекла, нарастающий гул. При появлении этих признаков постарайтесь незамедлительно покинуть здание, быстро вывести из него людей или занять безопасное место. Для проведения реальных практических действий по спасению при землетрясении у людей есть не более 15-20 секунд.

Несмотря на внезапность возникновения стихийного бедствия, следует сохранять спокойствие, самообладание, действовать надо быстро, уверенно, безопасно. Все должно быть направлено на спасение собственной жизни и оказание помощи пострадавшим.

Самым безопасным местом во время землетрясения является улица (площадь) вдалеке от строений. Если землетрясение застало вас в машине, следует остановить ее вдалеке от строений и высоких деревьев, дождаться окончания подземных толчков, не выходя из салона автомобиля. Дальнейшие действия должны быть направлены на оказание помощи пострадавшим.

Покидать здание нужно после окончания первого толчка быстро и самым коротким путем. Этот путь надо знать и уметь его отыскать даже в условиях ограниченной видимости. Тому, кто не может передвигаться самостоятельно, надо оказать помощь и вывести, вынести в безопасное место.

Нельзя тратить время на сборы, с собой следует взять только необходимые вещи, документы, деньги.

Передвигаться можно по уцелевшим лестничным маршам, а при их отсутствии - воспользоваться запасными выходами или пожарными лестницами. В процессе передвижения необходимо постоянно контролировать состояние конструкций, избегать травмирования падающими предметами.

Если в доме заклинило дверь, ее надо взломать. Не пользоваться лифтом во время землетрясения.

При отсутствии возможности покинуть здание обычным путем можно использовать для этих целей веревки, связанные простыни. Их следует надежно закрепить к батарее отопления тяжелым предметом и спуститься по ним через окно. Этот способ может быть использован для эвакуации детей и пострадавших.

Прыгать на землю с верхних этажей здания чрезвычайно опасно. Этим способом можно воспользоваться при наличии на земле специальных надувных подушек или ловителей, установленных спасателями.

Подниматься на крышу здания, скапливаться на лестничных клетках и на лестницах во время землетрясения нельзя.

Покидая квартиру, дом следует отключить все электрические и газовые приборы. Тратить время на установку сигнализации, замыкание дверей нецелесообразно.

Одноэтажное здание или помещение первого этажа можно покинуть через окно, при этом необходимо избежать травмирования оконным стеклом.

Самым безопасным местом в квартире, доме являются углы капитальных стен, проемы в этих стенах, пространство под несущими конструкциями. Занимать безопасные места нужно быстро, взяв с собой запас воды, продукты, медикаменты. Оптимальными позами являются: присев на корточки, туловище наклонено вперед, голова и лицо закрыты руками; стоя лицом к несущей стене; лежа на животе вдоль несущей конструкции.

Во время землетрясения все жильцы квартиры должны быстро собраться в безопасном месте, плотно прижаться друг к другу, разместить детей в центре группы.

Над кроватью и рядом с ней нельзя устанавливать тяжелые предметы, которые могут упасть и травмировать человека.

В доме необходимо иметь резервный источник света: спички, свеча, лампа, фонарик, знать место его нахождения,

уметь им пользоваться.

Желательно иметь в доме запас продуктов длительного хранения.

Аптечка первой медицинской помощи должна быть в каждом доме, квартире.

В доме всегда должен быть резервный запас питьевой воды в плотно закрывающейся емкости.

В доме, квартире не рекомендуется хранить легковоспламеняющиеся, отравляющие, взрывоопасные вещества, емкости с большим количеством горячей воды.

Во время землетрясения тяжелые вещи начинают "гулять" по комнате, падать. Для предотвращения травм следует надежно крепить их к стенам.

В частично разрушенных зданиях, при отсутствии возможности самостоятельно эвакуироваться необходимо, дожидаясь помощи. Для ускорения и облегчения процесса поиска необходимо подавать сигналы голосом, размахивать тканью или рукой. В темное время суток можно воспользоваться светом фонарика, свечи, спички.

Подходить к краю частично разрушенного строения нельзя по причине возможности обрушения конструкции.

В случае возникновения пожара необходимо принять меры к его ликвидации.

В случае повреждения газопровода и образования взрывоопасной смеси в помещении его следует проветрить и исключить возможность использования открытого огня до момента ликвидации опасности.

Если толчки землетрясения застали вас на улице, немедленно отойдите на безопасное расстояние от строений, заборов, столбов. Во время землетрясения происходит обрушение зданий и сооружений, при этом реальную угрозу для человека представляют падающие стены, перекрытия, конструкции, разлетающиеся кирпичи, стекла, падающие балконы, карнизы, кровля, рекламные щиты, вывески.

Отдел ГО и ЧС АМР  
«Кумторкалинский район»

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ: КАК РАСПОЗНАТЬ НАРКОМАНА

**Внешние приметы приема любых наркотиков**

- Бледная кожа
- Расширенные или суженные зрачки
- Покрасневшие или мутные глаза
- Замедленная речь
- Плохая координация движений

**Особенности поведения**

- ◆ Безразличие ко всему, что происходит рядом
- ◆ Длительные отсутствия дома, прогулы занятий
- ◆ Трудности в сосредоточении,

ухудшение памяти

- ◆ Неадекватная реакция на критику
- ◆ Частые и неожиданные изменения настроения
- ◆ Необычные просьбы о деньгах
- ◆ Пропажи из дома ценностей, одежды и других вещей
- ◆ Частые непонятные телефонные звонки

**Приметы-«доказательства»**

- × Следы от уколов, порезы, синяки
- × Свернутые в трубочку бумажки, маленькие ложки, капсулы,

бутылки, флаконы

- × В чем еще выражается наркозависимость?
- × Нарушение сна
- × Мускульных и суставные боли
- × Нестабильное артериальное давление
- × Сухость во рту
- × Снижение половой потенции
- × Нарушение менструального цикла
- × Истощение
- × Ослабление защитных свойств организма.

**Будьте внимательны!**



## ОМВД России по Кумторкалинскому району информирует

### НЕЗАКОННОЕ КУЛЬТИВИРОВАНИЕ РАСТЕНИЙ, СОДЕРЖАЩИХ НАРКОТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Уголовная ответственность за незаконное культивирование растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры;

Посев или выращивание запрещенных к возделыванию растений, а также культивирование сортов конопли, мака или других растений, содержащих наркотические вещества, является уголовно наказуемым деянием и наказывается штрафом в размере от трехсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода, осужденного за период до двух лет либо лишением свободы на срок до двух лет.

Преступлением признается сам факт посева, выращивания (культивирования) указанных растений без разрешения на то уполномоченных органов, независимо от последующих всходов или произрастания растений и получения урожая. При этом не имеет значения место посева (приусадебный участок, земли организации, пустующие земли и т.п.), размер посевной площади и судьба посевов.

Под посевом в данном случае понимается посев семян или высадка рассады, запрещенных к возделыванию наркотик содержащих культур без надлежащего разрешения на любых земельных участках, в т.ч. на пустыющих землях, во временный или защищенный грунт (ящики на балконе, лоджии, в квартире и т.п.).

Под выращиванием запрещенных к возделыванию наркотик содержащих культур понимается уход (культивация, полив и т.п.) за посевами и всходами с целью доведения их до стадии созревания.

Под культивированием содержащих наркотические вещества сортов конопли, мака или других растений понимается совершенствование процесса их возделывания, включая их селекцию и повышение эффективности способов их выращивания.

Статья 231. Незаконное культивирование растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры

1. Незаконное культивирование в крупном размере растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, - наказывается штрафом в размере до трехсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода, осужденного за период до двух лет, либо обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо ограничением свободы на срок до двух лет, либо лишением свободы на тот же срок.

2. Те же деяния, совершенные:

а) группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;

б) в особо крупном размере,

- наказываются лишением свободы на срок до восьми лет с ограничением свободы на срок до двух лет либо без такового.

Уголовная ответственность за данное преступление наступает с 16 лет.

Административная ответственность за незаконное культивирование растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры

Статья 10.5. Непринятие мер по уничтожению дикорастущих растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры

Непринятие землевладельцем или землепользователем мер по уничтожению дикорастущих растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, после получения официального предписания уполномоченного органа - влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от одной тысячи пятисот до двух тысяч рублей; на должностных лиц - от трех тысяч до четырех тысяч рублей; на юридических лиц - от тридцати тысяч до сорока тысяч рублей.

Статья 10.5.1. Незаконное культивирование растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры

Незаконное культивирование растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, если это действие не содержит уголовно наказуемого деяния, - влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от одной тысячи пятисот до четырех тысяч рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток; на юридических лиц - от ста тысяч до трехсот тысяч рублей.

Для незаконного выращивания используют любые участки местности, независимо от формы собственности. В последнее время все чаще используются различные способы маскировки (смешанные посевы, пригибание растений, высевы вдоль опушек, на территориях полигонов и т.д.). Выращивание конопли и изготовление из неё марихуаны для жителей удаленных населенных пунктов становится своеобразным источником доходов, поскольку других легальных источников заработка там просто нет.

### МВД ДАГЕСТАНА УВЕДОМЛЯЕТ

Постановлением Правительства РФ от 9 декабря 2023г. № 2090 утверждены правила и критерии установления факта наличия в паспорте гражданина Российской Федерации, удостоверяющем личность гражданина Российской Федерации за пределами территории России, дипломатическом паспорте или служебном паспорте недостоверных сведений, а также признаки недействительности паспорта, являющиеся основанием для его изъятия.

В соответствии с Постановле-

нием, при наличии недостоверных сведений в вышеуказанных документах или обнаружения признаков недействительности, по основаниям, предусмотренным Федеральным законом "О порядке выезда из Российской Федерации и въезда в Российскую Федерацию", владелец паспорта либо его законный представитель обязан передать такой паспорт государственному органу, осуществляющему его выдачу, или пограничному органу федеральной службы безопасности соответственно для установления факта наличия в паспорте, дипломатическом паспорте или служебном паспорте недостоверных сведений.

Таким образом, в случае обнаружения пограничными органами в пунктах пропуска через государственную границу Российской Федерации недостоверных сведений в паспорте, в случае прохождения владельцем такого паспорта пограничного контроля в целях выезда за пределы территории России, а также въезда в Россию, данный паспорт подлежит изъятию.

### ВНИМАНИЕ: МОБИЛЬНИК!

С 22 по 31 марта 2024 года на территории республики проводятся профилактические мероприятия "Мобильник".

Сотрудники Госавтоинспекции будут выявлять водителей, которые отвлекаются на телефон вне зависимости от цели его использования: разговор, написание сообщения или поиск информации. Использование мобильного устройства во время управления транспортным средством отвлекает и может привести к автоаварии.

В соответствии с п. 2.7. ПДД РФ "Водителю запрещается пользоваться во время движения телефоном, не оборудованным техническим устройством, позволяющим вести переговоры без использования рук".

За пользование водителем во время движения транспортного средства телефоном, не оборудованным техническим устройством, позволяющим вести переговоры без использования рук, статьей 12.36.1 КРФоАП предусмотрено административное наказание в виде штрафа в размере 1500 рублей.

Соблюдайте Правила дорожного движения! Будьте внимательны и ответственны за свои действия на дороге.

### ОПЕРАЦИЯ "ОРУЖИЕ - ВЫКУП"

Министерство внутренних дел по Республике Дагестан информирует, что постановлением Правительства РД №287 от 25 декабря 2020, с 1 февраля по 31 декабря 2024 года на территории Дагестана проводится операция "Оружие-выкуп". За каждую сданную единицу оружия, боеприпасов и взрывных устройств установлена определенная плата.

Так, например:

● стоимость выкупаемого пистолета или револьвера составляет - 45 000 рублей;

● газового пистолета или револьвера - 1 500 рублей;

● пистолет или револьвер кустарного производства оценивается в 3 000 рублей;

● самодельное стреляющее устройство, ружье кустарного производства в 750 рублей;

● автомат - 60 000 рублей;

● охотничье гладкоствольное ружье стоит 4500 рублей;

● охотничий? карабин, винтовка - 9 000 рублей;

● стоимость одного патрона 30 рублей;

● гранаты - 2 500 рублей.

Граждане, желающие добровольно сдать огнестрельное оружие, боеприпасы и взрывчатые вещества, могут обратиться в любое территориальное подразделение Министерства внутренних дел по Республике Дагестан.

### НЕЛЕГАЛЬНЫЙ МИГРАНТ

С 13 по 22 марта 2024 года на территории Республики Дагестан проводится 1-й этап оперативно-профилактического мероприятия "Незаконный мигрант".

В связи с этим предупреждаем Вас об ответственности за нарушение миграционного законодательства в сфере миграции предусмотрена административная и уголовная ответственность. Так, статьей 18.9 Кодекса об административных правонарушениях Российской Федерации предусмотрено наложение административного штрафа за нарушение правил пребывания в РФ иностранных граждан и лиц без гражданства: на должностных лиц - от 40 до 50 тысяч рублей, на юридических лиц - от четырехсот тысяч до пятисот тысяч рублей.

За нарушение статьи 18.15 КоАП РФ предусмотрена ответственность за незаконное привлечение к трудовой деятельности в Российской Федерации иностранного гражданина или лица без гражданства при отсутствии у этих лиц разрешения на работу либо патента следует наложение штрафа в размере от двух до пяти тысяч на граждан; на должностных лиц - от двадцати пяти до пятидесяти тысяч рублей; на юридических лиц - от двухсот пятидесяти до восьмисот тысяч рублей.

Также напоминаем иностранным гражданам и лицам без гражданства о том, что статьей 18.8 КоАП РФ нарушение вышеуказанными лицами правил выезда либо режима пребывания (проживания) в Российской Федерации влечет за собой наказание в виде штрафа в размере от двух до пяти тысяч рублей с административным выдворением за пределы Российской Федерации или без такового. За нарушение иностранными гражданами и лицами без гражданства статьи 18.10 КоАП РФ, то есть за незаконное осуществление иностранного гражданином или лицом без гражданства трудовой деятельности в Российской Федерации предусмотрено наказание в виде штрафа в размере от 2 до 5 тысяч рублей.

Следует помнить об уголовной ответственности, предусмотренной статьями 322.2 и 322.3 Уголовного кодекса РФ за фиктивную регистрацию гражданина Российской Федерации по месту пребывания или по месту жительства в жилом помещении в РФ и фиктивную регистрацию иностранного гражданина по месту жительства в жилом помещении в РФ, наказанием за указанное преступление предусмотрен штраф в размере от

ста до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного в период до трех лет.

### СООБЩИ, ГДЕ ТОРГУЮТ СМЕРТЬЮ

МВД России совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления с 18 по 29 марта 2024 проводит первый этап общероссийской антинаркотической акции "Сообщите, где торгуют смертью".

Цель ежегодного мероприятия, инициированного ГУНК МВД России, - привлечение внимания общественности к участию в противодействии незаконному обороту наркотиков и профилактике их немедицинского потребления, а также информирование о возможностях лечения и реабилитации наркозависимых лиц.

Отмечается, что с каждым годом становится все больше равнодушных граждан, которые обращаются в полицию в период проведения акции. Ее результативность выросла благодаря активности населения. Например, в минувшем году удалось выявить свыше 7,5 тысячи сайтов, нарушающих законодательство Российской Федерации в сфере контроля за оборотом наркотиков, что на 16,8% больше, чем в 2021 году.

МВД России призывает снова не оставаться в стороне и внести свой вклад в противодействие наркопреступности!

Сообщить о фактах употребления и сбыта наркотиков можно по телефону 102 или по телефонам доверия, номера которых можно уточнить на официальных сайтах территориального органа внутренних дел или органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации.

Кроме того, по "телефонам доверия", работа которых будет организована органами местного самоуправления, квалифицированные специалисты готовы оказать помощь и консультацию по вопросам лечения и реабилитации наркозависимых граждан.

### РЕБЕНОК - ГЛАВНЫЙ ПАССАЖИР

Сотрудники ОГИБДД провели мероприятие "Ребенок - главный пассажир!". Стражи порядка разъяснили водителям-родителям целесообразность применения детских удерживающих устройств и вручили им информационные листовки.

Участники дорожного движения поддержали инициативу стражей порядка и отметили, что привлечь внимание родителей к безопасности детей необходимо постоянно.

Госавтоинспекция напомнила водителям, что необходимо для обеспечения безопасности при перевозке детей, использовать детские автокресла и удерживающие устройства.

Только личным примером можно научить подрастающее поколение ответственности и соблюдению Правил дорожного движения!

Уважаемые участники дорожного движения, ваша безопасность и безопасность ваших детей зависит от вас!

Берегите себя и своих близких!

# БАД: ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ИЛИ ДЕНЬГИ НА ВЕТЕР?



## Что это такое

БАДы — не лекарства. Регистрацией и контролем их оборота занимается не Минздрав, а Роспотребнадзор, для которого это — часть продуктового рынка. Необходимые для лекарств клинические исследования добавкам не обязательны. Эти средства обычно рекомендуют своим клиентам нутрициологи и диетологи, часто без медицинского образования. К БАДам относятся все витамины, микроэлементы и спортивное питание.

Их противники говорят, что наши бабушки и дедушки ничего подобного не принимали и жили здоровыми до 80-90 лет. Но ухудшающаяся экологическая обстановка, новые стандарты для продуктов питания, и стрессы ослабляют иммунитет. Поэтому здоровые или почти здоровые люди принимают добавки, желая улучшить качество жизни.

Производители утверждают, что применение БАД часто дает результат, хотя и не такой быстрый, как в случае с синтетическими препаратами. Они могут быть недоступны пациенту, либо запрещены из-за противопоказаний. Заявлено, что в рекомендованных дозах добавки не имеют побочных эффектов и в отличие от гомеопатических средств содержат ощутимые количества действующего вещества. Но мнения врачей об использовании БАД при лечении больных разнятся.

«Никакой пользы в терапии от БАД нет, а востребованность их обусловлена крайне низкой медицинской грамотностью населения, — считает терапевт одной московской клиники. — Это огромный рынок на десятки миллиардов долларов. Полагаю, со временем добавки выйдут из употребления. Погоней за наживой обусловлено и то, что эти комплексы требуют длительного непрерывного приема. Если же БАД действительно помогает, к примеру, от гипертонии, можно не сомневаться, что там присутствует активное лекарственное вещество».

## В чем возможен подвох

Чтобы потребитель ощущал пользу добавки и продолжал тратить деньги, в нее могут добавлять незадекларированные ингредиенты. В БАД от эректильной дисфункции кладут силденафил, иначе говоря виагру; от лишнего веса — средства, усиливающие чувство насыщения. «Безобидные» добавки для наращивания мышечной массы могут содержать синтетические анаболики. В США эта проблема уже вызвала немало судебных исков.

Но в инструкции наличие активного вещества и его дозировка не указаны, иначе препарат подлежит регистрации как лекарство. Это грозит передозировкой: ежедневный прием того же силденафила обернется проблемами серьез-

нее, чем с потенцией.

«Оценка препарата пациентом крайне субъективна, — напоминает терапевт. — Эффект плацебо в контрольных группах порой достигает 30% от эффективности реального лекарства. Хорошее самочувствие пациент может объяснить действием БАД и продолжит прием. Хотя те же или даже более полезные вещества, возможно, вырабатываются эндогенно — организмом самостоятельно. Не считая витаминов, единственная добавка, пользу которой можно серьезно обосновать, — это омега-3 жирные кислоты. Но и в этом случае достоверных доказательств эффективности нет».

Обобщив 28 исследований о возможном благотворном влиянии на мозговую активность пожилых людей различных БАД, исследователи Кокрейновского сообщества — главного мирового субъекта доказательной медицины, не нашли подтверждения их эффективности.

## Когда стоит принимать

Первыми из врачей начали использовать БАД диетологи. После 35 лет четверть людей в России страдают ожирением, а после 55 — более трети мужчин и половина женщин. Спортом занимаются многие, но правильно питается менее 1% взрослого населения, отсюда потребность в коррекции рациона.

По словам гастроэнтеролога и диетолога, в диетологии применяются добавки магния и хрома: они существенно влияют на обмен веществ. А также пробиотики — живые микроорганизмы, принимаемые для улучшения функционирования кишечника и стимулирования иммунной системы, которые тоже относятся к БАД. Врач подчеркивает, что витамины есть смысл пить только по прямым показаниям, если анализ крови говорит об их дефиците.

Пре- и пробиотики многие принимают под влиянием рекламы, а не докторов. Но некоторые комплексы сочетают разные микроорганизмы, что порой приводит к ухудшению здоровья.

«Пробиотики применяют по показаниям, предварительно сделав копрограмму и проверив кишечник на дисбактериоз и перевариваемость мышечных волокон, — предупреждает эндокринолог. — Принимая витамины и микроэлементы, нужно точно знать, как они действуют, где именно, и с кем в компании. Например, йод связывает тяжелые металлы. Выводится все это в комплексе печенью и почками, которые могут не справиться, если к тому же неправильно питаться и плохо спать. Проблема проявляется как аллергия: отеки, сыпь, головная боль и т. п. А большой считает, что виновата добавка с йодом».

## В чем может быть польза

Иногда врачи рекомендуют добавки в

качестве сопровождения основной терапии, когда организму нужна поддержка.

«БАД порой помогают в лечении, — рассказывает невролог и реабилитолог GMS Clinic Григорий Башкирцев. — Белковые коктейли, например, принимают не только культуристы, но и пожилые люди при кахексии — сильном дефиците мышечной массы. Разумеется, наряду с основным лечением тестостероном. Из того, что можно отнести к БАД, коллеги чаще всего назначают хондропротекторные препараты для суставов. Эффективность их не доказана, но клиническая практика показывает, что небольшой положительный эффект есть».

Добавки отчасти компенсируют нехватку витаминов, аминокислот и микроэлементов, которые не синтезируются в организме или присутствуют в недостаточном количестве. Например, незаменимые аминокислоты человек получает только с пищей.

«Иногда по тестам на тонус мышц можно понять, что одна из них больше других нуждается в том или ином микроэлементе, — добавляет Григорий Башкирцев. — Чаще всего спортивные врачи и неврологи выписывают магний и витамины группы В — они питают нервы. При лечении полинейропатии — поражения периферических нервов, приводящего к параличу, — незаменимы витамин В12 и тиоктовая, она же альфа-липоевая кислота. Особенно это важно при осложнении диабета. В12 входит и в комбинированную терапию при заболеваниях желудка, например, атрофическом гастрите».

## Чего опасаться

На российском рынке более 2100 разных добавок, именно в этом кроется причина недоверия к ним врачей — трудно отличить зерна от плевел при отсутствии исследований.

«БАД могут приносить пользу, но нужно детально разбираться не только в составе, но и в производителях, — поясняет Григорий Башкирцев. — На рынке тысячи добавок, и лишь немногие из них качественные».

В США, где число БАД доходит до 80 тысяч, ситуация еще тревожнее. Концентрация токсичных примесей в некоторых «мусорных» добавках порой зашкаливает. Каждый год 20 тысяч вызовов скорой помощи приходится на отравления БАДами.

«Некоторые пищевые добавки объединяют не совместимые друг с другом вещества, — предупреждает врач сторонней клиники. — Даже комплекс из разных витаминов группы В, полезных по отдельности, может вызвать сильную аллергию. Витамин D в некоторых БАДах содержится в количестве 10 тысяч единиц на капсулу. Когда пожилой человек „для поддержания сил и жизненной энергии“ начнет принимать такую БАД несколько раз в день, его ждет ломота в суставах, а возможно и судороги в ногах во время сна. Много вопросов и к стабилизаторам в БАДах, которые содержат иногда такое количество сахара и крахмала, что способны сделать высококалорийной любую добавку для снижения веса».

БАДы могут быть полезны, только если врач по итогам диагностики решит, что организму не хватает витаминов, минералов или аминокислот. Лечить добавками болезни нельзя, тем более самостоятельно — упущенное время на прием действительно помогающих препаратов обойдется дороже.

## ПРОФИЛАКТИКА РАКА

В современном мире онкологические заболевания являются одними из главных причин смерти, при этом многие виды рака за последние годы "помолодели" и встречаются у людей возраста 25-35 лет. К сожалению, невозможно полностью защитить себя и своих близких от этой болезни, но существует эффективная профилактика рака, которая позволяет свести риск заболевания к минимуму.

## ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ

Истинная причина возникновения злокачественных опухолей не установлена, однако есть факторы, действительно увеличивающие его риск. К ним относятся:

- Особенности организма отдельных людей, а именно генетические особенности, наличие приобретенных и наследственных заболеваний, нарушения гормонального фона. Все эти факторы могут способствовать развитию рака. Как правило, они связаны с врожденными и индивидуальными особенностями организма каждого человека, поэтому необходимости профилактики онкологических заболеваний в данном случае возникает только после их обнаружения.

- Возраст. Чаще раком болеют люди в возрасте 40-75 лет. Начиная с 30-35 до 75 лет показатели заболеваемости возрастают в каждой возрастной группе примерно в два раза по сравнению с предыдущей.

- Доказанными причинами считаются курение, употребление алкоголя, жареные, острые и копченые продукты, источники радиоактивного излучения, канцерогенные вещества, климатические особенности, национальные традиции питания и быта.

## ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ

Современная медицина различает следующие виды активной профилактики рака: первичную, вторичную.

Цель первичной профилактики заключается в предотвращении канцерогенеза - процесса появления опухоли. В ходе профилактики необходимо остановить контакт с канцерогенами. Также в первичную профилактику входит повышение иммунитета организма, нормализация образа жизни и питания. Очень важным является отказ от курения и злоупотребления спиртными напитками, физическая активность, здоровое питание.

Вторичная профилактика включает обнаружение и борьбу с предраковыми заболеваниями, выявление, профилактику и лечение рака ранних стадий. К мероприятиям вторичной профилактики относятся: мазки на онкоцитологию (рак шейки матки), профилактические осмотры, выявление групп риска, маммография (рак молочной железы), профилактическое КТ легких у курильщиков, тест на ПСА (рак простаты).

## КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РАК САМОСТОЯТЕЛЬНО?

Основными простыми действиями по профилактике рака являются:

- ◆ регулярная физическая активность и предупреждение ожирения;
- ◆ отказ от курения;
- ◆ уменьшение потребления алкогольных напитков;
- ◆ ограничение в потреблении копченой и острой пищи;
- ◆ питание в профилактике рака также играет существенную роль. Употребляйте больше овощей и фруктов с большим содержанием витамина С (киви, цитрусовые), каротина (помидоры, редька, морковь), а также капусту, чеснок, цельные зерна злаковых культур;
- ◆ регулярные осмотры у врача-гинеколога.

Махачкалинский филиал ТФОМС РД

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ ГАЗЕТЫ:  
МКУ «Редакция газеты «Сарихум»

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР  
ГАДЖИЕВ Д.А.

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:  
Кумторкалинский район,  
с. Коргмаскала, ул. Ленина, 1

Эл. адрес редакции: esc-del@mail.ru  
Распространяется бесплатно.  
Макъалаланы авторларыны пикирсу редакцияны пикирсу булан къыйышмай къалмагъа бола.  
Эки жумада бир керен чыгъарыла

Отпечатано в ГАУ РД Издательский дом "Дагестан". 367018, Махачкала, пр-т Насрутдинова, 61.  
Тираж 619 экз.

Газета перерегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Республике Дагестан.  
Свидетельство о регистрации СМИ:  
ПИ № ТУ5-0123 от 22 декабря 2011 года.

Срок подписания в печать по графику 16.00 часов  
Фактически 16.00