

ДЕРБЕНТСКИЕ ИЗВЕСТИЯ



РАЙОННАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

12+

№79 (10532), ВТОРНИК, 17 НОЯБРЯ 2020 года

Учредитель: администрация МР «Дербентский район»

ДАССР – 100 ЛЕТ

Заседание оргкомитета

20 января 1921 года Всероссийский Центральный Исполнительный Комитет принял Декрет об образовании ДАССР, в который на тот момент вошли Аварский, Гунибский, Даргинский, Казикумухский, Кайтаго-Табасаранский, Кюринский, Самурский, Темирханшуринский, Хасавюртовский округа и территория Каспийского побережья.

ЗАСЕДАНИЕ организационно-го комитета по подготовке и проведению празднования 100-летия со дня образования Дагестанской Автономной Советской Социалистической Республики (ДАССР) прошло под руководством врио главы Дагестана Сергея Меликова.

Как отметил Сергей Меликов в ходе заседания, событие столетней давности стало переломным для Дагестана и его народов, которые самостоятельно и осознанно сделали выбор в пользу государственно-го единства с Россией.

«Образование ДАССР стало точкой отсчета для нового этапа в истории народов Дагестана, которые впервые обрели подлинное государственное единство», – напомнил врио главы региона.

ПОДЧЕРКНУВ далее, что Дагестан – это место, где к истории относятся с особым уважением, Сергей Меликов заметил, что приближение юбилея вызвало значительный интерес общественности. «Мы получаем достаточно много материалов, предложений, запросов в этой связи, и нам пора определиться, обратив внимание на то обстоятельство, что на съезде, который проходил 100 лет назад, были приняты выдающиеся решения, и без внимания мы эту дату оставить не имеем права», – сказал руководитель республики.

В целях празднования юбилея 28 октября руководителем республики был подписан соответствующий Указ, образован организационный комитет, на сегодняшний день разработан и соответствующий план мероприятий, который был детально обсужден в рамках прошедшего заседания. В соответствии с планом празднования юбилея в течение всего следующего года на территории республики будут проходить торжественные мероприятия, круглые столы, выставки, фестивали, телепередачи.

«ПРИЗЫВАЮ представителей всех органов государственной власти республики, органов местного самоуправления, общественные объединения и научные организации принять активное участие в подготовке и проведении мероприятия по празднованию 100-летия со дня образования ДАССР», – призвал участников совещания Сергей Меликов.

Вместе с тем он сделал акцент на то, что при организации празднования в обязательном порядке должна быть учтена ситуация с распространением коронавирусной инфекции и необходимость соблюдения в этой связи требований и ограничений Роспотребнадзора.

Подробно о том, как идет подготовка к юбилею, рассказал первый вице-премьер региона, председатель оргкомитета Анатолий Ка-

рибов. Он остановился на главных мероприятиях, вынес на обсуждение несколько сценариев празднования. Одним из центральных событий станет торжественный вечер с участием мастеров искусств, творческих коллективов региона, а также вручением наград дагестанцам, чей труд и заслуги отмечены государством.

«МЫ ПЛАНИРУЕМ создание событийного календаря знаменательных дат с 1921 по 2020 годы «Летопись столетия: ДАССР – 100 лет», которая предполагает создание электронного ресурса на базе официального сайта Национальной библиотеки республики», – рассказал Карибов.

Помимо этого, намечены мероприятия и в субъектах Российской Федерации с проживанием наибольшего количества этнических дагестанцев.

Немалое количество запланированных мероприятий пройдет по линии Министерства по национальной политике и делам религий РД, в том числе и Конгресс народов России «Дружба народов, сплоченная веками».

КОММЕНТИРУЯ, Сергей Меликов поручил активизировать взаимодействие с Федеральным агентством по делам национальностей в части подготовки к предстоящему празднованию юбилея.

По отдельной программе запланированы торжественные мероприятия в муниципальных районах и городских округах республики. В рамках юбилея в муниципалитетах произведут закладку памятных парков, скверов и аллей.

С учетом того, что основные праздничные мероприятия пройдут в столице республики, о них проинформировал мэр Махачкалы Салман Дадаев. Руководитель республики в этой связи напомнил об инициативе по использованию центральной площади столицы региона в качестве площадки, где регулярно будут демонстрироваться национальные ремесла, традиции Дагестана.

Сергей Меликов также призвал глав городов и районов наводить порядок на местах, особенно в главных населенных пунктах муниципалитетов.

В ПАМЯТЬ об историческом событии – Чрезвычайном съезде народов Дагестана, прошедшем 13 ноября 1920 года в Темирханшуре, на котором и была принята декларация о советской автономии Дагестана, – праздничные мероприятия пройдут также и в городе Буйнакске. О подготовке к ним доложил глава города Исламудин Нургудаев.

В Буйнакске уже проводится ряд запланированных тематических мероприятий в школах, библи-

отеках, сузах, готовятся и масштабные выставки, театрализованные представления, поэтические вечера, продумывается оформление города. В этом году в Буйнакске, по словам мэра, проведена большая работа по благоустройству, сейчас благоустраиваются сквер вокруг места захоронения Героя Советского Союза Юсупа Акаева и легендарных 14 дагестанских революционеров. Вместе с тем Исламудин Нургудаев обратился с просьбой о реконструкции памятника дагестанским революционерам, который на сегодняшний день обветшал. Сергей Меликов сразу на совещании дал соответствующее поручение Минкультуры РД.

ТАКЖЕ МЭР Буйнакска от имени всех его жителей внес предложение провести торжественное собрание и праздничный концерт с участием мастеров искусств и творческих коллективов республики 20 января именно в этом городе: «Это было бы символично: 100 лет назад здесь родилась наша республика и теперь здесь же будут подводиться итоги столетнего ее развития. Условия у нас для этого есть – к концу года мы завершаем реконструкцию большого концертного зала на 500 мест в самом центре города», – сообщил Нургудаев.

Предложение это руководитель субъекта назвал правильным и заявил, что с объемом мероприятий,



которые будут проведены в Буйнакске, власти республики определяются с выездом на место. «Вполне логично, что 20 января 2021 года торжественное мероприятие будет проведено там, где это событие 100 лет назад состоялось», – отметил Меликов.

В ЦЕЛОМ СРЕДИ прочего в ходе заседания его участники обсудили разработку логотипа праздничной символики и фирменного стиля празднования 100-летия, подготовку издательской и кинопродукции, конкурсов, программу спортивных, образовательных и культурных мероприятий и их информационного сопровождения.

В связи с юбилеем республики особое внимание планируется уделить благоустройству исторически значимых городских объектов и памятников культуры.

На следующем заседании орг-

комитета, которое состоится в следующем месяце, будет заслушана информация о ходе подготовки к празднованию 100-летия ДАССР в разрезе муниципалитетов.

В МЕРОПРИЯТИИ, прошедшем в формате ВКС, приняли участие врио Председателя Правительства РД Абдулпатах Амирханов, руководитель администрации главы и Правительства РД Алексей Гасанов, заместитель Председателя Народного Собрания РД Камил Давдиев, министр по национальной политике и делам религий РД Энрик Муслимов, министр информатизации, связи и массовых коммуникаций РД Сергей Снегирев, министр образования и науки РД Уммупазиль Омарова, главы муниципальных образований.

РИА «ДАГЕСТАН»

В ОЖИДАНИИ ОТКРЫТИЯ ГРАНИЦЫ граждане Азербайджана переведены в ПВР на территории лагеря

С 1 ноября из-за похолодания граждане Азербайджана, ожидающие открытия российско-азербайджанской границы и возвращения домой во временном палаточном лагере возле села Куллар в Дербентском районе, переведены в стационарный ПВР – оздоровительный лагерь в Кайтагском районе.

Условия проживания граждан соседней страны в ПВР проверили заместитель Председателя Правительства Дагестана Рамазан Джафаров и начальник ГУ МЧС России по РД Нариман Казимагомедов.

На сегодня здесь находятся 195 человек, среди них 14 женщин и 3 детей. Охрану общественного порядка в лагере обеспечивают сотрудники Росгвардии, МВД. Также на месте дежурят сотрудники регионального управления МЧС. К этой работе также привлечены представители МЧС Азербайджана.

Ежедневно проживающие в лагере обеспечиваются трёхразовым питанием, осуществляется медицинское обслуживание. Все находящиеся в ПВР граждане Азербайджана обеспечиваются средствами индивидуальной защиты, дважды в день проводится термометрия, а также полная дезинфекция всех помещений лагеря.

Рамазан Джафаров и Нариман Махмудов осмотрели территорию лагеря, комнаты для проживания, а также проверили условия, созданные в столовой, медицинском пункте.

Вице-премьер РД в ходе разговора с гражданами Азербайджана сообщил о ходе переговоров по их возвращению на родину с азербайджанской стороны и отметил, что отправка затягивается в связи с тяжёлой обстановкой в соседнем государстве.

«Мы с марта находимся в постоянном контакте с азербайджанской стороной. У нас были достигнуты договоренности о еженедельном пропуске азербайджанских граждан, которые вынужденно находятся здесь, соответственно и российских граждан из Азербайджана к нам в течение каждых 17-20 дней с учётом того, что мы своих граждан ещё размещаем в обсерватории. Всего за этот период удалось пропустить около 6,5 тысяч азербайджанских граждан к себе на родину и около 5 тысяч россий-

ских – в нашу страну.

Однако в последнее время с учётом осложнения обстановки в Азербайджане установленный график нарушается. Пока этот вопрос мы не сможем окончательно решить, потому что граница закрыта, и каждый пропуск осуществляется по отдельной договоренности, в том числе и по линии МИД обеих стран. Этот вопрос решается в рабочем порядке. Мы готовы их пропустить одновременно, если такое решение будет принято азербайджанской стороной», – рассказал Рамазан Джафаров.

Житель азербайджанского города Гянджа Икрам Керимов от лица всех поблагодарил власти и народ Дагестана за помощь и поддержку и попросил содействия в решении вопроса отправки на родину: «Мы благодарим вас и ваш народ. Но желание всех нас сейчас – вернуться домой, и в эти трудные дни быть вместе со своими родными, со своим народом. Просим вас содействовать в нашем скорейшем возвращении на родину».

Всего граждан Азербайджана, желающих вернуться в свою страну, в Дагестане, по словам Рамазана Джафарова, сейчас около 400 человек.

Светлана ЛЫКОВА, фото Арифа ГУСЕЙНОВА

«КРУГЛЫЙ СТОЛ» по проблемам редких заболеваний

Орфанные или редкие заболевания являются серьезной проблемой во всем мире. Каждое заболевание этой группы в отдельности встречается не так часто, вместе эти наследственные болезни составляют достаточно распространенное явление.

Одним из тяжелых орфанных заболеваний больны примерно 8% жителей земного шара, а это более 60 млн человек. Одной из разновидностей этих болезней является талассемия. По данным Всероссийского общества орфанных заболеваний, в России такими болезнями страдают более 2 млн человек, и самое большое число из них – в Дагестане. Это не может не волновать ни медицинское сообщество, занимающееся лечением этих недугов, ни пациентов, страдающих ими, и требует содействия в решении проблем оказания медицинской помощи больным.

расширение сотрудничества пациентов, страдающих редкими (орфанными) заболеваниями, с общественными и благотворительными организациями в Республике Дагестан для оказания помощи больным талассемией, а также повышения осведомленности широкого круга общественности в РД об этой болезни с тем, чтобы привлечь к этой проблеме журналистов телевизионных, печатных и электронных средств массовой информации.

С приветственным словом к участникам встречи онлайн обратилась председатель правления Всероссийского общества

ви, приводящее к образованию дефектного гемоглобина. Это, в свою очередь, является причиной анемии различной степени тяжести. Постоянная анемия влияет на рост и снижает качество жизни.

Ирина Мясникова также отметила необходимость активизации и расширения взаимодействия структур гражданского общества и органов власти для оказания помощи пациентам, страдающим талассемией и другими редкими заболеваниями в Республике Дагестан.

Об особенностях лечения больных талассемией рассказала врач-генетик, заведующая отделением пренатальной диагностики Республиканского медико-генетического центра Минздрава РД г. Махачкалы Аминат Гамзатова.

Решению проблем оказания медицинской помощи детям с талассемией в Дагестане было посвящено выступление главного детского врача-гематолога Индиры Юнусовой. В частности, она отметила, что это заболевание чаще всего встречается в нашей республике. Для пациентов с таким диагнозом возможен только один единственный способ лечения – пересадка костного мозга, но и тогда результат не всегда бывает успешным. Таким больным необходимо лекарственное лечение и постоянное наблюдение лечащего врача.

В выступлении профессора, заместителя директора Института гематологии, иммунологии и клеточных технологий, заместителя главного врача по лечебно-консультативной работе Национального медицинского исследовательского центра детской гематологии, онкологии и иммунологии имени Дмитрия Рогачева Министерства здравоохранения РФ Наталии Сметаниной были озвучены проблемы медицин-



ской и социальной помощи пациентам с талассемией в Республике Дагестан и современные методы лечения разных форм талассемии. В частности, она сказала, что специалисты Центра на протяжении многих лет тесно сотрудничают с гематологами из Республики Дагестан. Больных в этом регионе – десятки: и взрослые, и дети. Тотального генетического обследования на этапе создания семьи не проводится, а это необходимо, поскольку главная причина заболевания – близкородственные браки.

О поддержке Федерального регистра пациентов с талассемией рассказала заведующая гематологическим отделением Республиканской клинической больницы г. Махачкалы Зухра Карабудагова. Она представила участникам встречи механизм составления Федерального регистра и поддержки пациентов с талассемией для строгого контроля больных, которым необходимы дорогостоящие лекарственные препараты. Зухра Карабудагова также проинформировала присутствующих о плодотворной работе, направленной на создание Дагестанского регистра, который станет частью Федерального.

Актуальные вопросы медико-

социальной экспертизы (оформление инвалидности, доступные льготы, лекарственное обеспечение в условиях COVID-19) в режиме онлайн осветила в своем выступлении врач высшей категории по медико-социальной экспертизе главного бюро МСЭ Министерства труда и социальной защиты России Татьяна Рюмина. В частности, она рассказала о методике сбора документов и присвоения группы инвалидности в свете новых требований.

В заключение заседания «круглого стола» специалисты ответили на вопросы врачей и пациентов с талассемией, пожелали им успехов в лечении заболевания.

В работе «круглого стола» также приняли участие представители Министерства здравоохранения РД, Территориального органа Росздравнадзора по РД, Главного бюро медико-социальной экспертизы по Республике Дагестан и г. Москвы, врачи-специалисты, занимающиеся лечением больных с редкими заболеваниями, руководитель направления «талассемия» общественной организации Всероссийского общества редких (орфанных) заболеваний в РД Нурмагомед Ракулов.



Одной из таких мер явилось заседание «круглого стола» по проблемам медицинской, социальной помощи пациентам с талассемией в Республике Дагестан, организованного по инициативе Всероссийского общества редких (орфанных) заболеваний (ВООЗ) и ГБУ РД «Республиканский медико-генетический центр» Минздрава РД при технической поддержке Автономной некоммерческой организации «Социально-практический центр», которое состоялось 14 ноября на базе гостиничного комплекса «Европа» в г. Дербенте.

Целью мероприятия было

редких (орфанных) заболеваний Ирина Мясникова. Она отметила, что подобные беседы за круглым столом в Дербенте проводятся уже в четвертый раз. В этот же день по причине противодействия распространению пандемии коронавируса COVID-19 в порядке организации данного заседания были внесены коррективы – группа специалистов из Москвы, оказывающая пациентам с редкими заболеваниями медико-социальную поддержку, принимает участие в режиме онлайн.

Ирина Мясникова в отдельный пункт орфанных заболеваний выделила талассемию – генетическое заболевание кро-

ДЕНЬГИ ЛЮБЯТ СЧЕТ

Слово «бюджет» переводится со старофранцузского как «кошелек» и означает совокупность планируемых доходов и расходов. Когда мы говорим о семейном бюджете, мы имеем в виду все доходы и расходы семьи.

Доходы легче поддаются планированию, т.к. источники доходов обычно немого – как правило, это заработная плата, отпускные, премии, проценты по вкладам в банках, различные пособия, которые получает семья (например, пособие по уходу за ребенком).

С расходами сложнее, т.к., наряду с крупными покупками, регулярными платежами (оплата квартплаты и коммунальных платежей, налогов и т.д.), мы совершаем много текущих трат, уследить за которыми гораздо труднее.

Даже в семьях, где все расходы известны, деньги часто «уплывают» неизвестно куда. Знаете ли вы, что 10–30% бюджета среднестатистического россиянина исчезают бесследно? Причина – отсутствие регулярного ведения семейного бюджета. А неконтролируемые расходы в свою очередь мешают нам в достижении финансовых целей – приобретении вещей и услуг, которые мы хотим получить в будущем (подробнее об этом мы поговорим в модуле «Накопление на цели, в том числе на обучение и будущее детей, планирование пенсии и крупные покупки»). Как же приручить бюджет и заставить деньги работать на себя с максимальной отдачей?

Для того, чтобы деньги подчинялись нам, надо:

- составить бюджет и определить его границы;
- настроить каналы распределения денежных потоков (т.е. потоков доходов и расходов), делая регулярные записи о доходах и расходах (т.е. вести учет), взяв управление денежными потоками в свои руки;

Что такое бюджет и зачем нужно его вести

- регулярно проводить аудит, сверяя план с фактом и проверяя, насколько наш бюджет держится в границах, которые мы ему установили.

С чего начать? Составляем бюджет

Основа для вашего бюджета – это доходы и расходы, за которыми важно внимательно следить.

Вначале нужно записать все доходы и расходы – как регулярные (например, заработная плата, проценты по депозитам), так и периодические (премия, разовые подработки). Регулярные и нерегулярные доходы и расходы лучше учитывать отдельно. Фиксировать доходы и расходы надо по периодам (месяц, квартал, год), отделяя регулярные и нерегулярные доходы и расходы.

Управление семейным бюджетом

Теперь, когда вы записали свои доходы и расходы и увидели общую картину своего бюджета, нужно подумать о том, как сделать ее лучше – сократить исходящий поток средств и увеличить входящий. Это поможет вам получить больше свободных денег, которые можно будет направить на достижение финансовых целей.

Увеличиваем доходы

Существуют различные способы повышения доходов семьи.

Повышение заработной платы – один из наиболее распространенных способов увеличения доходов. Но даже в таком понятном вопросе есть много нюансов. Например, если вы обособанно полагаете, что выполняемый вами объем работ и ваша квалификация должны оцениваться выше, есть смысл поговорить с руководителем о прибавке. Иногда мы стесняемся

или боимся заявить о себе и, как правило, напрасно. Возможно, руководитель не знает о вашей неудовлетворенности и амбициях. Если вы честно расскажете о своих ожиданиях, начальник как минимум будет о них знать, а вы получите большую ясность в отношении перспективы роста оплаты труда.

Повышение квалификации или приобретение дополнительных навыков с целью повышения уровня оплаты своего труда.

Возможно, для увеличения заработной платы на занимаемой должности необходимы знания, которых у вас пока нет. В этом случае стоит рассмотреть возможность приобретения таких знаний. Дополнительные навыки – основание претендовать на более высокооплачиваемую позицию. Кстати, новые знания и умения не только пригодятся в работе, но и повысят самооценку, что положительно повлияет на поведение и в рабочей среде, и в личной жизни. Нередко можно договориться с работодателем о повышении квалификации за его счет, а по итогам обучения – уже о повышении заработной платы.

Смена места работы

Вопрос о смене работы может рассматриваться в разных ситуациях. Например, после разговора с руководителем о прибавке вы поняли, что повышения не будет. В данном случае вам решать, как действовать дальше – повысить свою квалификацию с целью роста в своей организации или найти более высокооплачиваемую работу в другом месте. При этом вы можете найти новое место с той же оплатой, но более коротким рабочим днем или лучшим социальным пакетом. Освободившееся время можно будет использовать, например, чтобы заработать с помощью своего хобби.

Подработка

Можно найти дополнительный заработок, который позволит повысить общий уровень ваших доходов. Подумайте, как еще, помимо основной работы, вы могли бы зарабатывать. Дополнительная работа может быть как по вашей основной специальности (например, в области обучения, подготовки к сдаче экзаменов), так и в другой сфере деятельности (например, хобби). Такая подработка может даже вырасти в собственный бизнес.

Создание собственного дела

Свой бизнес часто представляется нам очень заманчивым: работать на себя, ни от кого не зависеть. Но это и груз ответственности, ведь в своем деле за все отвечаем мы сами. Но если у вас есть идея, которую хочется воплотить в жизнь, есть силы и смелость, почему бы не попробовать? Помните, что здесь особенно важны трезвый и взвешенный подход, грамотно составленный бизнес-план, готовность много работать и отвечать за результаты своего труда. И лучше сначала обратиться за консультацией к специалистам, которые помогут оценить вашу стратегию.

Получение пассивного дохода

Есть ли у вас активы, которые могут приносить доход? Если имеются свободные деньги, находятся ли они на депозите и приносят ли проценты? Возможно, есть жилье, которое можно сдавать в аренду?

Выбирая подходящий способ увеличения доходов, надо помнить, что это потребует различных ресурсов, в том числе временных и часто финансовых. И важно выбрать способ увеличения доходов, который подойдет именно вам.

Подумайте, что легче: получить 30-процентную прибавку к заработной плате или сэкономить 30% своих расходов? Ведь сэкономленный рубль – это рубль заработанный.



Ваше здоровье

Медицинская страница ЦРП Дербентского района



Антиоксиданты: факты и мифы

Наравне с ростом интереса к своему собственному здоровью растет интерес к антиоксидантам. Впрочем, главная особенность любой людской молвы заключается в способности все «немного» преувеличивать. Вот и тема антиоксидантов принесла обильный урожай вымыслов и мифов, в которых мы попытаемся разобраться.

Но сначала немного реальных сведений о свободных радикалах и действии антиоксидантов. О том, что кислород поступает внутрь организма в процессе дыхания, током крови доставляется к каждой клеточке и используется в реакциях окисления, мы узнали еще на школьных уроках биологии. А вот о том, что в качестве побочных продуктов могут образовываться свободные радикалы, стало известно совсем не так давно.

Свободными радикалами называются молекулы, у которых не хватает электрона на внешнем электронном уровне. Отсутствие электрона придает такой молекуле высокую агрессивность, ей абсолютно безразлично, откуда возьмется недостающий электрон. В результате бомбардировки большого количества свободных радикалов разрушаются белковые молекулы, ферменты, молекулы ДНК. Пострадать может все, что угодно. Запускает-

приеме БАДов не возникает.

Миф №3: синтетические антиоксиданты являются хорошей заменой натуральным.

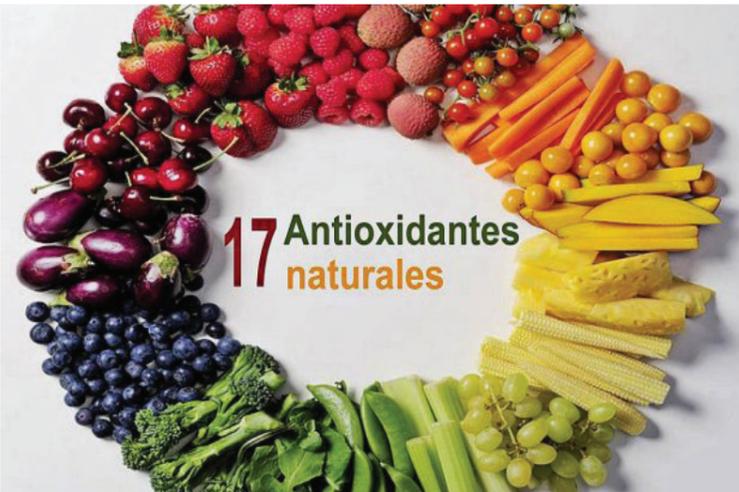
К сожалению, мастерство человека сегодня настолько же далеко от искусства творца, как и тысячелетия назад. Все наши лабораторные эксперименты и самые лучшие изобретения являются лишь мертвыми подобиями волшебных живых эликсиров, которыми угощает нас природа.

Миф №4: антиоксиданты омолаживают.

Доказано лишь защитное (протекторное) действие этих удивительных веществ. Но обратить время вспять не в состоянии никто, так что заботиться о собственном здоровье и состоянии кожи необходимо начинать с раннего детского возраста.

Миф №5: антиоксиданты есть только в овощах и фруктах.

А еще и в цельно-зерновой муке, и в бобовых, и в орехах, семенах, и в красном вине, и даже в



ся механизм цепной реакции: любая молекула, отдавшая электрон, чтобы дополнить внешний уровень свободного радикала, в свою очередь становится свободным радикалом.

Антиоксиданты — это особые вещества, которые не только легко нейтрализуют свободные радикалы, но и сами при этом не становятся агрессивными. Антиоксиданты синтезируются самим организмом (гормоны, ферменты) и поступают с продуктами питания (витамины, микроэлементы, флавоноиды).

Теперь о выдумках.

Миф №1: в продуктах питания содержится мало антиоксидантов.

Естественно, если питаться фаст-фудом, это будет истиной. Источниками антиоксидантов являются сырые фрукты, ягоды, чай.

Миф №2: БАДы являются лучшим источником антиоксидантов.

При условии правильного питания и соблюдения норм здорового образа жизни никакой необходимости в дополнительном

нежирном мясе, молоке, свежих яйцах.

Миф №6: покупать необходимо продукты, обогащенные антиоксидантами.

Надпись на этикетке, уверяющая покупателя в том, что товар содержит антиоксиданты, не всегда соответствует истине, а скорее является простым рекламным трюком. Вместо того чтобы читать все, что написано крупным шрифтом, попытайтесь внимательно разобрать с составом, напечатанным невыразительными мелкими буквами.

Миф №7: свободные радикалы — абсолютный враг.

Это тоже неправда. Наш организм устроен так тонко, что практически все способен использовать с пользой, например, свободные радикалы помогают обороняться от чужеродных микроорганизмов, выполняя роль одного из звеньев сложной системы иммунитета. Вопрос о вреде остро встает тогда, когда свободных радикалов становится слишком много.

Э.УРУДЖЕВА,
врач-терапевт

Чем лучше питаться

для повышения иммунитета в сезон гриппа и простуды

Ни для кого не секрет, что наступает ежегодный сезон простуды и гриппа. Помимо вакцинации защитить свой организм от простудных заболеваний и гриппа вам поможет элементарная забота о собственном здоровье, которая заключается в выборе правильных продуктов питания, способных укрепить иммунитет.

Когда дело касается здоровья, здесь, как и в футболе действует правило: лучшая защита — это нападение. Относитесь со всей ответственностью к собственному самочувствию. Выберите для себя здоровую диету, откажитесь от вредных привычек, таких как курение и употребление спиртных напитков. Это поможет укрепить иммунную систему, которая сможет с легкостью противостоять возбудителям заболеваний.

Первое и самое главное, вы должны выбрать здоровую диету, которая исключает суррогатные продукты питания, ослабляющие иммунитет. Так избыток жиров в рационе снижает активность иммунной системы. Сахар препятствует способности лейкоцитов противостоять вирусам и бактериям.

Далее вашему вниманию предложены 10 рекомендаций, о том, что следует включить в рацион питания, чтобы защитить организм от простуды и гриппа.

Йогурт

Живые активные культуры, содержащиеся в йогурте (пробиотики) — это полезные бактерии, которые защищают желудочно-кишечный тракт организма от болезнетворных бактерий. Исследования Венского университета в Австрии показали, что ежедневное потребление около 200 граммов йогурта гораздо полезнее для иммунитета, чем пищевые добавки, содержащие пробиотики.

Другое исследование в Швеции показало, что пациенты, которые пили продукты, содержащие лактобактерии (*Lactobacillus guteri*), особые пробиотики, стимулирующие лейкоциты, заболели на 33% реже, чем те, кому давали плацебо. Независимо от производителя, для укрепления защитных свойств организма достаточно каждый день принимать йогурт с живыми бактериями.

Даже если вас все-таки настигнет грипп или простуда, йогурт поможет избежать осложнений со стороны работы желудочно-кишечного тракта. Чтобы приучить ваших детей есть этот продукт, побалуйте их утром йогуртовым парфе, для этого смешайте шоколадный греческий йогурт с ¼ стакана овсяных хлопьев, которые чрезвычайно богаты клетчаткой.

Овес, ячмень и другие цельные зерна

Клетчатка не только полезна для сердца и органов пищеварения, она также эффективна в борьбе с бактериями и вирусами. Бета-глюкан, компонент клетчатки (в частности овса и ячменя), способен активизировать белые кровяные тельца макрофаги и нейтрофилы, которые помогают иммунной системе защищать организм от вредных бактерий. Нутриенты также могут способствовать быстрому заживлению ран и более эффективному действию антибиотиков.

Суточная норма клетчатки должна составлять 25 граммов. Однако большинство людей получают едва ли 11 граммов — прежде всего из-за употребления рафинированных мучных продуктов и недостатка фруктов и овощей в рационе.

Пейте как можно больше воды зимой. Наш организм нуждается в

воде, чтобы сохранять в слизистых оболочках тела влагу, которая предотвращает появление небольших трещин. Эти трещины опасны тем, что через них могут проникнуть патогенные микроорганизмы.

Чай

Некоторые люди не любят пить простую воду, в этом случае следует восполнять запасы влаги в организме чаем. В результате одного исследования выяснилось, что в крови людей, которые в течение 2 недель выпивали 5 чашек черного чая в день, содержание противовирусных интерферонов в 10 раз превышало подобные показатели в крови тех, кто пил индифферентные горячие напитки. Аминокислота, отвечающая за активацию иммунитета (L-Тианин) содержится и в черном, и в зеленом чае — даже в их безкофеиновых вариантах. Другое вещество, которое содержится во всех чаях, алкиламин, способно держать Т-клетки иммунной системы в состоянии готовности для борьбы с бактериями и аллергенами.

Горячие напитки также показаны при простуде или гриппе, поскольку они открывают заложенные носовые каналы.

Куриный бульон

Куриный бульон способен препятствовать перемещению клеток воспаления. Это важно, потому что симптомы простуды — это реакция на скопления клеток в бронхах. Аминокислота цистеин, которая высвобождается из курицы во время приготовления, по лечебным свойствам напоминает лекарство ацетилцистеин, помогающее вывести мокроту из бронхов.

Добавьте в бульон соль, даже если обычно вы стараетесь реже использовать этот продукт. Соль может также быть полезной при простуде, она уменьшает мокроту не хуже любого средства от кашля. Положите в бульон овощи и специи — получится отличное иммуностимулирующее средство.

Чеснок

Чеснок содержит активное вещество алицин, которое борется с инфекциями и бактериями. Во время очередного исследования пациентам на протяжении 12 недель давали чесночный экстракт, в результате число заболевших простудой сократилось на 2/3. Поэтому не поленитесь покрошить немного чеснока в тот самый куриный бульон.

Тыква и батат

Оранжевые овощи богаты антиоксидантами, также тыква и батат содержат бета-каротин, который помогает бороться с вредными бактериями. Бета-каротин — исходное вещество витамина А, который сохраняет кожу здоровой, образуя первый барьер против болезнетворных бактерий и вирусов. Другие фрукты и овощи, богатые бета-каротином — это морковь, крупноплодная тыква и мускусная дыня.

Если вы не желаете вынимать мякоть из дыни, возьмите обычное тыквенное пюре, оно обладает теми же свойствами. Попробуйте добавить столовую ложку пюре в греческий йогурт — получится двойной иммуностимулятор.

Грибы

Грибы помогают увеличить чис-

ло лейкоцитов и их активность, делая их более агрессивными. Грибы шиитаке, майтаке и рейши оказывают наилучший эффект на иммунную систему.

Рыба и морепродукты

Селен, минерал, содержащийся в ракообразных: устрицах, лобстерах, крабах и двустворчатых моллюсках, помогает лейкоцитам производить цитокины — протеины, удаляющие вирус гриппа из организма. Семга, скумбрия и сельдь богаты кислотами омега-3, которые снижают воспаление, повышая поступление воздуха и защищая легкие от респираторных инфекций.

Можете попробовать морские водоросли. В них содержится витамина С больше, чем в апельсинах. Этот витамин известен своими противовирусными свойствами и помогает сократить время болезни.

Говядина (и другие продукты, содержащие цинк)

В красном мясе содержится много цинка, важного питательного элемента, необходимого для развития лейкоцитов, которые распознают и уничтожают вредные бактерии и вирусы. Недостаток цинка увеличивает риск инфицирования. Тем, кто экономит на красном мясе, будет полезно узнать, что цинк содержится в морепродуктах, таких как устрицы и крабы, а также в витаминизированных овсяных хлопьях, печеных бобах, йогуртах и орехах (особенно в кешью).

Дополнительные рекомендации по улучшению иммунитета

Существуют привычки, снижающие иммунитет, от которых лучше избавиться.

Курение. Если вы курите — бросайте. Сигаретный дым содержит более 4 000 химических компонентов, по меньшей мере 43 из которых — канцерогенные (вызывают рак). Курение также вызывает болезни сердца и легких. Хронические заболевания и изменения тканей внутренних органов, вызванные курением, подрывают иммунную систему.

Отдых. Больше отдыхайте. Недостаток сна пагубно влияет на иммунитет, поскольку снижает его защитные функции и сокращает число так называемых клеток «киллеров», которые борются с микробами.

Стресс. Попробуйте снизить стресс. Постоянный, сильный стресс напрямую влияет на иммунитет и снижает эффективность Т-клеток-киллеров, а также снижает активность других клеток, которые называются макрофагами.

Физическое упражнение. Пора обратиться к физическим упражнениям. Сидячий образ жизни оказывает негативное влияние на здоровье. Миллионы людей сегодня страдают от заболеваний, избежать появления которых можно было бы с помощью упражнений. Всего 30 минут аэробики в день значительно поднимут иммунитет.

Изоляция. Наконец, ни в коем случае не становитесь гермофобом и не изолируйте себя, думая, что это защитит вас от гриппа и простуды. На самом деле, изоляция влечет за собой ухудшение здоровья, снижая способность организма противостоять вирусам. Депрессия также оказывает негативное влияние на иммунитет. Не ограничивайте общение с семьей и друзьями в это время года, просто старайтесь чаще мыть руки и сделайте прививку от гриппа.

К.АМИРОВА,
врач-инфекционист

ПРОТОКОЛ ПУБЛИЧНЫХ СЛУШАНИЙ

проекта муниципального правового акта «О бюджете МР «Дербентский район» на 2021 год и плановый период 2022 и 2023 годов» от 09.11.2020 г.

Председатель - заместитель главы администрации Дербентского района И.А.Бebetов.

Секретарь - начальник бюджетного отдела Финансового управления администрации МР «Дербентский район» М.С.Гасанов.

Повестка дня:

Проект муниципального правового акта «О бюджете МР «Дербентский район» на 2020 год и плановый период 2021 и 2022 годов».

Присутствовало: 67 человек.

Открыл собрание по публичному слушанию заместитель главы администрации МР «Дербентский район» И.А.Бebetов.

С докладом выступил и.о. начальника Финансового управления администрации МР «Дербентский район» Муртазов А.Б.

Докладчик ознакомил участников публичных слушаний с информацией о доходах консолидированного бюджета МР «Дербентский район»: в 2021 году ожидается в объеме 1 602 020,956 тыс. рублей, в том числе бюджеты поселений - 118 187,4 тыс. рублей, бюджет района - 1 483 833,556 тыс. рублей. Доля собственных доходов составляет 19,7% или 316 347 тыс. рублей, из которых 56 583,4 тыс. рублей или 3,5% - доходы бюджетов поселений, 16,2% или 259 763,6 тыс. рублей бюджет района.

Из республиканского бюджета в виде межбюджетных трансфертов бюджету муниципального района в 2020 году выделяется 1 285 673,956 тыс. рублей, из которых:

- дотация из фонда финансовой поддержки муниципальных районов и городских округов - 191 529,0 тыс. рублей;

- дотация на содержание в общеобразовательных учреждениях поваров и помощников поваров - 22 884,0 тыс. рублей.

В виде субсидий передается району 29 173,946 тыс. рублей, из них: на питание учащихся 1-4 классов общеобразовательных школ - 20 403,065 тыс. рублей, 968,488 тыс. рублей на обеспечение бесплатным двухразовым питанием (завтрак и обед) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, в том числе детей-инвалидов, осваивающих основные общеобразовательные программы на дому. 7 802,393 тыс. рублей - субсидии на поддержку муниципальных программ «Формирование современной городской среды».

На 2021 год средняя заработная плата педагогических работников общеобразовательных школ устанавливается в Республике Дагестан в объеме 24 300,5 рублей в месяц, педагогических работников дошкольного образования - 21 492,7 рублей в месяц.

Муниципальный долг МР «Дербентский район» на 01.01.2022 год составит 3 122 тыс. рублей при предельно возможном объеме муниципального долга 39 570 тыс. рублей.

Выступили: Мурадov И.М. - начальник отдела ГО и ЧС МР «Дербентский район» с вопросом по неналоговым доходам.

Докладчик пояснил, что в бюджет района неналоговые доходы поступают от родительской платы в детские сады, штрафов за административные правонарушения, выплат от реализации и использования муниципального имущества.

Кахриманов М.А. - начальник управления культуры, молодежи, спорта и туризма МР «Дербентский район» обратился с вопросом о состоянии административного здания Дербентского района по ул. Буйнакского, д.10 с предложением текущего ремонта электропроводки, отопления и санузла.

Докладчик предложил представить смету расхода для того, чтобы предусмотреть в бюджете на 2021 год.

Бабаева Ш.А. - экономист УАПК Дербентского района выступила с вопросом, что в бюджете не предусматриваются денежные средства на борьбу с болезнями и вредителями по сельскому хозяйству Дербентского района.

Докладчик предложил представить программу по данному вопросу и обоснованный расчет затрат.

Шихалиев Н.П. - глава сельского поселения с. Кала выступил с вопросом, что река «Дарвагчай», расположенная на территории поселения, много лет не очищается от ила и мусора и что после сильных осадков уничтожает урожай на огородных участках сельчан. В связи с этой проблемой можно ли предусмотреть денежные средства для решения данного вопроса.

Докладчик пояснил, что нужно обратиться в письменной форме в администрацию района, с последующим обращением в руководство РД.

В заключение выступил Бebetov И.А. - заместитель главы администрации, который ознакомил присутствующих с текстом заключения по публичному слушанию проекта муниципального правового акта «О бюджете МР «Дербентский район» на 2021 год и плановый период 2022 и 2023 годов» и попросил проголосовать за принятие данного заключения. Проголосовали: 67 человек, за - 67, против - 0.

Председатель: заместитель главы администрации МР «Дербентский район» И. БЕБЕТОВ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

о результатах публичных слушаний проекта муниципального правового акта «О бюджете МР «Дербентский район» на 2021 год и плановый период 2022 и 2023 годов» от 9 ноября 2020 года

Инициатор публичных слушаний: администрация МР «Дербентский район»

Публичные слушания проведены в соответствии со статьей 28 Федерального закона от 06.10.2003 г. №131 - ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», статьи 16 Устава муниципального района «Дербентский район», Бюджетного кодекса РФ, пп.11.1.1. п.11 «Положения о порядке организации и проведения публичных слушаний и общественных обсуждений на территории муниципального района «Дербентский район», принятого решением Собрания депутатов МР «Дербентский район» от 24.04.2018 г. №14/7.

Публичные слушания назначены постановлением администрации МР «Дербентский район» № 176 от 30 октября 2020 года на 9 ноября 2020 года в 17:00 часов в актовом зале администрации МР «Дербентский район» по адресу г. Дербент, ул. Гагарина, 23.

Вопрос публичных слушаний

Обсуждение проекта муниципального правового акта «О бюджете МР «Дербентский район» на 2021 год и плановый период 2022 и 2023 годов».

Организатор публичных слушаний

Финансовое управление администрации МР «Дербентский район».

Докладчик и.о. начальника Финансового управления МР «Дербентский район» Муртазов А.Б. оз-

накомил присутствующих с проектом бюджета МР «Дербентский район» на 2021 год и плановый период 2022 и 2023 годов.

Бюджет имеет социальную направленность, сформирован с учетом достижения индикативных показателей по среднемесячной заработной плате работников учреждений образования и культуры. Укрепляется материально-техническая база муниципальных учреждений Дербентского района. Предусматривается ремонт жилищно-коммунальной инфраструктуры и строительство автодорог местного значения.

Вопросы и предложения

В ходе обсуждения было задано 4 вопроса, на которые докладчик дал разъяснения.

Заключение по результатам публичных слушаний

1. Одобрить представленный на обсуждение проект муниципального правового акта «О бюджете МР «Дербентский район» на 2021 год и плановый период 2022 и 2023 годов».

2. Предложить Собранию депутатов МР «Дербентский район» рассмотреть проект решения «О бюджете МР «Дербентский район» на 2021 год и плановый период 2022 и 2023 годов», утвердить его и принять в первом чтении.

Председатель: заместитель главы администрации МР «Дербентский район» И. БЕБЕТОВ

СУД ДА ДЕЛО

Незаконная продукция

Судья Дербентского городского суда, рассмотрев в открытом судебном заседании уголовное дело по обвинению Ашурова Вагифа Адильевича, 1985 года рождения, уроженца г.Дербента, проживающего в с. Сабнова, гражданина РФ, ранее не судимого, обвиняемого в совершении преступления, предусмотренного ч.1 ст.171.3 УК РФ, установил следующее.

Так, Ашуров В.А. незаконно в неустановленном месте, в неустановленное время и у неустановленного следствием лица приобрел, перевез и хранил в складском помещении магазина без соответствующей лицензии, акцизных и федеральных специальных марок в стеклянной и пластиковой таре спирто-содержащие жидкости.

22.08.2020 года в г.Дербенте по ул. Автовокзальная в рамках расследования уголовного дела, на основании постановления о производстве обыска, в складском помещении магазина «Ямина» сотрудниками МРО УЭБиПК МВД по РД был произведен обыск, в ходе которого у гражданина Ашурова В.А. была обнаружена и изъята незаконно хранящаяся спирто-содержащая продукция.

Согласно заключению эксперта следует, что содержимое представленных на исследование бутылок с этикетками являются спирто-содержащей жидкостью, не соответствующей требованиям ГОСТа Р 12712-2013; ГОСТа Р 31732-

2014. Общая стоимость изъятой спирто-содержащей продукции составляет 193 842 рублей, что является крупным размером.

Своими умышленными действиями Ашуров В.А. совершил преступление, предусмотренное ч.1 ст. 171.3 УК РФ - закупка, перевозка и хранение алкогольной и спирто-содержащей продукции без соответствующей лицензии в случаях, если такая лицензия обязательна, в крупном размере.

На основании изложенного и руководствуясь п.4 ст.254 УПК РФ, суд постановил уголовное дело в отношении Ашурова В.А. по обвинению его в совершении преступления, предусмотренного ч.1 ст.171.3 УК РФ, прекратить и назначить меру уголовно-правового характера в виде судебного штрафа в размере 50000 (пятьдесят тысяч) рублей.

А. АБДУЛМАЛИКОВ,
следователь СО ОМВД России по г. Дербенту, младший лейтенант юстиции

ЧЕЛОВЕК И ЗАКОН

Ущерб более 340 млн

Пограничным управлением ФСБ России по Республике Дагестан возбуждено уголовное дело по признакам преступления, предусмотренного ч.3 ст. 256 УК РФ, в отношении гражданина Российской Федерации А.Х. Абдулмажидова.

Установлено, что на протяжении длительного времени А.Х. Абдулмажидов, используя подконтрольные ему рыбопромысловые предприятия, осуществлял незаконную добычу водных биологических ресурсов в особо крупном размере, ущерб которым предварительно составил более 340 миллионов рублей.

Ранее в интересах рыбодобывающих предприятий А.Х. Абдулмажидова предпринималась попытка дачи взятки в крупном размере сотруднику пограничного органа.

В настоящее время по данным фактам Пограничным управлением при содействии Управления собственной безопасности ФСБ России ведутся следственные действия и оперативно-разыскные мероприятия.

ПУ ФСБ России по РД

ПРОКУРАТУРА РАЗЪЯСНЯЕТ:

Уплата взносов за капитальный ремонт

В соответствии с частью 1 ст.169 ЖК РФ собственники помещений в многоквартирном доме обязаны уплачивать ежемесячные взносы на капитальный ремонт общего имущества в многоквартирном доме.

Обязанность по уплате взносов на капитальный ремонт у собственников помещений в многоквартирном доме, в соответствии с ч.4 ст.3 Закона РД №57 от 09.07.2013 г. «Об организации проведения капитального ремонта общего имущества в многоквартирных домах в Республике Дагестан» возникает по истечении восьми календарных месяцев, начиная с месяца, следующего за месяцем, в котором была официально опубликована утвержденная Правительством Республики Дагестан региональ-

ная программа капитального ремонта, то есть с 01.01.2015 г.

Уровень собираемости взносов за капитальный ремонт влияет на своевременность и качество проведения капитального ремонта в многоквартирных домах.

С учетом изложенного, размещая данную статью в средствах массовой информации, разъясняется о необходимости своевременного внесения взносов за капитальный ремонт.

Н. НАЗИРОВ,
старший помощник прокурора г. Дербента

ВНИМАНИЕ - ПЕРЕЕЗД!

ДТП на железнодорожном переезде не повлияло на график движения поездов

На железнодорожном переезде между станциями Ачи и Манас в Республике Дагестан водитель легкового автомобиля Toyota выехал на железнодорожный переезд при исправно работающей сигнализации перед приближающимся пассажирским поездом № 6691 Дербент - Махачкала.

Машинист поезда применил экстренное торможение, но расстояние было недостаточным и столкновения избежать не удалось.

В результате ДТП пострадал пассажир автомобиля. На график движения поездов данное происшествие не повлияло.

ОАО «РЖД» призывает водителей автотранспорта проявлять особую бдительность и строго соблюдать правила дорожного движения при пересечении железнодорожных переездов.

Администрация Махачкалинской дистанции пути

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| <p>Газета зарегистрирована Южным окружным межрегиональным территориальным управлением министерства Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовой информации.</p> <p>ПИ №10-4795 от 24 июля 2002 г.</p> | <p>Авторы материалов несут ответственность за точность приведенных фактов. За содержание рекламы и объявлений редакция ответственности не несет. Точка зрения редакции не обязательно совпадает с мнением авторов.</p> | <p>Адрес редакции: 368600, г. Дербент, ул. С.Курбанова, 35. Адрес издателя: 368600, г. Дербент, ул. Гагарина, 23. Подписной индекс газеты 51339. Тел./факс. гл. редактора - 8 (7240) 4-70-16, ответсекретаря и корреспондентов 8 (7240)4-83-91.</p> | <p>Газета выходит с 1918 г. Реклама публикуется по договорным ценам. Газета сверстана и отпечатана в ООО «Типография-М»</p> <p>Адрес типографии: 368600, г. Дербент, ул. С.Курбанова, 25. По вопросам качества печати обращаться в ООО «Типография-М»</p> | <p>Главный редактор Т.Г. МУСАИДОВА</p> <p>Подписано в печать в 14 часов. Фактическое время - 14 часов.</p> <p>Цена в розницу - свободная</p> <p>Тираж 1500 Заказ №</p> |
|--|--|---|---|---|