



Справедливая РОССИЯ в Удмуртии

№ 1, март 2013 г.



Виктор ШУДЕГОВ,
лидер регионального отделения,
член Президиума Центрального
Совета Партии

**«Мы продолжим борьбу за сохранение и развитие
отечественной системы образования»**

стр. 2

ЯНВАРЬ И ФЕВРАЛЬ – ДЕНЬ ЗА ДНЁМ

Образование – для людей!



В январе-феврале лидер отделения партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ в Удмуртской Республике, заместитель Председателя Комитета Государственной Думы РФ по образованию, профессор Виктор ШУДЕГОВ провёл более 10 встреч в учебных заведениях республики по вопросам реформы образования.

Главной их темой стало обсуждение недавно принятого закона «Об образовании в Российской Федерации». В ходе общения с преподавателями и студентами парламентарий детально анализировал этот документ, его основные достоинства и недостатки, отвечал на многочисленные вопросы. Напомним, что фракция «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ» в Госдуме и лично профессор Шудегов изначально выступали против целого ряда сомнительных нововведений, способных только ухудшить и так непростую ситуацию в образовании, однако конструктивные предложения оппозиции, как и десятки тысяч здоровых предложений граждан, попросту ушли в корзину. Многие положения закона уже сейчас требуют дополнений и существенной корректировки. С этой целью зампред профильного Комитета Госдумы начал новую серию консультаций с педагогами. В ходе следующих депутатских поездок в Удмуртию пройдут ещё десятки подобных встреч. Продолжение темы – на стр.2

За региональный закон о детях войны!

В Государственном Совете Удмуртии состоялся круглый стол, посвящённый улучшению положения детей и сирот войны, малолетних тружеников тыла. В мероприятии приняли участие председатели постоянных комиссий регионального парламента, представители общественных организаций и политических партий. Отделение СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ представлял депутат Госсовета Вениамин СОЛОМЕННИКОВ.

В содержательных и эмоциональных выступлениях участников форума отмечалось, что на сегодня в Удмуртии проживает более 127 тысяч человек, так или иначе подпадающих под категорию «Дети войны». О проблемах улучшения их положения, надбавках к пенсиям и льготам для этих граждан говорится уже достаточно давно, однако вопрос под разными предлогами не решается. Для сравнения, приводили примеры выступающие, в побеждённой Германии и на Украине дети войны не первый год пользуются вниманием государства, а в ряде регионов России, в том числе дотационных, приняты и действуют соответствующие региональные законы. По мнению Вениамина Васильевича, подобный закон необходим и в нашей республике, причём начать разрабатывать его надо в кратчайшие сроки, так как в противном случае многие из тех, кто в первую очередь в нём нуждается, могут его просто не дождаться. Высказанная позиция нашла отражения в единодушно принятой по итогам круглого стола резолюции.



Добрые дела молодых социал-демократов



Региональное отделение Социал-демократического союза молодёжи России «СПРАВЕДЛИВАЯ СИЛА» в Удмуртской Республике продолжает творить добрые дела.

15 февраля его активисты во главе со своим лидером Михаилом ЗАГУМЁНОВЫМ стали донорами в Республиканской станции переливания крови. А 21 февраля в районном центре Малая Пурга прошло торжественное поздравление преподавателей и учащихся школы №1 с Международным днём родного языка, в рамках которого школам были вручены комплекты книг и учебников на русском и удмуртском языках. Выражаем благодарность издательскому дому «Удмуртский университет» и его генеральному директору, члену партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ Александру ЗАЛАЗАЕВУ за предоставленную литературу. В перспективе планируется подарить учебным заведениям Удмуртии 10 тысяч книг. Наконец, 23 февраля, в день воинской доблести, славы и гордости России, актив Социал-демократического союза молодёжи тепло поздравил тех, кто близок к этому празднику – ветеранов локальных войн и конфликтов отделения Всероссийского общественного движения «Боевое Братство».

ОДНИМ АБЗАЦЕМ

На сессии Совета депутатов Шарканского района руководителем местного отделения партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ депутатом Валентиной ШИРОБОКОВОЙ по просьбам избирателей был поднят вопрос о возобновлении на заготовителе РАЙПО производства безалкогольных напитков в соответствии с ГОСТом. В последние годы их выпуск был заменён разведением порошков «Юпи», на качество подобной продукции стали поступать жалобы. Инициативу поддержали коллеги из других фракций, в итоге вопрос решился положительно: руководство РАЙПО было вынуждено восстановить производство напитков, которые без риска для здоровья могут употреблять даже больные и дети.

15 февраля в Воткинске, на доме 33 по улице Пролетарской, состоялось торжественное открытие мемориальной доски в память о погибшем в 1994 году в ходе боёв в Чечне сержанте воздушно-десантных войск, кавалере ордена Мужества Василии СЕМЁНОВЕ. Организатором акции стали активисты местного отделения партии во главе с руководителем фракции «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ» в Городской думе Виктором КИСЛИЦЫНЫМ. На мероприятии выступил депутат Госсовета УР Вениамин СОЛОМЕННИКОВ.

21 февраля депутат Госдумы РФ Виктор ШУДЕГОВ выступил с докладом на парламентских слушаниях в Совете Федерации на тему: «Законодательное обеспечение развития инженерно-технического образования». Парламентарий предложил целый комплекс экономических и других мер, направленных на кардинальное улучшение подготовки инженерных кадров в стране. «Без инженерного образования нет будущего России, природные богатства скоро закончатся!», - подчеркнул депутат-справедливоросс.

Читайте на наших сайтах:

udmurtia.spravedlivo.ru, шудегов-ве.рф, shudegov-ve.com, vshudegov.ru

Партийные
вести

Законодательные
инициативы

Справедливость
молодая

Интернет-
приёмная

Виктор ШУДЕГОВ: «Мы продолжим борьбу за сохранение и развитие отечественной системы образования»

В конце прошлого года тысячи педагогов вышли на митинги против нового закона об образовании. Тем не менее, он был принят, причём без учёта поправок оппозиции и многочисленных замечаний из регионов. Законопроект готовился три года и видоизменялся девять раз. Почему один из самых главных и ожидаемых населением законопроектов не смог решить задачи, которые были перед ним поставлены, и кто ответственен за итоговый вариант документа? Как получилось, что статьи закона написаны разной стилистикой, а главные из них оказались вырезаны в последней редакции? Об этом и о том, как элементарно исправить ситуацию, размышляет заместитель Председателя Комитета Госдумы по образованию, лидер отделения партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ в Удмуртии, профессор Виктор ШУДЕГОВ.

- Виктор Евграфович, каковы, на Ваш взгляд, основные плюсы и минусы Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», вступающего в силу 1 сентября?

- Один из немногих плюсов – то, что в законе прописана зарплата учителей в размере средней по экономике в регионе. Впрочем, в одной из версий документа фигурировали не только учителя, но и все работники образования – они должны получать зарплату на уровне средней по экономике, но в итоге законопроект был внесён в Госдуму без этой статьи. Я считаю, что необходимо прописать для каждой категории, в каком году будет повышение. Отсутствие этого перечня – большой минус. Второй огромный минус – все образовательные учреждения в новом законе переименованы в образовательные организации. А Конституция гласит, что бесплатное образование предоставляется в образовательных учреждениях. То есть они все должны переименовываться в образовательные организации. Вместо того, что-



бы работать, они теперь всё лето вынуждены заниматься бумажными делами – переделывать лицензии, аккредитацию. Аккредитацию не так просто переоформить – например, в вузе за каждую укрупнённую специальность надо платить 70 000 рублей, за оформление документов – 130 000, налицо огромное поле для увеличения коррупции.

Ещё один момент хотел бы отметить – это льготы сельским учителям, которые отныне полностью становятся полномочием региона – как региональный парламент пропишет, так льготы и будут обеспечивать. Могут прописать 1%, а могут 25% – всё будет закономерно. Фактически ликвидируется система начального профессионального образования, которую прошли такие известные личности как Курчатова, Туполев, Королёв, Кобзон, наш великий земляк Михаил Тимофеевич Калашников. А ведь уже сейчас остро ощущается дефицит высококвалифицированных рабочих, предприятия вынуждены нанимать гастрабайтеров. В целом, закон не способен обеспечить главного – перехода нашей страны на инновационный путь развития и выгоден прежде всего чиновникам да разного рода околообразовательным коммерческим структурам.

- В чём главные причины того, что по итогам трёхлетней работы получился такой закон?

- Ни один депутат профильного комитета, в том числе я, не был привлечён к разработке этого документа. Законопроект разрабатывали работники по системе аутсорсинга, то есть, грубо говоря, были задействованы люди с улицы. Каждая глава писалась разными группами авторов – заметны были противоречия, нестыковки, по-

вторы. А когда в дело включился Минфин, законопроект из 600 страниц был урезан до сегодняшнего состояния, практически все поправки оппозиционных фракций и педагогов отклонили. Позиция Министерства образования должна была быть более жёсткой – оно обязано защищать отрасль, а в итоге педагоги, учащиеся и родители защищаются от указов уже второго министра-непрофессионала и его подчинённых.

Правящее большинство пытается сэкономить финансы, мы держим триллионы рублей на зарубежных счетах и который год толком ничего не вкладываем в систему образования. Идёт тотальное разворовывание бюджетных денег, в ведомствах «распиливают» миллиарды, а на будущее наших детей экономим копейки. В итоге падение уровня образования происходит везде. Здесь не последнюю роль сыграло и введение Единого госэкзамена. Замечу, что традиционно самый высокий его балл набирают студенты не в Москве, и не в Питере, а где-нибудь в южных республиках. Когда вводили ЕГЭ, в Рособназоре уверяли, что тестовая система приведёт к искоренению коррупции, на деле же, только по данным правоохранительных органов, коррупция выросла в 2 раза...

- Что же делать?

- Необходимо повсеместная работа по совершенствованию закона. Мы, справедливороссы, продолжим на всех уровнях борьбу за сохранение и развитие отечественной системы образования, которая ещё недавно считалась одной из лучших в мире. Мной уже подготовлен для внесения в Государственную Думу ряд важных инициатив – в частности, по квотированию рабочих мест для выпускников бюджетных вузов.

Юрий НИКИТИН: «Борьба с коррупцией, АПК, ЖКХ, дороги, социальная политика – наши приоритетные проекты»

30 января член Президиума Совета депутатов МО «Малопургинский район», депутат Юрий НИКИТИН избран заместителем Председателя Совета региональной Палаты депутатов партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ в Удмуртской Республике.

Напомним, Палату депутатов возглавляет лидер отделения партии, депутат Госдумы РФ, профессор Виктор ШУДЕГОВ, а объединяет она избранных от СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ более сорока парламентариев всех уровней – от федерального до поселкового. «Какие основные направления работы Вы считаете приоритетными?» – с этого вопроса мы начали беседу с Ю. М. Никитиным.

- После анализа работы в прошлом году на Совете Палаты депутатов было принято решение: в 2013 году уделить внимание борьбе с коррупцией, вопросам АПК и ЖКХ, строительству дорог, социальной политике. Наши усилия будут направлены на контрольные мероприятия, внешение своих инициатив в парламенты всех уровней и работу со средствами массовой информации с целью создания общественного мнения и обстановки нетерпимости к коррупции, безответственности власти. Так работает политическая система в цивилизованных странах.

- Юрий Михайлович, почему на первом плане борьба с коррупцией?

- Пока чиновничество ворует, никакой эффективности в управлении бюджетом, финансами не будет, это известно всему миру. Борьба с коррупцией – главная и фактически единственная структурная реформа, которая является ключевым условием для старта других реальных преобразований. Для данной реформы не нужно фактически ничего, кроме политической воли, она не требует больших денег. Это та сфера, где 20 процентов усилий принесли 80-процентный результат. Уголовные дела российского уровня по Оборонсервису, Росагролизингу, ЖКХ – хороший пример для субъектов Федерации в муниципалитетах. Однако на местах – тишина. Коррупционные проявления имеются при финансировании сельско-

го хозяйства, где возможны приписки, особенно по молочной продукции, дорожного строительства (дороговизна, те же приписки), ЖКХ (завышение тарифов, навязывание услуг, злоупотребления при ремонте). На примере чрезвычайной ситуации в Пугачёво становится очевидным, что у власти мало воли бороться с воровством бюджетных средств. Мы продолжаем каждый день говорить о фактах коррупции для того, чтобы о них узнало общество. А власть, со своей стороны, убедилась, что общество всё видит, знает и требует изменений.

Если сравнить федеральную и республиканскую прессу за последний год, очень просто обнаружить, что тематика борьбы с коррупцией «почему-то» не актуальна для СМИ Удмуртии. Более того, в газетах городов, сельских районов почти нет системной работы по созданию в обществе нетерпимого отношения к коррупции. К примеру, в Малопургинском районе возбуждены уголовные дела, но в «районке» нет на эту тему ни слова. Выход мы видим в создании системной борьбы с коррупцией, начиная с работы в школе. Мы убеждены, что справедливое и честное государство – это главное достижение, которое проложит дорогу для решения остальных основных проблем России – и социальных, и экономических, и проблем безопасности. Коррупция в нашей стране охватила все сферы жизни, в соответствующих рейтингах мы



соседей с Нигерией и Угандой. Мы завершим подготовку наших новых дополнительных предложений в самый ближайший период. Поставлена задача – сделать «прозрачными» бюджетные деньги и тотальное освещение коррупционных проявлений в СМИ.

- Вопросы АПК поставлены в связи с вступлением в ВТО?

- Не только. Предложение регионального отделения партии озвучено и внесено в работу год назад – это разработка национального проекта по селу в целом. С одной стороны – это продо-

вольственная безопасность России, качественные продукты. С другой стороны, агропромышленный комплекс – это население наших сёл и деревень, которые очень зависимы от сельхозпроизводства. Переработки продукции на селе почти нет. Без комплексного подхода и финансирования проблемы не решить. В текущей работе мы обязаны эффективно использовать выделенные бюджетные средства. К примеру, в Малопургинском районе прозрачности мы не наблюдаем. Официальная статистика в СМИ противоречива. Депутатские запросы с требованиями предоставить документы по контрольным мероприятиям «замылили», обращения в полицию пока не дали никакой ясности. Коль скрывают информацию, значит, есть что скрывать...

- ЖКХ и дороги всем известные проблемы. Что здесь намерены делать?

- Прозрачность бюджетных расходов – первоочередное универсальное средство для эффективного управления. В сфере ЖКХ приняты законы, которые обеспечивают прозрачность деятельности управляющих компаний в ЖКХ. Но они не работают. Необходимо устранить эти проблемы, выстроить систему санкций за нарушение законов. Не решены проблемы с тарифами, выдумали ОДН.

В дорожном строительстве актуальны вопросы стоимости и качества дорог. Много разговоров, но фактически никто не наказан. Федеральная власть обоснованно спрашивает: «А где посадки?»

- Чему в первую очередь уделите внимание в вопросах социальной политики?

- Это тоже очень большой блок вопросов, который особняком стоит в Программе СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ, поскольку установление социальной справедливости – основной смысл нашей деятельности. Предлагаю подробно осветить эту тему в ходе нашей следующей беседы.

ТРАНСПОРТНЫЙ НАЛОГ должен оставаться на местах!

КОГДА В УДМУРТИЮ ПРИЕЗЖАЮТ ГОСТИ ИЗ ДРУГИХ РЕГИОНОВ, ОНИ БЫВАЮТ ПРОСТО В ШОКЕ ОТ НАШИХ ДОРОГ

Глава муниципального образования «Хохряковское» Завьяловского района, член Совета региональной Палаты депутатов партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ Николай СУВОРОВ – автомобилист с большим стажем. Он ежедневно наматывает множество километров на спидометр машины, отправляясь в поездки по делам своей службы. Ездил он на своей «мазде» в Санкт-Петербург, в Москву. Отмечает прекрасное состояние автодорог в самом Питере и Ленобласти. А вот в родной Удмуртии – увы и ах!

– Меня просто бесит состояние дорог в нашей республике! – возмущается наш собеседник. – Особенно в Ижевске. А ведь это столица субъекта Российской Федерации, его «лицо», можно сказать! Когда к нам приезжают гости из других регионов, они бывают просто в шоке от наших дорог. Даже после масштабной пропагандистской кампании, развернутой накануне каких-то выборов в позапрошлом году, когда на ремонт дорог под флагом «Единой России» было вброшено то ли 600, то ли 700 миллионов рублей, ижевские дороги не стали лучше! Возможно, где-то во дворах, на межквартальных проездах что-то сделано, но дороги общего пользования, как были раздолбанными, такими и остались!

Совсем недавно я въехал в яму, пропорол новое колесо, пришлось чинить детали подвески. И непонятно, кому предъявлять претензии, потому что нет доступной информации о разграничении дорог – с кого спрашивать за состояние той или иной улицы, магистрали. Поэтому материальный ущерб, полученный в аварийной ситуации на дороге из-за её ненормативного состояния, предъявить некому. А искать «крайнего» при нынешней системе безответственности и круговой поруки – выходит себе дороже. Так что издержки за ямы на дорогах полностью несёт автовладелец.

И вот характерный момент. Когда годами не вкладывается достаточных средств в содержание и ремонт дорог Ижевска и Удмуртии, очень показательный скандал разразился прошлой осенью, когда наш «дорожный» министр Олег Гарин стал персонажем телевизионного сюжета в федеральном выпуске «Вестей». Сюжет был посвящён тому, что удмуртское управление антимонопольной службы (УФАС) оспорило размещение на сайте госзаказа заявку Миндортранса УР на приобретение автомобиля представительского класса «тойота-камри» стоимостью не менее 1,2 миллиона рублей. Причём заказывалась «тойота» по разделу «дорожная техника»! В сюжете приведены слова министра Гарина, который говорит буквально следующее: «Моему нынешнему автомобилю почти 10 лет. Министерству требуется новая машина для выполнения своих обязанностей, ведь инспектирование дорог тоже является важной частью по их ремонту». То есть министр «приравнял» свой автомобиль к какому-нибудь грейдеру! Ясно, что средства на эту уже наверняка купленную «тойоту» будут изъяты из «дорожных» денег!

Здесь кроется самая большая беда той методики, по которой аккумулируются средства, собранные с нас, с авто владельцев, на ремонт и содержание дорог. Эти деньги «обезличены», они поступают в «общий котёл» дорожных фондов. И дальше чисто воля чиновников, как ими распорядиться. Поэтому не стоит удивляться, что они скорее купят себе новую иномарку, чем будут заботиться о каком-то забытом Богом уголке в отдалённом районе Удмуртии!

– Николай Алексеевич, осознают ли власти порочность нынешней системы? Каким может быть решение, чтобы повернуть дорожников лицом к дорогам?

– Ещё в 2011 году, в бытность свою Президентом РФ, Дмитрий Медведев подписал закон о муниципальных дорожных фондах. То есть глава государства дал региональным парламентам «зелёный свет», чтобы они в рамках своих полномочий разработали и приняли в субъектах Федерации региональные правила формирования дорожных фондов непосредственно в поселениях, в муниципалитетах. Поскольку транспортный налог – это на 100% региональный налог, то это дело нашего Госо-

вета. Федеральный центр ему такие полномочия дал. Всего-то и требуется, расписать, в каких пропорциях следует «расщепить» собранные на строке «транспортный налог» средства между республикой, муниципальными районами и муниципалитетами поселений.

– А есть ли примеры, где уже воспользовались этим медведевским законом?

– Да, в Оренбургской области принято решение депутатами законодательного органа власти о том, что транспортный налог все 100% уходит в муниципалитеты. А на ремонт областных дорог аккумулируются средства, которые также прописаны в законодательстве – это акцизы от платы за нефтепродук-



ты, доходы от эксплуатации имущества автодорог, различные госпошлины на выдачу разрешений на пользование автодорогами, субсидии, субвенции из бюджетов вышестоящих уровней. Таким образом, деньги, предназначенные на содержание и ремонт дорог, поступают туда, где живут авто владельцы, где они ездят на своих машинах.

– Вы прикидывали, сколько могли бы получить Хохряки, если бы дорожный фонд формировался на уровне муниципалитета?

– Конечно! В Хохряках примерно одна тысяча авто владельцев. Пусть каждый из них в среднем платит транспортный налог порядка одной тысячи рублей (Транспортный налог собирается по ставке, утверждённой органом исполнительной власти субъекта, в расчёте на 1 лошадиную силу; для Удмуртии на сегодня действуют ставки от 8 до 250 рублей за 1 л.с. в зависимости от мощности двигателя. – Ред.). С учётом этой облагаемой базы Хохряки могли бы получить дополнительно 1 миллион рублей. Даже больше, потому что на нашей территории располагаются достаточно крупные предприятия, обладающие серьёзным техническим парком автотранспортных средств, также облагаемым налогом. И мы были бы кровно заинтересованы поднять до максимума собираемость этого налога. Ведь не секрет, что транспортный налог сегодня собирается очень пло-



хо, не более 70 процентов. Потому что люди не видят, кто, куда и как использует эти деньги. Зато видят, что «дорожные» чиновники ездят на навороченных иномарках. И понимают, что это они оплатили его «лексус» или «тойоту». Созданная за последние годы пресловутая «вертикаль» служит средством расхищения и транспортного налога в том числе.

– В дополнение к сюжету из «Вестей» сошлюсь на материал в газете «День», опубликованный в октябре прошлого года под названием «За чужой счёт». Речь там шла об отрезке асфальтовой магистрали в Каракулинском районе длиной 2,4 км – поворот с дороги Каракулино – Красный Бор от указателя «Шигнанда – 2 км». Это тупик, который ведёт к дачам ряда высокопоставленных чиновников на берегу Камы. Так вот, в эти два километра было вложено без малого 30 миллионов рублей! Разумеется, это всё те же «дорожные фонды», собранные со всех авто владельцев республики. Но вернёмся к законодательным инициативам. Что же нужно, чтобы в Удмуртии стало, как в Оренбургской области?

– Нужно, чтобы депутаты Госсовета внесли такой законопроект и проголосовали за него. Но при нынешнем составе, полностью зависимом от руководства, я не вижу вероятности, что подобное может случиться.

– А можно ли добиться ремонта, если уже совсем не проехать?

– Тоже сложно. В 2011 году из-за качества дороги районного значения, которая идёт через Хохряки, автобусное движение грозили закрыть – была угроза безопасности пассажиров. Управление ГИБДД через суд смогло только заставить Администрацию Завьяловского района частично отремонтировать самые опасные места. Ну и что? Два года назад кое-как подлатали. Сейчас дорога продолжает крошиться уже в других местах. По оценке специалистов, требуется 20 миллионов на капитальный ремонт всего отрезка.

В завершение беседы я бы ещё отметил, что нынешняя непрозрачная схема вообще нацелена не на высокое качество полотна и его долговечность, а как раз наоборот. Деньги, если выделяют, так прямо к осени, к дождям. Да и асфальт, приготовленный на основе битума, – это «кормушка» тех, кто живёт за счёт нефти. Европа уже давно вернулась к прокладке дорог методом укладки бетонных плит, «шитых» стальными тросами, которые автоматически подтягивают блоки. А сверху для выравнивания небольшой слой асфальта...

Беседовала Надежда ГЛАДЫШ

ЯЗЫКОМ СТАТИСТИКИ

ОБЪЁМ ДОХОДОВ БЮДЖЕТА УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ, НАПРАВЛЯЕМЫХ В ДОРОЖНЫЙ ФОНД

3 миллиарда 324 миллиона 881 тысяча рублей

- В том числе транспортный налог, собираемый на территории УР
- План на 2012 год – 597 миллионов 500 тысяч рублей
- Фактически собрано 415 миллионов 751 тысяча рублей (исполнение 69,5%)
- План на 2013 год – 640 миллионов рублей

ОТЧЁТ МИНДОРТРАНСА УР ЗА 2012 ГОД

Отремонтировано автодорог с твердым покрытием 58 километров
Всего затрат на содержание, капитальный ремонт, ремонт автодорог и искусственных сооружений – 1 миллиард 977 миллионов 61 тысяча рублей или в пересчёте на 1 погонный метр автодороги каждый метр дорожного полотна обошелся в 34 тысячи рублей)

Постановлением № 23 от 21 января 2013 года муниципальным образованиям на ремонт дорог местного значения будут выделены субсидии в рамках Республиканской целевой программы «Развитие автодорог в УР»

Всего 885 миллионов рублей

- из них 685 миллионов – пяти городам (в том числе 550 миллионов Ижевску)
- из сельских районов меньше всех (3,6 миллиона) получит Граховский район
- больше всех (21 миллион) запланировано Завьяловскому району.

ВЕСЕННИЙ АВИТАМИНОЗ – КАК С НИМ БОРОТЬСЯ

С приходом весны многие страдают от недостатка витаминов. Авитаминоз проявляется по-разному, в зависимости от того, каких витаминов нам не хватает.

При нехватке витамина А значительно ухудшается зрение, глаза быстрее устают, волосы становятся ломкими и выпадают, появляется перхоть.

Если вас тревожит быстрая утомляемость, бессонница, головная боль, потеря аппетита – организм требует витаминов В1 и В9. Язвочки во рту, трещинки на губах, дерматит и шелушение кожи лица – признак нехватки витамина В6.

Ухудшение памяти, онемение конечностей, проблемы с желудком свидетельствуют о дефиците витамина В12. Кровоточивость десен, плохое заживление ссадин и ранок – напоминание о нехватке витамина С.

Недостаток витаминов Е и D проявляет себя не сразу. Но в случае беспричинного снижения веса, повышенной потливости, следует срочно восполнять их нехватку. Также самостоятельно трудно определить дефицит витаминов РР, К, В15. Их роль в организме очень велика, так как они влияют на деятельность почек, печени, обмен веществ, снижают уровень холестерина в крови, а суточная потребность незначительна.

Как же бороться с весенним авитаминозом? Весной многие начинают поедать аптечные витамины и другие препараты. Но в случае их ненормированного потребления может быть нанесен серьёзный ущерб организму, что только усугубит проблему. На самом деле, при желании каждый может наладить правильное питание и получать необходимые организму витамины с продуктами.

Меньше всего проблем с витамином С. Хотя его суточная потребность довольно велика (около 100 мг), этот витамин содержат многие фрукты и овощи. В случае необходимости можно употреблять настои хвои, ведь она очень богата аскорбиновой кислотой.

Необходимо учитывать, что полевые и садовые плоды в процессе их длительного хранения частично теряют полезные вещества, а их чрезмерная тепловая обработка сводит количество витаминов на нет. Поэтому желательнее фрукты

и овощи употреблять в сыром виде, готовить салаты. Из способов тепловой обработки являются приемлемыми только приготовление на пару или в духовке. Такие же способы термической обработки желательны для рыбы и мяса.



Стоит обратить внимание в первую очередь на традиционные продукты питания. Всем знакомый, но не всеми любимый лук содержит в

большом количестве калий, железо и другие микроэлементы. Также в нем есть витамины С, РР и В, фитонциды, каротин, и кверцетин, предотвращающий рак. Медики считают, что человеку

следует ежемесячно съедать 600 граммов лука. Очень богат витаминами чеснок. Он содержит в большом количестве витамины А, С, В, D. Помимо того, в чесноке много эфирных масел, магния, железа, меди, калия, кальция, цинка, серы, также немного селена, который воздействует на организм подобно витамину Е. В белокочанной капусте содержатся микро-

элементы и аминокислоты, препятствующие преобразованию углеводов в жиры. При квашении капусты, часть витаминов переходит в рассол. Не забывайте, что брокколи и цветная капуста не менее полезны.

Желательно кушать побольше свеклы, так как, благодаря удачному сочетанию витаминов В9, С и калия, она способствует снятию усталости и депрессии. Также свекла содержит витамины В5, В1, РР, Е, В6, провитамин А, кальций, железо, магний, цинк.

Морковь не отстает от своей сестры. В ней содержатся витамины В1, В2, С, В6, Е, К, РР, минеральные соли, микроэлементы. По содержанию бета-каротина ей нет равных. Этот корнеплод предотвращает анемию, улучшает зрение и состояние кожи.

Огромное разнообразие полезных микроэлементов и витаминов содержится в помидорах и огурцах. При солении они частично теряются, но далеко не все.

В период авитаминоза следует отдать предпочтение таким фруктам как яблоки и цитрусовые. Из ягод – малине, красной и черной смородине, крыжовнику, вишне и клубнике. При хранении в замороженном состоянии они практически не теряют полезных свойств.

Ослабленный организм будет рад разнообразным орехам – фундуку, грецким, кедровым, кешью; тыквенным и подсолнечным семечкам, которые содержат множество витаминов, в числе которых Е, А, В15 и микроэлементы. Главное – не переусердствовать, ведь орехи тяжело перевариваются и высококалорийны.

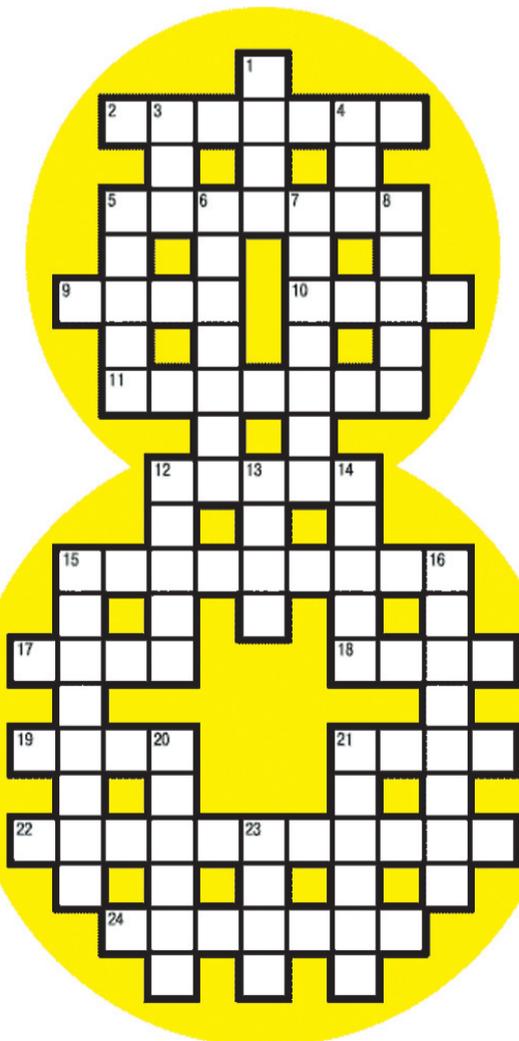
Следует учитывать, что витаминов D много в икре и жирной рыбе, А – в сыре, яичных желтках, говяжьей печени, В12 – в мясе птицы, морской рыбе.

Конечно, не стоит пренебрегать аптечными витаминами, но обязательно проконсультируйтесь с врачом. Вполне возможно, что искусственные витамины принесут неприятности вместо пользы, особенно если потребляемых с пищей витаминов вам вполне достаточно.

Следите за своим рационом, придерживайтесь простых правил и наслаждайтесь весной без авитаминоза!

По материалам прессы

КРОССВОРД



По горизонтали: 2. Василиса Прекрасная в заколдованном состоянии. 5. Транспорт, заставляющий одну ногу ехать, а другую – бежать. 9. Он украшен хохолком, он живет в дупле сухом. Знает весь лесной народ: эту птицу звать... 10. Дом рыжей плутовки. 11. Соревнование певцов или красавиц. 12. Чувство, при котором сердце уходит в пятки. 15. Крокодил Гена как музыкант. 17. Нить, изготавливаемая гусеницей. 18. Ее в праздник 8 Марта нужно поздравить самой первой. 19. Выпечка с изюмом. 21. Писатель, рассказавший о Квазимодо и Эсмеральде. 22. То же самое, что страна. 24. И подпорка здания, и строй движущихся войск.

По вертикали: 1. Что золотое привезли аргонавты из Колхиды? 3. Эта сказочная баба сначала была девицей-красавицей, а уже потом ее стали считать страшной и некрасивой. 4. Кто укрощал бандерлогов одним взглядом? 5. Место работы воспитательницы. 6. Любое растение, которое облюбовали пчёлы. 7. Кто носит детей в сумке? 8. Имя писателя Шевченко и гоголевского героя Бульбы. 12. И шахматист, и футболист. 13. Древние греки называли его «королём цветов». Но это не роза. 14. Какие братья первыми узнали о бременских музыкантах? 15. Расчетка на петушиной голове. 16. Боевой топорик индейцев. 20. Жадина, который, согласно поговорке «платит дважды». 21. Её муж – свинье не товарищ. 23. Мушкетёр, который был мужем Миледи.

АНЕКДОТЫ

Молодой человек устраивается на работу в российскую финансовую компанию:

- После окончания Лондонской школы бизнеса стажировался по вопросам хеджирования рисков с использованием современных финансовых инструментов: форвардов, фьючерсов...

- Эх, парень, у нас тут другие финансовые инструменты: откат, наезд и кидалово.

Объявлено, что Волгоград на несколько дней в году снова будет официально становиться Сталинградом, Россия - Советским Союзом, а «ЕдРо» - КПСС.

В прошлом году я попросил у Деда Мороза стать соотечественником Жерара Депардье. Кто же знал, что старик так извратится.

Муж жене:
- Давай поиграем в ролевые игры.
- Это как?
- Ну, как будто ты Красная Шапочка, а я волк.
- Класс, давай!
- Ну, тогда иди, пеки пирожки...

- Специалисты говорят, что наш народ стал жить лучше.
- А люди утверждают, что ничего не ощущают.
- Но ведь они же не специалисты.

Крупного чиновника как-то спросили:
- Какой был ваш любимый фильм в детстве?
- «Как украсть миллион».

На Челябинск упала уникальная возможность распилить 1 миллиард рублей.

Правящее большинство Госдумы подготовило законопроект о запрете падения метеоритов на территорию РФ.

- Раньше было бесплатное образование и бесплатная медицина, а что сейчас?
- Бесплатная работа.

Стоит задуматься, если муж приходит с работы в глаженных трусах.