



Дагъдин булах

Чални Ватан хвена кIанда!

1931-йисалай акъатзава

Горный родник

Къурагъ райондин общественно-политический газет

(ХЕМИС) «2-АПРЕЛЬ» «2020-йис» «№15» (7625) «маса гудай къимет 2 манат»

УКАЗ ГЛАВЫ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН №22

О внесении изменений в Указ Главы Республики Дагестан от 18 марта 2020 года № 17 "О введении режима повышенной готовности"

1. Внести в Указ Главы Республики Дагестан от 18 марта 2020 года № 17 "О введении режима повышенной готовности" (Официальный интернет-портал правовой информации (www.pravo.gov.ru), 2020, 18 марта, № 0500202003180001) следующие изменения:



1) абзац 2 пункта 1 изложить в следующей редакции:

"Запретить с 28 марта 2020 года до особого распоряжения проведение на территории Республики Дагестан спортивных, зрелищных, публичных и иных массовых мероприятий";

2) дополнить пунктом 1.1 следующего содержания:

"1.1. С 30 марта 2020 года по 5 апреля 2020 года временно приостановить:

а) проведение в Республике Дагестан досуговых, развлекательных, зрелищных, культурных, физкультурных, спортивных, выставочных, просветительских, рекламных и иных подобных мероприятий с очным присутствием граждан, а также оказание соответствующих услуг, в том числе в парках культуры и отдыха, скверах, торгово-развлекательных центрах, на аттракционах и в иных местах массового скопления граждан;

б) посещение гражданами зданий, строений, сооружений (помещений в них), предназначенных преимущественно для проведения указанных мероприятий (оказания услуг), в том числе ночных клубов (дискотек) и иных аналогичных объектов, кинотеатров (кинзалов), детских игровых комнат и детских развлекательных центров, иных развлекательных и досуговых заведений;

в) работу банкетных залов, ресторанов, кафе, столовых, буфетов, баров, закусочных и иных предприятий общественного питания, за исключением обслуживания на вынос без посещения гражданами помещений таких предприятий, а также доставки заказов.

Данное ограничение не распространяется на столовые, буфеты, кафе и иные предприятия питания, осуществляющие организацию питания для работников организаций.

При предоставлении услуг по изготовлению и удаленной доставке продукции общественного питания руководителям предприятий общественного питания обеспечить работников средствами индивидуальной защиты, включая медицинские маски, перчатки и кожные антисептики;

г) работу объектов розничной торговли, за исключением аптек и аптечных пунктов, объектов розничной торговли продуктов питания и товаров первой необходимости, продажи товаров дистанционным способом, в том числе с условием доставки;

д) работу салонов красоты, косметических, СПА-салонов, массажных салонов, соляриев, бань, саун и иных объектов, в которых оказываются подобные услуги, предусматривающие очное присутствие гражданина, за исключением услуг, оказываемых дистанционным способом, в том числе с условием доставки;

е) работу кружков и секций, проведение иных досуговых мероприятий в центрах социального обслуживания населения, а также работу учреждений библиотечной сети республики и учреждений культурно-досугового типа;

ж) деятельность образовательных организаций дошкольного, общего, профессионального и дополнительного образования всех форм собственности и организаций по присмотру за детьми;

з) предоставление государственных и муниципальных услуг в помещениях многофункциональных центров предоставления государственных и муниципальных услуг в Республике Дагестан, за исключением услуг, предоставление которых может осуществляться исключительно в помещениях указанных центров при условии обеспечения предварительной записи граждан;

и) оказание стоматологических услуг, за исключением заболеваний и состояний, требующих оказания стоматологической помощи в экстренной или неотложной форме";

(Окончание на 2 стр)

Къурагъ райондин Къилин везифаер вахтуналди тамамарзавай М.Хариеван эвер гун

Гъурметлу Къурагъ райондин агъалияр!

Дуьньяда ва чи гъукуматда коронавирус инфекция пайда хъунин карда арадал атанвай гъалариз килигна сифте нубатда жуван ва жуван мукъ-вабурун мукъаятвал хъуниз эвер гудза.

Талабзава, гереквал авачиз хуьрий, райондай патаз фин тавун ва партарив гвай гъукуматрай, Россиядин регионрай хтанвайбуру чеб хтанвай вахт, РД-дилай къеце патга ва маса гъукуматра яшамиш хъайи вахт РД-дин Роспотребнадзордин +7 (8722) 69-19-52 нумрадиз, РД-дин штабдин 8 (800) 200-01-12 нумрадиз, я тахайт/а жува-жува идара ийидай чкадин органриз, Россиядин ОМВД-дин Къурагъ района авай ОВД-диз, гъакIни райондин администрациядин 887-22-55-06-57 нумрадиз зенг авуна хабар гун.

25-мартдиз РФ-дин Президент В.В.Путина 30-мартдилай 3-апрелдалди ял ядай йикъар гунин гъакъиндай Указ акудна. Амма яшайишдиз герек структурайри: медучрежденири, аптеки, продуктар гузвай тукъ-венри, учрежденийри, банкрин ва финансрин гъисабунар таъминардай, транспортри ва вири дережайрин властдин къилиз акъудай органри къвалах давамарда.

Чи къенин йикъан къилин везифа духтуррин ва властдин органрин вири истемешунриз акъалтIай фикир гун ва къевиз амал авун я.

Гъар арадал атанвай гъи карда хъайитIани агъалийриз чкадин жува-жува идара ийидай органрин ва райондин вири агъалияр яшайишдин режъий хуьдай службайрин патай куьмек гуда.

Инанмиш я, санал чайвай вири инфекцийриз акси яз акъвазиз алакьда!

Коронавирусдиз акси оперативный штабдин заседанидал

27-мартдиз "Къурагъ район" муниципальный райондин Къилин везифаер вахтуналди тамамарзавай

цинадин ва аптечный организацияр, агъалияр продуктарди ва сифте лазим къевзай шейъради таъ-



Махач Хариеван председателвилек кваз оперативный штабдин заседани хъана.

Заседанидал Россиядин Федерациядин Президент В.Путинан 30-мартдилай 3-апрелдалди къвалах тийизвай йикъар яз малумарнавай Указдал асаслу яз райондин идарайрин руководителрин вилек акъвазнавай месълайриз килигна ва веревирд авуна.

М.Хариева къейд авурвал, РФ-дин Президентдин Указ агъадихъ галай идарайриз талукъ жезвач; гъамиша кардик квай идараяр, меди-

мин арзавай организацияр, агъалийрин уьмуьрдиз къурхулувал гузвай къетIен гъалара къвалахар киле тухузвай организацияр, тади гъалда авуна КIанзавай ремонтрин ва пар ичIирдай

ва хъяндай организацияр. Винидихъ къалурнавай месълди чпин фикирар гъаз райадминистрациядин аппаратдин руководитель Фикрет Медетов, финансовый отделдин начальник Бахтияр Ибрагъимов, райондин образованидин отделдин начальник Рамазан Катиров ва масабур рахана.

М.Хариева вири руководителри РФ-дин Президентдин Указ къилиз акъудун ва винидихъ къалурнавай идарайри къвалах тешкил авун тагъ-кимарна.

УКАЗ ГЛАВЫ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН №22

3) дополнить пунктами 5.1, 5.2 и 5.3 следующего содержания:

"5.1. Рекомендовать соблюдать режим самоизоляции гражданам возрасте старше 65 лет, а также гражданам, страдающим хроническими заболеваниями-ми бронхолегочной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

Режим самоизоляции должен быть обеспечен по месту проживания указанных лиц либо в иных помещениях, в том числе в жилых и садовых домах.

Режим самоизоляции не применяется к руководителям и сотрудникам предприятий, организаций, учреждений и органов власти, чье нахождение на рабочем месте является критически важным для обеспечения их функционирования, работникам здравоохранения.

5.2. С 28 марта 2020 года по 1 июня 2020 года временно приостановить:

а) деятельность объектов массового отдыха, расположенных в санаториях на территории Республики Дагестан;

б) бронирование мест, прием и размещение граждан в пансионатах, домах отдыха, санаторно-курортных организациях (санаториях), санаторно-оздоровительных детских лагерях круглогодичного действия, а также в иных санаторно-курортных организациях (санаториях), санаторно-оздоровительных детских лагерях круглогодичного действия, за исключением лиц, находящихся в служебных командировках или служебных поездках.

В отношении лиц, уже проживающих в указанных организациях: обеспечить условия для их самоизоляции и проведение необходимых санитарно-эпидемиологических мероприятий до окончания срока их проживания без возможности его продления;

организовать питание непосредственно в зданиях проживания данных лиц в соответствии с разъяснениями Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

В отношении лиц, проживающих в указанных организациях на условиях, связанных с наймом служебного жилого помещения, обеспечить проведение необходимых санитарно-эпидемиологических мероприятий и беспрепятственное осуществление их служебной деятельности в соответствии с законодательством.

5.3. Рекомендовать религиозным организациям всех конфессий ограничить проведение религиозных обрядов и мероприятий с массовым участием граждан".

2. Настоящий Указ вступает в силу со дня его подписания.

г. Махачкала 27 марта 2020 года

Глава Республики Дагестан В. Васильев.

ВНИМАНИЕ, ПФР предупреждает!

В целях предотвращения распространения и профилактики новой коронавирусной инфекции (2019-нCoV) Управление ПФР по РД в Курахском районе сообщает следующую информацию по приему граждан в клиентской службе.

За получением устной консультации вы можете обратиться на телефон Горячей линии 8 800 200 17 01 ГУ - ОПФР по Республике Дагестан, а также на телефоны:

8-963-375-19-10; 8-906-482-91-30 (отдел назначения)

8-928-550-13-54 (персонифицированный учет)

8-967-405-58-37 (клиентская

служба)

Для подачи заявления на назначение и перерасчет пенсии и иных социальных выплат возможно записаться предварительно по телефону 8-967-405-58-37.

Письменные обращения для получения консультации можно направить: почтовыми отправлениями по адресу:

РД, Курахский район, с. Курах, ул. Гагарина, 22, а также по адресу электронной почты ГУ-ОПФР по РД infosmi@017.pfr.ru

Берегите себя, своих близких и будьте здоровы!

#ПФРпредупреждает

ДАВАЙТЕ ВМЕСТЕ ОГРАНИЧИМ ЛИЧНЫЙ ПРИЕМ!

В условиях неблагоприятной эпидемиологической обстановки, призываем вас, по возможности, обращаться в Пенсионный фонд России **дистанционно:**

- ✓ через личный кабинет на портале Госуслуг или на сайте pfrf.ru
- ✓ через региональный контакт-центр по телефону 8 800 200 17 01
- ✓ письменно, направив обращение по почте (адреса офисов ПФР уточняйте в контакт-центре или на сайте pfrf.ru)

#важно ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ НЕДОМОГАНИЕ, ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ ПОСЕЩЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТ!

ПОМОГИТЕ БАБУШКЕ С ЭЛЕКТРОННЫМИ УСЛУГАМИ!



У КАЖДОГО В СЕМЬЕ ЕСТЬ ПОЖИЛЫЕ РОДСТВЕННИКИ – НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О НИХ. РАССКАЖИТЕ ИМ О ВОЗМОЖНОСТЯХ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.

1. ПОМОГИТЕ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ НА ПОРТАЛЕ ГОСУСЛУГ.
2. ПОКАЖИТЕ ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ НА САЙТЕ PFRF.RU
3. ПОМОГИТЕ УСТАНОВИТЬ КОДОВОЕ СЛОВО (В ПРОФИЛЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ В ЛИЧНОМ КАБИНЕТЕ НАЖАТЬ НА ФАМИЛИЮ И ЗАПОЛНИТЬ ПОЛЕ С КОДОВЫМ СЛОВОМ). ЭТО ОТКРОЕТ ДОСТУП К ПОЛУЧЕНИЮ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ТЕЛЕФОННЫХ КОНСУЛЬТАЦИЙ В НАШЕМ КОНТАКТ-ЦЕНТРЕ 8 800 200 17 01

Помните! Ограничение посещения и личных контактов в общественных местах сохранит здоровье Вам и Вашим близким!



В ЛИЧНОМ КАБИНЕТЕ НА САЙТЕ ПФР МОЖНО ПОДАТЬ ЗАЯВЛЕНИЕ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ СПРАВКУ



КАК ОСТАВАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА ИЛИ САМОИЗОЛЯЦИИ В СВЯЗИ С COVID-19

Поскольку в Европейском регионе ВОЗ подтверждаются новые случаи коронавируса COVID-19, граждан просят оставаться в режиме домашнего карантина. В ряде стран фитнес-центры и другие точки, где предполагается активная двигательная деятельность, временно закрыты. Пребывание дома в течение длительного периода времени может

COVID-19 ВОЗ: КАК ОСТАВАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА ИЛИ САМОИЗОЛЯЦИИ

Описание активности: занятия физкультурой, спортом, танцами, йогой, гимнастикой, фитнесом

ТАК И ПОДНИМАЙТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

1. ДЕЛАЙТЕ Короткие активные перерывы
2. ИСПОЛЬЗУЙТЕ онлайн ресурсы
3. ХОДИТЕ
4. ПРОВЕДИТЕ время в стоячем положении
5. РАССЛАБЬТЕСЯ
6. ПРИБЛИЖАЙТЕ питание

На фото: фото: iStockphoto.com/Chris Wedel, PFRF.RU

серьезно осложнить поддержание физической активности. Сидячий образ жизни и низкий уровень физической активности могут оказать негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни. Пребывание в карантинном режиме также может вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье граждан. Физические упражнения и техники расслабления помогут сохранить спокойствие и защитить ваше здоровье в течение этого времени.

Физическая активность помогает нам поддерживать как физическое, так и психическое здоровье. Ввиду того, что в настоящее время многие люди вынуждены оставаться дома из-за пандемии COVID-19, ЕРБ ВОЗ разработало методическое пособие, в котором людям предлагаются простые и безопасные способы поддержания физической активности в условиях ограниченного пространства.



с 6-апреля по 12-апрель

ПЕРВЫЙ, РОССИЯ, НТВ

2020-йисан 2-апрель

3

ПОНЕДЕЛЬНИК 6-апрель

=первый=
05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.25 "Доброе утро".
09.55 "Модный приговор".
10.55 "Жить здорово!" (16+).
12.00 Новости.
12.15 "Время покажет" (16+).
14.30 "Проверено на себе" (16+).
15.15 "Давай поженимся!" (16+).
16.00 "Мужское/Женское" (16+).
18.00 Вечерние новости.
18.30 "На самом деле" (16+).
19.40 "Пусть говорят" (16+).
21.00 "Время".

21.30 Т/с "Ищейка" (12+).
22.30 Док-ток. (16+).
23.30 "Вечерний Ургант" (16+).
00.10 "Полиер" (16+).
01.10 "Проверено на себе" (16+).
01.40 "На самом деле" (16+).
02.45 "Время покажет" (16+).
03.00 Новости.
=РТР=
05.00,09.25 "Утро России".
09.00,11.00,14.00,20.00 Вести.
09.55 "О самом главном" (12+).
11.25,14.25,17.00,20.45 Вести. Местное время.
11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым" (12+).

12.50,17.25 "60 минут" (12+).
14.45 Т/с "Тайны следствия" (12+).
18.30 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+).
21.00 Т/с "Пароминца" (12+).
23.15 "Вечер с Владимиром Соловьевым" (12+).
02.00 Т/с "На дальней заставе" (12+).
=НТВ=
05.15 Т/с "Москва. Центральный округ" (16+).
06.00 "Утро. Самое лучшее" (16+).
08.00 "Сегодня".
08.25 Т/с "Москва. Три вокзала" (16+).
09.15 Т/с "Морские дьяволы. Судьбы" (16+).
10.00 "Сегодня".

10.25 Т/с "Морские дьяволы. Судьбы" (16+).
13.00 "Сегодня".
13.25 "Чрезвычайное происшествие. Обзор" (16+).
14.00 "Место встречи" (16+).
14.00 "Место встречи" (16+).
16.00 "Сегодня".
16.25 "Основано на реальных событиях" (16+).
17.10 "ДНК" (16+).
18.15 Т/с "Пес" (16+).
19.00 "Сегодня".
19.40 Т/с "Пес" (16+).
21.00 Т/с "Рикомет" (18+).
23.10 Т/с "Паутина" (16+).
00.10 "Сегодня".
00.20 "Подозвоню" (16+).
00.30 "Маи наука. Наука и миф" (12+).
01.30 Т/с "Морские дьяволы. Судьбы" (16+).
04.25 Т/с "Москва. Центральный округ" (16+).

ВТОРНИК 7-апрель

=первый=
05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.25 "Доброе утро".
09.55 "Модный приговор".
10.55 "Жить здорово!" (16+).
12.00 Новости.
12.15 "Время покажет" (16+).
14.30 "Проверено на себе" (16+).
15.00 Новости.
15.15 "Давай поженимся!" (16+).
16.00 "Мужское/Женское" (16+).
18.00 Вечерние новости.
18.30 "На самом деле" (16+).
19.40 "Пусть говорят" (16+).
21.00 "Время".
21.30 Т/с "Ищейка" (12+).

23.30 "Вечерний Ургант" (16+).
00.10 "Право на справедливость" (16+).
01.10 "Проверено на себе" (16+).
01.40 "На самом деле" (16+).
02.45 "Время покажет" (16+).
=РТР=
5.00 Утро России.
9.00 Вести.
9.25 Утро России.
9.55 "О самом главном" (12+).
11.00 Вести.
11.25 Вести. Местное время.
11.45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым (12+).
12.50 60 минут (12+).
14.00 Вести.
14.25 Вести. Местное время.
14.45 Т/с "Тайны следствия" (12+).

17.00 Вести. Местное время.
17.25 60 минут (12+).
18.30 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+).
20.00 Вести.
20.45 Вести. Местное время.
21.00 Т/с "Пароминца" (12+).
23.15 Вечер с Владимиром Соловьевым (12+).
=НТВ=
05.15 Т/с "Москва. Центральный округ" (16+).
06.00 "Утро. Самое лучшее" (16+).
08.00 "Сегодня".
08.25 Т/с "Москва. Три вокзала" (16+).
09.15 Т/с "Морские дьяволы. Судьбы" (16+).
10.00 "Сегодня".
10.25 Т/с "Морские дьяволы. Судьбы" (16+).

13.00 "Сегодня".
13.25 "Чрезвычайное происшествие. Обзор" (16+).
14.00 "Место встречи" (16+).
16.00 "Сегодня".
16.25 "Основано на реальных событиях" (16+).
17.10 "ДНК" (16+).
18.15 Т/с "Пес" (16+).
19.00 "Сегодня".
19.40 Т/с "Пес" (16+).
21.00 Т/с "Рикомет" (18+).
23.10 Т/с "Паутина" (16+).
00.10 "Сегодня".
00.15 "Крутая история" (12+).
01.15 Т/с "Морские дьяволы. Судьбы" (16+).
04.25 "Кодекс чести" (16+).

СРЕДА 8-апрель

=первый=
05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.25 "Доброе утро".
09.55 "Модный приговор".
10.55 "Жить здорово!" (16+).
12.00 Новости.
12.15 "Время покажет" (16+).
14.30 "Проверено на себе" (16+).
15.00 Новости.
15.15 "Давай поженимся!" (16+).
16.00 "Мужское/Женское" (16+).
18.00 Вечерние новости.
18.30 "На самом деле" (16+).
19.40 "Пусть говорят" (16+).
21.00 "Время".
21.30 Т/с "Ищейка" (12+).
22.30 Док-ток (16+).

23.30 "Вечерний Ургант" (16+).
00.10 "Проверено на себе" (16+).
00.40 "На самом деле" (16+).
01.45 "Время покажет" (16+).
03.00 Новости.
03.05 "Время покажет" (16+).
03.40 "Мужское/Женское" (16+).
=РТР=
05.00,09.25 "Утро России".
09.00,11.00,14.00,20.00 Вести.
09.55 "О самом главном" (12+).
11.25,14.25,17.00,20.45 Вести. Местное время.
11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым" (12+).
12.50,17.25 "60 минут" (12+).
14.45 Т/с "Тайны следствия" (12+).
18.30 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+).
21.00 Т/с "Пароминца" (12+).
23.15 "Вечер с Владимиром Соловьевым" (12+).

02.00 Т/с "На дальней заставе" (12+).
21.00 Т/с "Пароминца" (12+).
23.15 Вечер с Владимиром Соловьевым (12+).
2.00 Т/с "Пашаня" (16+).
21.00 Т/с "Крепкая связь" (12+).
23.00 "Вечер с Владимиром Соловьевым" (12+).
=НТВ=
05.15 "Кодекс чести" (16+).
06.00 "Утро. Самое лучшее" (16+).
08.00 "Сегодня".
08.25 Т/с "Москва. Три вокзала" (16+).
09.15 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" (16+).
10.00 "Сегодня".
10.25 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" (16+).
13.00 "Сегодня".
13.25 "Чрезвычайное происшествие. Обзор" (16+).

14.00 "Место встречи" (16+).
16.00 "Сегодня".
16.25 "Основано на реальных событиях" (16+).
17.10 "ДНК" (16+).
18.15 Т/с "Пес" (16+).
19.00 "Сегодня".
19.40 Т/с "Пес" (16+).
21.00 Т/с "Рикомет" (18+).
23.10 Т/с "Паутина" (16+).
00.10 "Сегодня".
00.15 "Последние 24 часа" (16+).
01.10 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" (16+).
04.30 "Кодекс чести" (16+).

ЧЕТВЕРГ 9-апрель

=первый=
05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.25 "Доброе утро".
09.55 "Модный приговор".
10.55 "Жить здорово!" (16+).
12.00 Новости.
12.15 "Время покажет" (16+).
14.30 "Проверено на себе" (16+).
15.00 Новости.
15.15 "Давай поженимся!" (16+).
16.00 "Мужское/Женское" (16+).
18.00 Вечерние новости.
18.30 "На самом деле" (16+).
19.40 "Пусть говорят" (16+).
21.00 "Время".
21.30 Т/с "Ищейка" (12+).
22.30 Док-ток (16+).

21.30 Т/с "Ищейка" (12+).
22.30 Док-ток. (16+).
23.30 "Вечерний Ургант" (16+).
00.10 "Проверено на себе" (16+).
00.40 "На самом деле" (16+).
01.45 "Время покажет" (16+).
03.00 Новости.
03.05 "Время покажет" (16+).
03.40 "Мужское/Женское" (16+).
=РТР=
05.00,09.25 "Утро России".
09.00,11.00,14.00,20.00 Вести.
09.55 "О самом главном" (12+).
11.25,14.25,17.00,20.45 Вести. Местное время.
11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым" (12+).
12.50,17.25 "60 минут" (12+).
14.45 Т/с "Тайны следствия" (12+).
18.30 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+).
21.00 Т/с "Пароминца" (12+).
23.15 "Вечер с Владимиром Соловьевым" (12+).

14.45 Т/с "Тайны следствия" (12+).
18.30 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+).
21.00 Т/с "Пароминца" (12+).
23.15 "Вечер с Владимиром Соловьевым" (12+).
02.00 Т/с "На дальней заставе" (12+).
=НТВ=
06.00 "Утро. Самое лучшее" (16+).
08.00 "Сегодня".
08.25 Т/с "Москва. Три вокзала" (16+).
09.15 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" (16+).
10.00 "Сегодня".
10.25 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" (16+).
13.00 "Сегодня".
13.25 "Чрезвычайное происшествие. Обзор" (16+).

14.00 "Место встречи" (16+).
16.00 "Сегодня".
16.25 "Основано на реальных событиях" (16+).
17.10 "ДНК" (16+).
18.15 Т/с "Пес" (16+).
19.00 "Сегодня".
19.40 Т/с "Пес" (16+).
21.00 Т/с "Рикомет" (18+).
23.10 Т/с "Паутина" (16+).
00.10 "Сегодня".
00.20 "Закар Прилетни. "Уроки русского" (12+).
00.55 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" (16+).
04.00 "Их нравы".
04.30 "Кодекс чести" (16+).

ПЯТНИЦА 10-апрель

=первый=
05.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.25 "Доброе утро".
09.55 "Модный приговор".
10.55 "Жить здорово!" (16+).
12.00 Новости.
12.15 "Время покажет" (16+).
14.30 "Проверено на себе" (16+).
15.00 Новости.
15.15 "Давай поженимся!" (16+).
16.00 "Мужское/Женское" (16+).
18.00 Вечерние новости.
18.35 "Человек и закон" (16+).
19.40 Елена Гера "Поле чудес" (16+).
21.00 "Время".
21.30 "Голос. Дети".
22.30 "Вечерний Ургант" (16+).

00.15 Д/ф "Чак Берри" (16+).
02.10 "Мужское/Женское" (16+).
03.40 "Про любовь" (16+).
04.25 "Наедине со всеми" (16+).
=РТР=
05.00,09.25 "Утро России".
09.00,11.00,14.00,20.00 Вести.
09.55 "О самом главном" (12+).
11.25,14.25,17.00,20.45 Вести. Местное время.
11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым" (12+).
12.50,17.25 "60 минут" (12+).
14.45 Т/с "Тайны следствия" (12+).
18.30 "Андрей Малахов. Прямой эфир" (16+).
21.00 "Измайловский парк" (16+).
23.30 Х/ф "Расплата за счастье" (12+).
03.15 Х/ф "Таблетка от слез" (12+).

05.15 "Кодекс чести" (16+).
06.00 "Утро. Самое лучшее" (16+).
08.00 "Сегодня".
08.25 Т/с "Москва. Три вокзала" (16+).
09.15 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" (16+).
10.00 "Сегодня".
10.25 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" (16+).
13.00 "Сегодня".
13.25 "Чрезвычайное происшествие. Обзор" (16+).
=НТВ=
05.15 "ЧП. Расследование" (16+).
05.35 Х/ф "Калина красная" (12+).
07.25 "Смотр".
08.00 "Сегодня".
08.20 "Готовим с Алексеем Зиминим".
08.45 "Доктор Свет" (16+).
09.25 "Едим дома".
10.00 "Сегодня".
10.20 "Главная дорога" (16+).
10.55 "Живая еда с С. Малоземовым" (12+).
12.00 "Квартирный вопрос".
13.00 "Наш ПотребНазор" (16+).
14.00 "Поедем, поедим!".
15.00 "Своя игра".
16.00 "Сегодня".
16.20 "Следствие вели..." (16+).
17.50 "Ты не поверишь!" (16+).
19.00 "Центральное телевидение" (16+).
20.50 "Секрет на миллион" (16+).

01.15 "Квартирный вопрос".
02.05 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" (16+).
14.00 "Место встречи" (16+).
16.00 "Сегодня".
16.25 "Основано на реальных событиях" (16+).
17.10 "ДНК" (16+).
18.15 Т/с "Пес" (16+).
19.00 "Сегодня".
19.40 Т/с "Пес" (16+).
21.00 Т/с "Рикомет" (18+).
23.10 Т/с "Паутина" (16+).
00.10 "Сегодня".
00.20 "Закар Прилетни. "Уроки русского" (12+).
00.55 Т/с "Морские дьяволы. Смерч" (16+).
04.00 "Их нравы".
04.30 "Кодекс чести" (16+).

СУББОТА 11-апрель

=первый=
06.00 "Доброе утро. Суббота".
09.00 "Умницы и умники" (12+).
09.45 "Слово пастыря".
10.00 Новости.
10.15 "Леонид Гайдай. "Бриллиантовый вышиб" (12+).
11.15 "Выдели видео?".
12.00 Новости.
12.15 "Выдели видео?".
13.55 "Михаил Гусач. "Не забывай" (16+).
16.00 "Кто хочет стать миллионером?" (12+).
17.35 "Три аккорда" (16+).
19.30 "Сегодня вечером" (16+).
21.00 "Время".
21.20 "Сегодня вечером" (16+).
22.40 "Большая игра" (16+).
23.50 Х/ф "Дочь и ее мать" (18+).

01.25 "Мужское/Женское" (16+).
02.55 "Про любовь" (16+).
03.50 "Наедине со всеми" (16+).
=РТР=
05.00 "Утро России".
08.00 Вести. Местное время.
08.20 Местное время. Суббота.
08.35 "По секрету всему свету".
09.30 "Пятеро на одного".
10.20 "Сто к одному".
11.10 "Смешать разрешается".
13.40 Х/ф "Коварные игры" (12+).
18.00 "Привет, Андрей!" (12+).
20.00 Вести в субботу.
20.40 Х/ф "Любовь с риском для жизни" (12+).
00.40 Х/ф "Ты заплатишь за все" (12+).

05.15 "ЧП. Расследование" (16+).
05.35 Х/ф "Калина красная" (12+).
07.25 "Смотр".
08.00 "Сегодня".
08.20 "Готовим с Алексеем Зиминим".
08.45 "Доктор Свет" (16+).
09.25 "Едим дома".
10.00 "Сегодня".
10.20 "Главная дорога" (16+).
10.55 "Живая еда с С. Малоземовым" (12+).
12.00 "Квартирный вопрос".
13.00 "Наш ПотребНазор" (16+).
14.00 "Поедем, поедим!".
15.00 "Своя игра".
16.00 "Сегодня".
16.20 "Следствие вели..." (16+).
17.50 "Ты не поверишь!" (16+).
19.00 "Центральное телевидение" (16+).
20.50 "Секрет на миллион" (16+).

22.45 "Международная пирамида" (16+).
23.35 "Своя правда" (16+).
01.25 "Дачный ответ".
02.15 "Их нравы".
02.30 Х/ф "Мужские каникулы" (12+).


ВОСКРЕСЕНИЕ 12-апрель

=первый=
05.20 Т/с "Ангел-хранитель" (16+).
06.00 Новости.
06.10 Т/с "Ангел-хранитель" (16+).
07.10 "Играй, гармонь любимая!" (12+).
07.50 "Часовой" (12+).
08.15 "Здоровье" (16+).
09.20 "Непутевые заметки" (12+).
10.00 Новости.
10.15 "Жизнь других" (12+).
11.15 "Выдели видео?".
12.00 Новости.
12.20 "Выдели видео?".
14.00 "Битва за космос" (12+).
18.10 Большой новый концерт М. Галкина (12+).
19.25 "Лучше всех!".
21.00 "Время".
22.00 "Что? Где? Когда?" (16+).

23.10 Х/ф "Гагарин. Первый в космосе".
01.15 "Мужское/Женское" (16+).
02.45 "Про любовь" (16+).
03.30 "Наедине со всеми" (16+).
=РТР=
40.10 Х/ф "Расплата за счастье" (12+).
08.00 Местное время. Воскресенье.
08.35 "Когда все дома с Тимуром Кизяковым".
09.30 "Устами младенца".
10.20 "Сто к одному".
11.10 Всероссийский потребительский проект "Тест" (12+).
12.10 Шоу Е. Степаненко (12+).
13.20 Х/ф "Без права на ошибку" (12+).
17.30 "Танцы со звездами". Новый сезон (12+).
20.00 Вести в субботу.
22.00 Москва. Кремль. Путин.

22.40 "Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым" (12+).
01.30 Х/ф "Людия" (12+).
=НТВ=
05.35 "Наш космос" (16+).
06.20 "Центральное телевидение" (16+).
08.00 "Сегодня".
08.20 "У нас выигрывают!" (12+).
10.00 "Сегодня".
10.20 "Первая передача" (16+).
10.55 "Чудо техники" (12+).
11.55 "Дачный ответ".
13.00 "Наш ПотребНазор" (16+).
14.10 "Однажды" (16+).
15.00 "Своя игра".

16.00 "Сегодня".
16.20 "Следствие вели..." (16+).
18.00 "Новые русские сезания" (16+).
19.00 "Итоги недели".
20.10 "Маска" (12+).
22.50 "Звезда сопит" (16+).
00.25 "Основано на реальных событиях" (16+).
03.05 "Кодекс чести" (16+).


**КАК ОСТАВАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ
ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА ИЛИ САМОИЗОЛЯЦИИ
В СВЯЗИ С COVID-19**

ВОЗ рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю или сочетание умеренной и интенсивной физической активности.

Следование этим рекомендациям возможно в домашних условиях с учетом отсутствия специального оборудования и ограниченного пространства.

Ниже предлагаются способы поддержания активной физической формы и сокращения сидячего образа жизни в условиях домашнего карантина:

1. Делайте короткие активные перерывы в течение дня.

Короткие разминки являются дополнением к рекомендациям выше в отношении продолжительности физической активности в течение недели. Вы можете взять за основу предложенные ниже упражнения для поддержания физической активности каждый день. Танцы, игры с детьми и выполнение домашних обязанностей, таких как уборка дома и уход за садом, также позволяют оставаться физически активными в домашних условиях.

2. Используйте онлайн ресурсы. Воспользуйтесь преимуществами онлайн-ресурсов, предлагающих комплекс физических упражнений. Многие из них находятся в бесплатном доступе на YouTube. В отсутствие опыта выполнения подобных упражнений, будьте осторожны и примите во внимание свои ограничения.

3. Ходите. Даже в небольших помещениях хождение по периметру или марш на месте могут помочь вам оставаться активными. Если вам звонят, стойте или ходите по дому, во время разговора, а не сидите. Если вы решили выйти на улицу, чтобы прогуляться или заняться спортом,

убедитесь, что вы находитесь на расстоянии не менее 1 метра от других людей.

4. Проводите время в стоячем положении.

Сократите время, проводимое в сидячем положении, и по возможности отдавайте предпочтение положению стоя. В идеале в каждый отдельный период старайтесь оставаться не более 30 минут в сидячем положении и положении лежа. Рассмотрите возможность использования стола на высоких ножках, позволяющего работать в положении стоя, или используйте в качестве подставок книги или другие приспособления. Во время отдыха в сидячем положении отдавайте предпочтение умственным видам деятельности, таким как чтение, настольные игры и пазлы.

5. Расслабление. Медитация, глубокие вдохи и выдохи помогут вам сохранять спокойствие. Несколько примеров техник расслабления приведены ниже, как идея.

6. Правильное питание Для поддержания оптимального состояния здоровья, также важно помнить о необходимости правильно питаться и потреблять достаточное количество воды. ВОЗ рекомендует пить воду вместо сахаросодержащих напитков. Ограничьте или исключите потребление алкогольных напитков и проследите за полным исключением потребления алкогольных напитков молодыми людьми, беременными и кормящими женщинами. Также алкогольные напитки должны исключаться по причинам, связанным со здоровьем. Обеспечьте достаточное количество фруктов и овощей и ограничьте потребление соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельнозерновым, а не рафинированным продуктам.

**Всероссийская антинаркотическая
профилактическая акция****"Сообща, где торгуют смертью"**

Уважаемые граждане!

В целях принятия мер профилактического характера, просим Вас сообщить о фактах изготовления, распространения, сбыта и потребления наркотиков, об организации наркопритонов в подвалах домов, в подъездах, во дворах и в отдельных квартирах по телефонам:

1. Управление по Контролю за оборотом наркотиков МВД России по Республике Дагестан, г. Махачкала ул. Абубакарова 115 "а", тел.: 8(8722)99-53-41 круглосуточно;

2. Республиканский наркологический диспансер, г. Махачкала ул. Ш. Руставели 57 "в" тел.: 63-00-63 круглосуточно;

3. Отделение МВД России по Курахскому району тел.: 98-44-82, 8(87262)22-1-84, 8964-022-59-27 круглосуточно.

Прокуратура информирует

В связи с распространением заболеваний, вызванных новым коронавирусом COVID-19, депутаты Государственной Думы Российской Федерации ужесточили наказание за публичное распространение ложной информации.

31.03.2020 сразу в трех чтениях был принят закон об уголовной ответственности за нарушение карантина.

За публичное распространение заведомо ложной информации об обстоятельствах, представляющих угрозу жизни и безопасности граждан, или о принимаемых мерах по обеспечению безопасности населения и территорий будет грозить штраф в размере от 300 тыс. до 700 тыс. руб. либо ограничение свободы на срок до трех лет.

Под обстоятельствами в данном случае признаются "чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, чрезвычайные экологические ситуации, в том числе эпидемии, эпизоотии и иные обстоятельства, возникшие в результате аварий, опасных природных явлений, катастроф, стихийных и иных бедствий, повлекшие (могущие повлечь) человеческие жертвы, нанесение ущерба здоровью людей и окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности населения".

Публичное распространение под видом достоверных сообщений заведомо ложной общественной информации, повлекшее по неосторожности причинение вреда здоровью человека, будет наказываться штрафом в размере от 700 тыс. до 1,5 млн. руб. или

лишением свободы на срок до трех лет. За то же деяние, повлекшее по неосторожности смерть человека или иные тяжкие последствия, предусмотрено штраф в размере от 1,5 млн. руб. до 2 млн. руб. или лишение свободы на срок до пяти лет.

Поправки вводят в статью 13.15 КоАП "Злоупотребление свободой массовой информации" новые части 10.1 и 10.2, устанавливающие ответственность для юридических лиц за распространение фейковых новостей "об обстоятельствах, представляющих угрозу жизни и безопасности граждан".

Так, распространение в средствах массовой информации, а также в информационно-телекоммуникационных сетях под видом достоверных сообщений заведомо недостоверной информации об обстоятельствах, представляющих угрозу жизни и безопасности граждан, и (или) о принимаемых мерах по обеспечению безопасности населения и территорий, приемах и способах защиты от указанных обстоятельств" обернется для юридических лиц штрафом от 1 млн. 500 тыс. рублей до 3 млн. рублей.

Если распространение такой информации привело к смерти человека или причинению вреда здоровью или имуществу, к массовому нарушению общественного порядка или безопасности, навредило объектам жизнеобеспечения или инфраструктуре, объектам энергетики, промышленности или связи, размер штрафа для юридических лиц возрастает до 5 млн. рублей.

**Прокурор района
старший советник юстиции
Ф.К. Лагметова.**

В связи с имеющимися случаями распространения гражданами ложной информации в сети "Интернет" о наличии в Курахском районе заболевших новым коронавирусом COVID-19 прокуратура района разъясняет, что в силу ч. 9 ст. 13.15 КоАП РФ, распространение в средствах массовой информации, а также в информационно-телекоммуникационных сетях заведомо недостоверной общественно значимой информации под видом достоверных сообщений, создавшее угрозу причинения вреда жизни и (или) здоровью граждан, имуществу, угрозу массового нарушения общественного порядка и (или) общественной безопасности либо угрозу создания помех функционированию или прекращения функционирования объектов жизнеобеспечения, транспортной или соци-

альной инфраструктуры, кредитных организаций, объектов энергетики, промышленности или связи, если эти действия лица, распространяющего информацию, не содержат уголовно наказуемого деяния, влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от тридцати тысяч до ста тысяч рублей с конфискацией предмета административного правонарушения или без таковой; на должностных лиц - от шестидесяти тысяч до двухсот тысяч рублей; на юридических лиц - от двухсот тысяч до пятисот тысяч рублей с конфискацией предмета административного правонарушения или без таковой.

**Прокурор района
старший советник юстиции
Ф.К. Лагметова.**

**ДАГЪДИН
БУЛАХ**

ТЕШКИЛАЙДИ:
«Къурагъ район» муниципальный районный администрация

УЧРЕДИТЕЛЪ:
Администрация МР «Къурахский район»

КЫЛИН РЕДАКТОР
А. Г. РАМАЗАНОВА

redaktork1@mail.ru

ЖАВАБДАР СЕКРЕТАРЬ
Ф. С. МЕГЪМЕДОВА

ОТДЕЛДИН РЕДАКТОР
М.Н. АГЪМЕДОВА

ВЕРСТАКИНЧИВАЙДИ
И. Г. ЮСУПОВА

Газет "Дагъдин булах" редакциядин компьютерин базала кватилна, верстка аьуна, райондин "Дагъдин булах" чапханала чапна. Газета набрана и сверстана на компьютерной базе "Горный родник".
Газет чачи ийивай вагъ-14.00
Чачи ийивай вахана-10.00

368180, Курахский район
с. Курах.

Газета отпечатана в Курахской районной типографии "Горный родник".

Адрес редакции и издателя:

368180, Курахский район,
с. Курах, ул. Назаралиева, 4.

Индекс 51358

Тираж 1004

Редакциядин макъалайрин авторрин фикрлар сад тахун умкин я. Макъалайрин, абура гъизвай делирин дъувилин патакъый жаваб авторрин чии гуда. Макъалайриз рецензияр гувач ва абур эльквена вахкузав. Мадни, чпин макъалайра дегизишвил тунал, кылер дегизишунал рази тушир мухбиривай чна абур редакциядиз ракъур тавун тлаабзава.

Газет массовый информациядин ва печатдин тақытар регистрация ийидай ва Дагъустан

Республикада абурун гъакъиндай Россиядин Федерациядин законар кылииз акъуднал гъуачивалдай Региональный управленияда регистрация аьуна. Газета зарегистрирована Южным окружным межрегиональным территориальным управлением.

Регистрационный номер

ПШ № 10-4947

от 20 февраля 2003 года

РЕДАКЦИЯДИН АДРЕС:

368180, Курахский хуьр,
Назаралиева куьве, 4.

тел.: 22-0-61