



№ 19 (11047)  
ПЯТНИЦА,  
6 марта 2026 года

# ДЕРБЕНТСКИЕ ИЗВЕСТИЯ

РАЙОННАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

12+

УЧРЕДИТЕЛЬ: администрация МР «Дербентский район» Республики Дагестан

НА ВСТРЕЧЕ С ГЛАВОЙ РАЙОНА

## Эльман Аллахвердиев встретился с Героем России

Глава Дербентского района Эльман Аллахвердиев встретился с Героем Российской Федерации Хантемиром Султановым, уроженцем села Нижний Джалган.



Хантемир Султанов – шестнадцатый дагестанец, удостоенный высокого звания Героя России с начала специальной военной операции. Он является командиром штурмового отряда 40-й бригады морской пехоты, проявившим исключительное мужество и профессионализм в ходе

боевых действий. Его отряд внес значительный вклад в освобождение десятков населенных пунктов на Южно-Донецком направлении. В ходе службы Хантемир Султанов неоднократно демонстрировал выдающиеся лидерские качества, грамотное руководство подразделением и блестяще выпол-

няя поставленные боевые задачи. Его решительность и самоотверженность позволили спасти жизни многих бойцов, что делает его примером для подражания.

Беседа главы района с Героем России прошла в теплой и дружеской атмосфере. Основными темами обсуждения стали вопросы развития родного села Нижний Джалган и оказание всесторонней помощи бойцам, находящимся в зоне специальной военной операции. Эльман Аллахвердиев выразил глубокое восхищение личными качествами Хантемира Султанова, отметив его скромность как одно из главных достоинств.

«Для всех жителей Дербентского района Вы – воплощение истинного мужества и преданности Родине», – подчеркнул глава района. Он также выразил огромную благодарность Заману Абдуллаевичу, отцу Героя, за воспитание таких сыновей, как Хантемир, Айдемир и Батырхан, которые являются гордостью Дагестана.

В завершение встречи Эльман Аллахвердиев еще раз поблагодарил Хантемира Султанова за его мужество, стойкость и негнбавую силу духа, которые служат примером для всего молодого поколения.

В АДМИНИСТРАЦИИ ДЕРБЕНТСКОГО РАЙОНА

## Обсудили вопросы службы по контракту

Министр по туризму и народным художественным промыслам РД Эмин Мерданов и глава Дербентского района Эльман Аллахвердиев провели рабочее совещание с главами сельских и городских поселений. В ходе встречи обсуждался вопрос привлечения граждан на военную службу по контракту.



В работе совещания также приняли участие: Туран Ахмедов – заместитель начальника отдела Управления главы РД по внутренней политике и местного самоуправления, Кудрат Гасратов – военный комиссар по городам Дербент, Дагестанские Огни и Дербентскому району, Арсен Арабханов – начальник Отдела участковых уполномоченных полиции ОМВД России по Дербентскому району.

привлечение граждан к заключению контрактов о прохождении военной службы в Вооруженных силах РФ. Для желающих служить по контракту созданы все необходимые условия, определены меры материальной поддержки и социальные гарантии. Служба по контракту предлагает не только стабильное финансовое положение, но и обеспечивает социальную поддержку своим военнослужащим, а так-

ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ КОММЕРЧЕСКИХ ОБЪЕКТОВ

## Проведена проверка

По поручению главы Дербентского района Эльмана Аллахвердиева рабочая группа под руководством заместителя главы администрации Руслана Ахмедова, в составе начальников отдела экономики и инвестиций Фарид Абдулкеримов и отдела архитектуры и градостроительства Вадима Ибрагимова, с участием главы поселка Белиджи Рамиза Габидуллаева провела комплексную инвентаризацию коммерческих объектов.

Проверялась законность ведения бизнеса магазинов, банкетных залов и других коммерческих объектов, включая налоговый учет, наличие кассовых аппаратов, трудовые договоры и соблюдение санитарных

норм. Особое внимание было уделено проверке правоустанавливающих документов на земельные участки и коммерческие строения.

По каждому выявленному случаю были установлены чет-

кие сроки для их устранения и приведения деятельности в полное соответствие с законодательством.



Важно отметить, что по поручению главы муниципалитета аналогичные проверки будут проводиться и в других населенных пунктах Дербентского района.

РЕАЛИЗАЦИЯ ИНВЕСТПРОЕКТОВ

## Крупнейшая солнечная электростанция введена в эксплуатацию в Дербентском районе

В Республике Дагестан состоялся официальный ввод в эксплуатацию Дербентской солнечной электростанции (СЭС). Объект мощностью 102,3 МВт, построенный компанией ООО «УК Новая Энергия», стал крупнейшим проектом в сфере солнечной энергетики региона и вышел на полноценный режим работы, начав поставки электроэнергии в единую энергосистему юга России.

Реализация проекта осуществлена в соответствии с соглашением о масштабном инвестиционном проекте, заключенным между главой Республики Дагестан Сергеем Меликовым и руководством компании-инвестора.

Инвесторы вложили 10,9 млрд руб. в проект, расположенный в селе Авадан Дербентского района, в 10 км от города Дербента. Для обеспечения строительства

Правительством Республики Дагестан инвестору был предоставлен земельный участок площадью 305 гектаров в аренду без проведения торгов, а также оказано содействие в подключении к необходимой инфраструктуре.

На площадке установили почти 190 тысяч двухсторонних солнечных панелей российского производства и проложили свыше 800 км подземных кабельных линий.

Ключевые показатели проекта:  
- Плановая выработка: порядка 160 млн кВт•ч в год, что составляет около 3% от общего объема электроэнергии, вырабатываемой всеми электростанциями Дагестана.

- Инвестиции: общий объем вложений в строительство достиг 10,9 млрд рублей.

- Рабочие места: на пике строительства было создано 200 рабочих мест.

- На станции будет обеспечена постоянная занятость для 25 высококвалифицированных специалистов.

Пресс-служба администрации Дербентского района

<http://izwestia-derbent.ru/>

РАБОЧЕЕ СОВЕЩАНИЕ

## О привлечении граждан на военную службу

Эльман Аллахвердиев провел рабочее совещание с сотрудниками, ответственными за привлечение граждан на военную службу по контракту в Вооруженные силы РФ.

Глава муниципалитета дал ряд поручений разработать методические рекомендации для глав сельских и городских поселений, усилить информационно-разъяснительную работу с населением, а также наладить тесное взаимодействие с воен-

ным комиссариатом.

Кроме того, будет назначен ответственный сотрудник для координации и повышения эффективности данной работы.

Пресс-служба администрации Дербентского района

## ПАТРИОТИЧЕСКАЯ ВЫСТАВКА

## «Поколение Героев»

В историческом парке «Россия - моя история» в Махачкале начала работу патриотическая мультимедийная выставка «Поколение Героев».

Торжественную церемонию открытия провел глава Дагестана Сергей Меликов. Он поблагодарил организаторов выставки «Поколение Героев».

чимые проекты, направленные на сохранение исторической памяти, в том числе через гранты. «Дагестан был и остаётся надёжной опорой России. Мы с



«Это своего рода дань уважения всем солдатам и офицерам российской армии – всем, кто в разные периоды стоял и сегодня стоит на страже Родины. Важно сохранить память о подвиге народа, который своим единством и сплоченностью, трудолюбием и самоотверженностью обеспечил мир, свободу и независимость Отечества».

Сегодня дагестанцы вместе с уроженцами самых разных регионов России – от Карелии до Приморского края плечом к плечу продолжают с честью нести службу на благо Отечества в зоне специальной военной операции. Уже 19 наших земляков удостоены высшей награды страны – звания Героя России. Их подвиги поражают, ими гордится вся страна. К сожалению, ценой подвига часто становится жизнь», – сказал глава региона.

Память погибших при исполнении воинского долга почтили минутой молчания. «Каждый стенд нашей выставки – это судьба человека, это реальные истории подвиг, верности присяге, товариществу и своему народу», – отметил Сергей Меликов. По его словам, «Поколение Героев» – это не просто выставка портретов 19 дагестанцев, это интерактивная летопись всех трагических событий, приведших к началу специальной военной операции.

«Для нашей республики это не просто культурное событие, это акт памяти, благодарности и глубокого уважения к тем, кто в трудный для страны час встал на её защиту. Представленная выставка имеет огромное значение для молодежи, она будет напоминать о том, что патриотизм – это не громкие слова, а конкретные поступки. Экспозиция «Поколение Героев» должен посетить каждый – это наша с вами история, в неё заложена героическая основа. Сюда нужно приходить семьями, классами, коллективами, чтобы подвиги героев остались навсегда в наших сердцах», – призвал руководитель республики. Сергей Меликов заявил, что в Дагестане и дальше будут поддерживать социально зна-

вами едины в стремлении к миру, безопасности и процветанию нашей страны. И подвиг наших земляков – яркое тому подтверждение», – отметил он.

Среди первых посетителей – члены семей Героев России, активисты Юнармии, ТОКС и кадеты.

Разработка новой экспозиции в историческом парке «Россия – моя история» велась центром развития талантов «Альтаир» после победы в конкурсе на гранты главы республики. Выставка раскрывает хронологию всех событий: от тех, что предшествовали началу спецоперации, до сегодняшних реалий.

Мультимедийная выставка состоит из ряда экспозиций.

«Проект «Антироссия»» В этом зале рассказывается о том, как распался Советский Союз в 1991 году, и как Украина стала независимым государством. Показано, как в украинском обществе росли агрессивные настроения против России, особенно среди молодёжи, и какую роль в этом сыграли страны Запада.

«Палачи «Русской весны»» Речь идёт о событиях, получивших название «Русская весна», и связанных с резким неприятием большей частью населения Украины результатов майдана. Здесь рассказывается о народных протестах в Донецкой и Луганской областях, о возвращении Крыма в состав России, а также о преступлениях нового украинского режима на востоке Украины и в Одессе.

Экспозиции «Поколение Героев»

Содержанием мультимедийного контента залов является тема начала СВО. Главное здесь – истории подвигов дагестанских военнослужащих.

«Память» Зал памяти представляет собой фотогалерею дагестанцев, отдавших жизнь за Родину.

Выставка включает большое количество оцифрованного архива, она продлится до конца мая. Посещение будет бесплатным для всех желающих.

РИА «Дагестан»

## В ДЕРБЕНТСКОМ РАЙОНЕ

## Парк ветеранов будет благоустроен в поселке Белиджи

Глава Дербентского района Эльман Аллахвердиев совместно с министром по земельным и имущественным отношениям РД Зауром Эминовым завершили проверку по обращению жителей поселка Белиджи.

Ранее в социальных сетях появилось коллективное обращение граждан, обеспокоенных возможными нарушениями при выделении земельного участка, который планировался под обустройство парка культуры и отдыха ветеранов и участников ВОВ.

По результатам проверки выяснилось, что данный участок еще в 2001 году был передан в аренду компании «Алпан» для строительства спорткомплекса. Позже власти района утвердили проект парка, однако земля у арендатора официально изъята

не была. В 2008 году участок перешел в частную собственность, а в 2014 году его приобрел нынешний владелец.

Администрация Дербентского района неоднократно пыталась вернуть землю через судебные инстанции для создания парка, но суды разных уровней ранее принимали решения в пользу собственника. В 2025 году были поданы новые иски, и один из них в настоящее время рассматривается в Верховном суде Дагестана.

Важно отметить, что после обращений жителей и во ис-

полнение поручения главы Дагестана Сергея Меликова, глава Дербентского района достиг договоренности с собственником о добровольном возврате земельного участка в муниципальную собственность. В настоящее время процедура передачи территории находится на завершающей стадии.

Параллельно уже заказан проект благоустройства парка, которому будет присвоено имя Героя России Муслима Муслимова. Все расходы, связанные с проектированием и созданием парка, взяла на себя ООО «Алвиса».

Пресс-служба администрации Дербентского района

## СПОРТ

## Поздравляем победителей!

С 27.02.2026 по 01.03.2026 года в с. Карчаг Сулейман-Стальского района прошло первенство южной зоны Республики Дагестан по боксу среди юношей 2012-2013 г.р.



Спортсмены МБУ ДО «ДЮСШ №6» с. Куллар заняли следующие призовые места:

1 место - Умар Гамидов, 57 кг, Али Ибишев, 49 кг, Амир Крымханов, 54 кг.

2 место - Магомедга Магомедгаев, 46 кг, Магомедтагир Зебзелов, 54 кг.

С такими отличными результатами выступили ученики тренеров-преподавателей Омара Омарова, Айдына Насырова и Имама Тагирова.

Участники, занявшие 1 и 2 места, будут принимать участие в первенстве РД по боксу, которое состоится с 26.03.2026 по 29.03.2026 года в г. Дербенте.

Поздравляем юных спортсменов и их тренеров! Дальнейших им успехов, и пусть эти победы станут лишь началом больших свершений.

## Наши спортсмены – в составе сборной

02.03.2026 г. - 14.03.2026 г. учащиеся МБУ ДО «ДЮСШ №6» с. Куллар Сагид Асланов и Аюб Бабаев, ученики тренера-преподавателя Эльмедега Асланова, участвуют на сборах в составе сборной команды РД по тяжелой атлетике в региональном олимпийском центре г. Махачкалы.

Сборы проходят в качестве подготовки к первенству РД, которое состоится 26.03.2026 г. в Каспийске. Асланов С. и Бабаев А. являются членами

сборной РД среди юношей. Желаем дальнейших успехов и пусть ваш упорный труд и командная работа приведут вас к победе!



ДЮСШ №6 с. Куллар

## Дзюдо без границ

В Дербенте успешно реализован проект «Дзюдо без границ», осуществлённый в рамках гранта главы города. Руководителем проекта выступил Руслан Керимов - заместитель директора по спортивной работе и тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре.



Проект был реализован в январе 2026 года. В рамках реализации на базе ГБУ ДО РД «СШ «Дербент»» создана специализированная площадка для проведения занятий, а участники обеспечены кимоно для дзюдо.

«Дзюдо без границ» стал важным шагом в развитии адаптивного спорта и формировании инклюзивной спортивной среды. Основная цель проекта – предоставить людям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) возможность систематически заниматься физической культурой с элементами дзюдо.

«Дербентские новости»

Продолжается подписка на районную общественно-политическую газету «ДЕРБЕНТСКИЕ ИЗВЕСТИЯ» на 2026 год  
**УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!**

Подписная цена одного экземпляра через узел Федеральной почтовой связи: на 6 месяцев – 408 руб. 60 коп. Можно оформить подписку и через редакцию газеты, оплатив за 6 месяцев 200 руб. (с учетом НДС).

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

**Здоровое питание школьника**

Важнейший период человека - школьный возраст (от 7 до 17 лет) - время физического, интеллектуального, нравственного становления и активного развития. В современном мире именно школьники принимают на себя все возрастающее давление информационного потока, воздействующего на них не только в школе, но и дома. Помимо школьной программы многие дети и подростки дополнительно занимаются в кружках, спортивных секциях.

Для формирования и сохранения физического, психического здоровья и полноценного усвоения школьной программы важно грамотно организовать питание школьника.

**Правила здорового питания:**

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания, в течение недели - не менее 30 наименований разных продуктов питания.

2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2 — 3 раза обязательно.

3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день. Учащиеся в первую смену в 7:30 — 8:30 должны получить завтрак (дома, перед уходом в школу), 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе, в 14:30 — 15:30 - после окончания занятий — обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00 — 19:30 — ужин (дома).

Учащиеся во вторую смену в 8:00 — 8:30 должны получить завтрак (дома), 12:30 — 13:00 - обед (дома, перед уходом в школу), в 16:00 — 16:30 — горячее питание в школе (полдник), в 19:30 - 20:00 - ужин (дома).

4. Следует употреблять йодированную соль.

5. В межсезонье (осень - зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

6. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.

7. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

8. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.

9. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

**Для чего нужно правильное питание**

Правильное питание является одним из важнейших условий гармоничного развития организма. С пищей человек получает большинство веществ, необходимых для роста и развития, пополнения энергии, затрачиваемой на умственную и физическую работу. Школьный период, охватывающий возраст от 7 до 17 лет, характеризуется интенсивными процессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Эти процессы связаны с окончательным созреванием и формированием человека. К особенностям этого возрастного периода относятся также значительное умственное напряжение учащихся в связи с ростом потока информации, усложнения школьных программ, сочетания занятий с дополнительными нагрузками (факультативные занятия, кружки, домашнее задание).

Для обеспечения всех этих сложных жизненных процессов школьнику необходимо полноценное питание, которое покрывает повышенные потребности его организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, энергии. Эти показатели значительно изменяются в зависимости от возраста, пола, вида деятельности, условий жизни. В школьном возрасте дети должны получать биологически полноценные продукты, богатые белками, минеральными солями и витаминами.

**Каковы принципы здорового питания**

1. Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню

школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

2. Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанные с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

3. Питание школьника должно быть регулярным. Регулярность питания необходима еще и потому, что в подростковом возрасте наиболее часто встречаются ошибки в его организации. Из-за «дефицита» времени подростки часто едят наскоро, всухомятку, не всегда досыта, плохо пережевывают пищу. Многие в этом возрасте — чаще всего девочки — уже обращают внимание на свою фигуру. Боясь располнеть, они ограничивают себя в питании, сознательно отказываясь от завтрака или ужина, что ведет к недоеданию и может отрицательно сказаться на их состоянии здоровья.

В основе рационального питания лежит условный рефлекс. Если подросток питается в одно и то же время, организм привыкает к этому, и когда наступает время обеда, повышается возбудимость пищевого центра, в желудке начинают выделяться пищеварительные соки, повышается обмен веществ. В результате улучшается пищеварение, усваиваемость пищи. При беспорядочности питания условный рефлекс не вырабатывается, организм к приему пищи не готовится, и как результат — ухудшается усваиваемость пищи, нарушается пищеварение, что может привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

Подросткам следует питаться в течение дня 4 раза с интервалами в 3,5 - 4 часа между приемами пищи. Это вызвано тем, что при 4-разовом питании улучшается переваривание пищи и ее усвоение. Длительные перерывы в приеме пищи отрицательно сказываются на функциональном состоянии центральной нервной системы всего организма (начинает болеть и кружиться голова, появляется слабость, тошнота, боли в животе).

Если ребенок, находясь в школе 4 - 5 часов, не принимает пищи, он становится менее внимательным, быстро утомляется, восприятие учебного материала снижается.

Очень важно, чтобы дети не только регулярно и вовремя питались, но и получали при этом необходимые гигиенические навыки, обучаясь правилам поведения за столом. Навыки и привычки, привитые с детства, сопровождают человека в течение всей его жизни.

**Какие продукты необходимы для полноценного питания школьников**

Белки. Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем - белок растительного происхождения. Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г - животного происхождения.

В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты: молоко или кисломолочные напитки, творог, сыр, рыба, мясные продукты, яйца.

**Жиры.**

Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.

Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продук-

тах — масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба — источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:

- сливочное масло;
- растительное масло, сметану.

**Углеводы.**

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.

Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.

**Как выбрать правильный режим питания**

Правильный режим питания является составной частью общего распорядка дня школьника. Он должен гармонично сочетаться с режимом занятий, труда и отдыха детей.

Все учащиеся, независимо от времени начала занятий в школе, должны вставать и завтракать в одно и то же время.

Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, так как в это время он наиболее активно работает, поэтому завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих энергозатрат. Он должен обязательно содержать горячее блюдо - творожное, яичное, мясное, крупяное. В качестве питья желателен горячее молоко или кофейный напиток на молоке, чай с молоком. Хорошим дополнением к утреннему завтраку являются свежие фрукты или овощи.

Очень важно, чтобы ребенок получал в школе завтрак, который организуется обычно во время второй перемены и состоит из какого-либо горячего или молочно-фруктового блюда. Учащиеся, получающие в школе завтрак, меньше утомляются и легче справляются со школьной нагрузкой.

Перед обедом детям полезны овощные закуски (винегреты, салаты). Горькие овощи: редьку, чеснок, лук — целесообразно употреблять в умеренных количествах. Они способствуют выделению пищеварительных соков. На обед ребенок обязательно должен получить первое горячее блюдо (но не слишком объемное) и полноценное высококалорийное мясное или рыбное блюдо с гарниром, преимущественно из овощей. На сладкое - лучше фруктовый сок, свежие фрукты, компоты из свежих или сухих фруктов.

Ужин обычно состоит из молочных, крупяных, творожных и яичных блюд. Очень хорошо в состав ужина также включать свежие овощи и фрукты, значительно повышающие биологическую ценность питания. Перед сном не рекомендуются блюда из мяса или рыбы, так как богатая белком пища действует возбуждающе на нервную систему ребенка и медленно переваривается. Дети при этом спят беспокойно и плохо отдыхают за ночь.

Ребенок должен есть не торопясь, тщательно пережевывая пищу. Однако растягивать время пребывания за столом не следует. Для завтрака и ужина школьникам достаточно по 10 - 15 минут, для обеда - 15 - 20 минут, для полдника - 5-8 минут. Распределение приема пищи выглядит следующим образом: завтрак 30 - 35 %; обед 35 - 40 %; второй завтрак или полдник 10 - 15 % и ужин 15 - 20 %.

**Питание школьников, занимающихся спортом**

Для подростков, занимающихся физическими упражнениями, прием пищи должен быть не позже, чем за 1,5 ч до тренировки, и начинаться не ранее, чем через час после ее окончания. Это вызвано тем, что во время еды и примерно в течение 1,5 ч после ее окончания большая часть крови притекает к органам пищеварения — желудку, кишечнику, пищеварительным железам, обеспечивая их нормальное функционирование. Кровоснабжение мышц в это время уменьшается.

Если сразу после еды приступить к тренировке, кровь отойдет к мышцам. Недостаточное кровоснабжение пищеварительных органов ухудшает их работу, затрудняет всасывание в кровь питательных веществ. В результате снизится снабжение работающих

мышц. Указанное выше время нужно для перераспределения крови от органов пищеварения к мышцам или наоборот.

**К чему приводит неправильное питание**

Нарушения питания в детском возрасте служат одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, распространенность которых значительно увеличилась за последние годы. Рак, болезни сердца, диабет и самые современные болезни в будущем могут быть вызваны тем, что вы едите.

Старайтесь есть здоровую пищу: это поможет вам обойти проблемы со здоровьем, которые могут быть вызваны в будущем, в случае употребления нездоровой пищи.

Употребляя нездоровую пищу, вы рубите годы своего здоровья. Задумайтесь, сколько лет вы хотели бы прожить? А сколько из них вы хотели бы быть здоровым человеком? Употребляя здоровую пищу, вы не только продлеваете срок своей жизни, но и обеспечиваете себе здоровую старость.

Нездоровая пища оказывает влияние и на ваш внешний вид, тут и проблемы с весом, и более раннее появление признаков старения. Здоровая пища может упростить поддержание нормального веса вашего тела, а также замедлить признаки старения. Более здоровый внешний вид вашего тела - это ещё один плюс употребления здоровой пищи.

**ПОМНИТЕ!** От того, насколько правильно и качественно организовано питание школьника, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность и качество учебной деятельности, а также взаимоотношения со школой и родителями!

Привычным делом для многих из нас стал повседневный «перекус» готовой пищей. Хот-доги, гамбургеры, сэндвичи, шаурма, чебуреки, пирожки, картофель фри, сосиски в тесте, чипсы... Фастфуд на любой вкус можно без проблем купить не только в специальных заведениях «быстрой и здоровой пищи», но и буквально на улице, в киосках-вагончиках или палатках.

**Что такое фастфуд?**

Быстрое питание, фастфуд (англ. fastfood, [fastfud]) — понятие, включающее в себя употребление блюд быстрого приготовления, обычно предлагаемых специализированными заведениями. Термином «фастфуд» обозначают пищу, которую можно быстро приготовить, а клиенту удобно — быстро съесть. Термин «фастфуд» был впервые введен в 1951 году.

**Чем опасен фастфуд?**

Фастфуд высококалориен, что приводит к ожирению и связанным с этим болезням.

Фастфуд зачастую богат канцерогенными транс-насыщенными жирами (маргарин, комбиджир), фастфуд содержит множество жареных продуктов (картофель фри и т. п.), также богатых канцерогенами (акриламида и т. д.).

Высокое содержание сахара в прохладительных напитках, булках и т. п. опасно не только своей калорийностью, но и повышением риска развития диабета и прочих болезней.

Фастфуд опасен для нервной системы человека: богатая сахаром и насыщенными жирами, (а также пищевыми разрыхлителями, красителями, ароматизаторами) диета приводит к повреждению структуры мозга, разрушает нервные ткани и запускает воспалительные процессы.

Полуфабрикаты, широко используемые в фастфудах, могут содержать множество химических пищевых добавок, в больших количествах соль, которые препятствуют порче продуктов, а также способны скрыть настоящий вкус подпорченной пищи.

Поглощение «быстрой пищи» происходит на ходу, в спешке, в небольшом рабочем перерыве. В результате пища не пережевывается тщательно, в желудок попадают большие куски, с перевариванием которых желудочному соку, зачастую «сдобренному» сладким газированным напитком, справиться тяжело. Нарушения работы желудка со временем приводят к серьезным заболеваниям. Среди наиболее распространенных - панкреатит, гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки.

Фастфуд не должен заменить вам здоровую пищу, стать единственным видом спасения от голода. Цена за увлечение подобной пищей слишком высока - на кон поставлено ваше собственное здоровье. Берегите его!

**Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в РД в г.Дербенте»**

ОМВД РОССИИ ПО ДЕРБЕНТСКОМУ РАЙОНУ СООБЩАЕТ:

**СДАЙ ОРУЖИЕ И ПОЛУЧИ ДЕНЬГИ**

Граждане, желающие добровольно сдать огнестрельное оружие, боеприпасы и взрывчатые вещества, должны обратиться в органы внутренних дел на территории Республики Дагестан.

Постановлением Правительства Республики Дагестан от 24 апреля 2014 года №184 Министерству юстиции Республики Дагестан дано поручение производить выделение средств гражданам по мере представления соответствующих материалов о фактически добровольно сданном гражданами огнестрельном оружии, боеприпасах и взрывчатых веществах, путем перечисления на открытые ими счета в кредитных учреждениях и утверждена стоимость огнестрельного оружия, боеприпасов и взрывчатых веществ для предполагаемого выкупа у граждан, которая была повышена в 2021 году с принятием постановления Правительства Республики Дагестан от 29 декабря 2021 года №361:

1. Пистолет (в том числе автоматический пистолет Стечкина), револьвер - 550000 руб.
2. Автомат - 80000 руб.
3. Пулемет Калашникова и его модификации - 85000 руб.
4. Ручной пулемет - 75000 руб.
5. Пистолет-пулемет - 50000 руб.
6. Автоматический гранатомет станковый - 25000 руб.

7. Подствольный гранатомет - 20000 руб.
8. Ручной противотанковый гранатомет - 20000 руб.
9. Одноразовый гранатомет - 15000 руб.
10. Малогабаритный реактивный огнемет - 25000 руб.
11. Снайперская винтовка - 60000 руб.
12. Охотничий карабин, винтовка с нарезным стволом - 15000 руб.
13. Охотничье гладкоствольное ружье - 3000 руб.
14. Газовые пистолеты и револьверы - 2000 руб.
15. Пистолеты, пистолеты-пулеметы и револьверы кустарного производства - 10000 руб.
16. Самодельное стреляющее устройство, ружье кустарного производства - 1000 руб.
17. Травматические пистолеты и револьверы - 3000 руб.
18. Газовые, травматические пистолеты и револьверы, переделанные для стрельбы боевыми патронами, - 20000 руб.
19. Взрывчатое вещество (тротил, пластид, аммонит, аммонал и др. промышленного изготовления) за 1 грамм - 300 руб.

20. Взрывное устройство (устройство, включающее в себя ВВ и СВ) - 3000 руб.

21. Средство взрывания (электродетонатор, капсуль-детонатор, взрыватель за 1 шт, огнепроводные и электропроводные шнуры за 1 метр) за единицу - 300 руб.

22. Штатный боеприпас (выстрелы, снаряды к артиллерийскому вооружению) - 3000 руб.

23. Выстрел к РПГ - 3000 руб.

24. Выстрел к подствольным и станковым гранатометам - 2000 руб.

25. Ручная граната - 2500 руб.

26. Мина - 2000 руб.

27. Патроны и боеприпасы к боевому стрелковому оружию до 12.7 калибра - 15 руб.

28. Патроны и боеприпасы к боевому стрелковому оружию 12.7 калибра и более - 150 руб.

29. Запалы к гранатам - 1000 руб.

Также сообщаем о том, что лица, добровольно сдавшие оружие, боеприпасы, взрывчатые вещества и взрывные устройства, освобождаются от уголовной ответственности. О желании добровольно сдать оружие на возмездной основе и о фактах незаконного хранения оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ и взрывных устройств вы можете сообщить по телефону: 8 (87240) 4-51-10.

**ДИСТАНЦИОННОЕ МОШЕННИЧЕСТВО**

Дистанционные мошенничества становятся все более изощренными, и важно быть осведомленным о том, какие схемы используют преступники. Это поможет избежать обмана и защитить свои средства и данные.

**1. Мошенничество по телефону**

Мошенники могут звонить под видом сотрудников банков, правоохранительных органов, социальных служб или других официальных организаций.

**КАК РАБОТАЕТ СХЕМА:**  
Злоумышленники сообщают, что ваша банковская карта или счет подверглись атаке, и просят вас передать личные данные, одноразовые пароли или выполнить перевод средств. Сообщают, что на ваше имя взяли кредит, и предлагают «помощь» в его отмене.

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**  
Не передавайте личные данные и пароли по телефону. Завершите разговор и перезвоните в банк по официальному номеру.

Никогда не совершайте переводы по инструкциям незнакомцев.

**2. Фишинговые сайты и социальная инженерия**

Фишинг - это попытка получить вашу личную информацию (пароли, данные карты) через поддельные сайты или сообщения, которые выглядят как настоящие.

**КАК РАБОТАЕТ СХЕМА:**  
Вы получаете письмо или сообщение с ссылкой на поддельный сайт, где просят ввести данные вашей банковской карты или пароли. Часто такие сайты визуально неотличимы от оригинальных, но адрес сайта может быть слегка изменен.

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**  
Не переходите по ссылкам из подозрительных сообщений и писем. Всегда проверяйте адрес сайта, прежде чем вводить данные.

Используйте антивирусные программы, которые могут выявлять поддельные сайты.

**3. Мошенничество через мессенджеры и социальные сети**

Мошенники могут обращаться к вам через мессенджеры или со-

циальные сети, притворяясь вашими друзьями, коллегами или представителями компаний.

**КАК РАБОТАЕТ СХЕМА:**  
Мошенники пишут, что ваш знакомый в беде и срочно нуждается в деньгах.

Просят сообщить номер карты или перевести средства для выигрыша, участия в акции или возврата средств.

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**  
Всегда проверяйте информацию, связавшись с человеком напрямую по телефону. Не переводите деньги по просьбам через мессенджеры. Помните, что официальные организации не будут обращаться через личные аккаунты в социальных сетях.

**4. Мошенничество через объявления на сайтах купли-продажи**

На сайтах объявлений мошенники часто выдают себя за покупателей или продавцов товаров и услуг.

**КАК РАБОТАЕТ СХЕМА:**  
При продаже товара мошенник заявляет, что готов перевести деньги, но просит вас перейти по ссылке для «получения» средств, где нужно ввести данные карты, — это фишинговый сайт.

При покупке товара мошенник может потребовать предоплату за товар или услугу, но после получения денег перестает выходить на связь и не отправляет товар.

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**  
Никогда не переходите по подозрительным ссылкам, особенно если вам предлагают «получить деньги».

Используйте безопасные методы оплаты, такие как безопасные сделки на платформах объявлений.

Проверяйте информацию о продавце, читайте отзывы, не соглашайтесь на полную предоплату.

**5. Мошенничество с выигрышами и лотереями**

Мошенники часто используют фальшивые уведомления о выигрыше в лотереях или конкурсах, в которых вы не участвовали.

**КАК РАБОТАЕТ СХЕМА:**  
Вы получаете сообщение или звонок с информацией о том, что стали победителем розыгрыша, лотереи или получили крупный приз. Для получения «выигрыша» вас просят оплатить комиссию, налоги или другие сборы, либо предоставить личные данные (паспорт, банковскую карту).

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**  
Если вы не участвовали в розыгрыше, будьте уверены, что это мошенничество.

Никогда не переводите деньги и не предоставляйте данные карты в обмен на обещание получения приза.

Проверяйте информацию о конкурсах на официальных сайтах, а также читайте условия розыгрышей.

**6. Основные рекомендации по защите от дистанционного мошенничества**

Никогда не передавайте личные данные, пароли и банковские реквизиты по телефону, в интернете или через SMS.

Будьте бдительны к подозрительным предложениям, особенно если они связаны с деньгами или личной информацией.

Проверяйте достоверность сайтов, сервисов и организаций через официальные источники. Используйте двухфакторную аутентификацию для защиты своих онлайн-аккаунтов.

Всегда перезванивайте в банк или организацию по официальным номерам в случае подозрительных звонков.

**А. ИРЗАЕВ,**  
следователь СО ОМВД России по Дербентскому району, капитан юстиции

ПРОКУРАТУРА РАЗЪЯСНЯЕТ:

**Рассмотрение судами дел с участием несовершеннолетних**

Защита прав детей в соответствии со статьями 7, 38 Конституции Российской Федерации является одной из важнейших задач государства. Государственная политика основывается на обеспечении единства прав и обязанностей, ответственности должностных лиц и граждан за нарушение прав и законных интересов ребенка, причинение ему вреда, создает условия и устанавливает гарантии для охраны и защиты этих прав.

Несовершеннолетние являются наиболее незащищенной категорией граждан. В этих условиях для прокуратуры защита прав несовершеннолетних является приоритетным направлением правозащитной деятельности.

Полномочия по судебной защите интересов государства реализуются органами прокуратуры как через инициативное обращение в суд, так и посредством обеспечения участия в делах для дачи заключения.

Предусмотрено участие прокурора в двух формах: обращение в суд с иском в защиту прав, свобод и законных интересов несовершеннолетних и вступление в процесс для дачи заключения.

К примеру, действия про-

курора в сфере защиты прав несовершеннолетних могут выражаться в предъявлении в суд требований в защиту нарушенных прав детей-инвалидов об организации надлежащего обеспечения медицинскими изделиями и лекарственными средствами, жилищных прав детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, о компенсации морального вреда, возложении обязанности обеспечить беспрепятственный доступ к социально-значимым объектам, о лишении, ограничении родительских прав, об отмене усыновления ребенка и т.д.

**Г. МАГОМЕДОВ,**  
помощник прокурора г. Дербента, юрист 3 класса

**Ответственность за распространение противоправной информации**

Интернет и СМИ сегодня являются основными каналами распространения информации. Конституция РФ гарантирует свободу слова и право на выражение мнений. Однако эта свобода не является абсолютной: любое распространение противоправных материалов влечёт установленную законом ответственность.

К противоправной информации относятся:

- экстремистские материалы (призывы к насилию, разжигание ненависти и вражды);
- ложные сведения (фейки), способные вызвать панику или нанести ущерб обществу и гражданам;
- пропаганда терроризма и оправдание террористической деятельности;
- публикация персональных данных и нарушение неприкосновенности частной жизни;
- распространение наркотиков, алкоголя, азартных игр среди несовершеннолетних;
- детская порнография и иные материалы сексуального характера с участием несовершеннолетних;
- нарушение авторских прав, клевета, порочащая честь и достоинство.

За совершение указанных нарушений законодательством предусмотрены следующие виды ответственности:

- административная - штрафы за распространение экстремистских материалов, персональных данных без согласия, нарушение правил маркировки («18+»);
- гражданско-правовая - обязанность возместить материальный и моральный ущерб (например, при клевете или разглашении личной тайны).
- Уголовная - наказание вплоть до лишения свободы за:
  - публичные призывы к экстремизму (ст. 280 УК РФ);
  - клевету (ст. 128.1 УК РФ);
  - изготовление и распространение детской порнографии (ст. 242.1 УК РФ);

- оправдание терроризма (ст. 205.2 УК РФ);

- разглашение государственной тайны (ст. 283 УК РФ).

Ответственность СМИ и владельцев интернет-ресурсов:
 

- администраторы сайтов и редакции СМИ обязаны проверять публикуемый контент;
- ответственность несут не только авторы, но и владельцы площадок;
- Роскомнадзор имеет право ограничивать доступ к ресурсам, где размещены противоправные материалы.

Каждому пользователю сети «Интернет» важно помнить:
 

- Проверяйте достоверность информации перед публикацией или репостом.
- Не размещайте материалы, нарушающие права и свободы других лиц.
- Учитывайте возрастные ограничения.

Помните: репост = публикация. Даже пересылка запрещённого материала может повлечь ответственность.

Свобода слова – это право, но одновременно и обязанность.

Распространение противоправной информации в СМИ и сети «Интернет» - это нарушение закона, которое может обернуться штрафом, возмещением ущерба или даже уголовной ответственностью.

**Л. УМАРОВ,**  
помощник прокурора г. Дербента, юрист 1 класса

<p>Газета зарегистрирована Южным окружным межрегиональным территориальным управлением министерства Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовой информации. 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: 368601, 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 договоренным ценам. Газета сверстана и отпечатана в ООО «Типография-М» Адрес типографии: 368600, г.Дербент, ул. С.Курбанова, 25. По вопросам качества печати обращаться в ООО «Типография-М»</p>	<p>Врио главного редактора <b>А.Е. АГАЕВ</b> Подписано в печать в 14 часов. Фактическое время - 14 часов. Цена в розницу - свободная Тираж 1500 Заказ №</p>
<p>Адрес сайта: <a href="http://izwestia-derbent.ru/">http://izwestia-derbent.ru/</a> E-mail газеты: <a href="mailto:derbentskieizwestya@rambler.ru">derbentskieizwestya@rambler.ru</a></p>				