



Муниципальный вестник Озеро Долгое

№ 43, Специальный выпуск, 30.11.2022

УСТАНОВЛЕН ЕДИНЫЙ ПОРЯДОК ОРГАНИЗАЦИИ СОЗДАНИЯ СИСТЕМ ОПОВЕЩЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

Соответствующий федеральный закон подписан Президентом Российской Федерации Владимиром Путиным 4 ноября. Им внесены изменения в два действующих федеральных закона: «О гражданской обороне» и «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

Введены понятия «оповещение населения» и «система оповещения населения».

Под оповещением населения понимается доведение до населения сигналов оповещения и экстренной информации об опасностях, возникающих при военных конфликтах или вследствие этих конфликтов, а также при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

Системы оповещения населения — совокупность технических средств, предназначенных для приема, обработки и передачи в автоматизированном и (или) автоматических режимах сигналов оповещения и экстренной информации об опасностях, возникающих при военных конфликтах или вследствие этих конфликтов, а также при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

Единый порядок создания, реконструкции и поддержания в готовности систем оповещения населения определит Правительство Российской Федерации. Их реконструкцию будут реализовывать органы государственной власти и организации.

Все это позволит обеспечить согласованные и эффективные действия органов государственной власти, местного самоуправления и организаций по созданию, реконструкции и поддержанию в готовности систем оповещения населения, а также своевременному оповещению населения о возможных опасностях.

Федеральный закон от 4 ноября № 417-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О гражданской обороне» и статьи 1 и 14 Федерального закона «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» вступит в силу в мае 2023 года.

Управление по Приморскому району ГУ МЧС РОССИИ по СПБ.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ ПРИ ОТОПЛЕНИИ СВОЕГО ЖИЛЬЯ!

Причин возникновения пожаров немало, но большая часть из них возникает по вине человека. Наряду с неосторожным, а порой просто небрежным обращением с огнем, нарушением правил эксплуатации электрооборудования, детской шалостью с огнем, неисправностью печей и дымоходов, чаще всего пожары являются следствием незнания обывателя элементарных правил пожарной безопасности в зимний период.

Поэтому напоминаем квартиросъемщикам и частным домовладельцам о выполнении правил пожарной безопасности и действиях, которые необходимо предпринять для исключения опасности возникновения пожара в жилище:

- устранить неисправности в электрохозяйстве, заменить ветхую электропроводку, приобретать для обогрева только сертифицированные электрообогревательные приборы;
- не оставлять без присмотра включенные электробытовые приборы (электрочайники, электроплиты, электрообогреватели, электрокипятильники и т.д.);
- перед началом отопительного сезона необходимо выявить и устранить неполадки печного отопления, произвести очистку дымохода отопительной печи от сажи, заделать трещины дымовой трубы;
- не производить розжиг печей на твердом топливе с использованием горючих жидкостей;
- не оставлять топящиеся печи без наблюдения, не доверять присмотр за ними малолетним детям;
- категорически запрещается самовольная установка в жилых помещениях временных печей, монтажные работы по устройству печей и дымоходов поручать только специализированной организации, лицензированной на право проведения таких услуг;
- соблюдать необходимые правила пожарной безопасности при пользовании газом и бытовыми газовыми приборами;
- во избежание утечки газа, периодически проверять герметичность трубопроводов подающих газ, установку и монтаж газовых кухонных плит монтировать с разрешения соответствующих органов;
- в частных домовладениях не допускать хранение газовых баллонов в жилых помещениях, обеспечить их нахождение в специальном металлическом шкафу;
- в случае утечки газа в результате повреждения газовой сети или газовых приборов немедленно прекратить пользование ими и сообщить о ЧС в газовую службу;
- при сжигании мусора не разводите костры вблизи жилых строений и хозяйственных построек;
- не оставляйте малолетних детей без надзора взрослых, исключите доступность спичек, зажигалок, легковоспламеняющихся жидкостей, присмотр подростков за отопительными приборами и топящимися печами;
- имейте в своем жилище необходимый запас первичных средств пожаротушения, постарайтесь приобрести огнетушитель, по — возможности, установите пожарный извещатель.

Управление по Приморскому району ГУ МЧС РОССИИ по СПБ.

РЕЙДЫ ПО НЕ ЭКСПЛУАТИРУЕМЫМ ЗДАНИЯМ

На территории Приморского района города Санкт-Петербурга регулярно проводятся профилактические мероприятия, направленные на обеспечение безопасности жителей. Благодаря проводимой работе, удается не просто минимизировать количество пожаров и негативных последствий, но и избежать их, что особо актуально и важно в период холодной погоды, когда риск возникновения чрезвычайных ситуаций значительно возрастает.

На днях инспекторы отдела надзорной деятельности и профилактической работы Приморского района управления по Приморскому району ГУ МЧС России по г. Санкт-Петербургу провели рейд по не эксплуатируемым зданиям. В ходе профилактических мероприятий особое внимание было уделено исключению доступа посторонних лиц и складированию мусора на территории зданий, а также с целью предотвращения проживания в них лиц без определенного места жительства.

Также с жителями Приморского района проводились профилактические беседы, в ходе которых инспекторы управления по Приморскому району ГУ МЧС России по г. Санкт-Петербургу разъясняли требования пожарной безопасности в быту при эксплуатации газовых и электрических приборов.

Инспекторы надзорной деятельности напомнили жителям района о запрете захламления приквартирных холлов, балконов, так как с наступлением холодов указанные проблемы особенно обостряются, а также рассказали о действиях при обнаружении пожара в квартире и вручили памятки с правилами пожарной безопасности и номерами телефонов вызова экстренных служб.

Уважаемые жители! Будьте бдительны и внимательны! На территории города Санкт-Петербурга запрещено разведение открытого огня!

Если Вы заметили, что в выселенном здании собираются люди, разводят костры — сообщите об этом по телефонам экстренных служб 101 и 112. Помните: соблюдение мер пожарной безопасности является залогом сохранения вашей жизни, здоровья и жилища от огня.

Управление по Приморскому району ГУ МЧС РОССИИ по СПб.

ВСТУПИЛ В СИЛУ ЗАПРЕТ ВЫХОДА НА ЛЕД ВОДОЕМОВ, РАСПОЛОЖЕННЫХ В ЧЕРТЕ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Управление по Приморскому району ГУ МЧС России по г. Санкт-Петербургу информирует: с 15 ноября 2022 года по 15 апреля 2023 года установлен запрет выхода на лед водоемов, расположенных в черте Санкт-Петербурга. Соответствующее постановление подписал накануне губернатор города Александр Беглов.

Исключение составляют Финский залив, а также озера, пруды, карьеры и водохранилища, расположенные в городе — здесь на лед можно будет выходить в период устойчивых низких температур с 16 января 2023 года по 14 марта 2023 года. В зависимости от погодных условий эти сроки могут быть изменены.

При этом выход на лед рек и каналов в центральной части города, а также на лед на всем протяжении Невы и ее притоков, запрещен в течение всего периода. За нарушение предусмотрена административная ответственность — штраф от 1 тыс. до 5 тыс. рублей.

Отметим, что за прошлый зимний период на водных объектах Петербурга спасено 29 человек. Спасатели провели 419 рейдов и профилактических выездов, по итогам которых выписано 164 протокола об административных правонарушениях за выход на лед в запрещенный период.

Уважаемые петербуржцы, помните, установленное время запретов и ограничений продиктовано самой жизнью: ведь, как показывает практика, штрафы, каких бы они ни были размеров, никого не пугают, поэтому нередко бывает так, что за свою беспечность люди расплачиваются наивысшей ценой — собственной жизнью!

Управление по Приморскому району ГУ МЧС РОССИИ по СПб.

УЧИТЕЛЯМ РАССКАЗАЛИ О ПРАВИЛАХ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Управление по Приморскому району ГУ МЧС России по г. Санкт-Петербургу в отделе образования администрации Приморского района приняло участие в ежегодном педагогическом совещании по подготовке общеобразовательных учреждений к празднованию Нового года. Инспектор отдела надзорной деятельности и профилактической работы Приморского района (далее — инспектор) провел с учителями противопожарный инструктаж, рассказал о действиях на случай возникновения пожара, а также разъяснил алгоритм действий при эвакуации. Кроме того, показал, как правильно пользоваться первичными средствами пожаротушения.

Так же он довел до учителей информацию об обстановке с пожарами на территории района, отметив, что большая часть пожаров происходит в жилом секторе, назвал наиболее распространенные причины их возникновения и необходимые меры по их недопущению. Особое внимание инспектор уделил пожарам с гибелью детей. Напомнил об административной и уголовной ответственности за нарушения требований пожарной безопасности.

Учителя отметили, что беседа вызвала у них большой интерес, и они получили ответы на свои вопросы, касающиеся техники безопасности.

В заключение встречи всем присутствующим были розданы памятки и плакаты с информацией о соблюдении правил пожарной безопасности в Новый год.

Управление по Приморскому району ГУ МЧС РОССИИ по СПб.

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ ТОТАЛЬНЫЙ ТЕСТ «ДОСТУПНАЯ СРЕДА» ПРОВЕРИТ ВАШИ ЗНАНИЯ В СФЕРЕ ИНКЛЮЗИИ

2 декабря 2022 г., накануне Международного дня инвалидов, стартует Общероссийская акция Тотальный тест «Доступная среда», призванная привлечь внимание к правам и потребностям людей с инвалидностью. В течение Декады инвалидов во всех регионах России будет проходить проверка знаний по вопросам инклюзивного общения и организации доступной среды, а также будут организованы просветительские мероприятия и акции, направленные на улучшение качества жизни людей с инвалидностью.

С 2 по 10 декабря 2022 г. в 10:00 по московскому времени состоится ежегодная Общероссийская акция Тотальный тест «Доступная среда». Мероприятие приурочено к Международному дню инвалидов и направлено на привлечение внимания жителей России к теме инклюзии, реабилитации, доступной среды и соблюдения прав людей с инвалидностью.

Тестирование традиционно проводится в онлайн-формате. Оно включает в себя вопросы по нескольким тематическим блокам: создание доступной среды, этика общения с людьми с инвалидностью, правила оказания ситуационной помощи. Также по итогам мероприятия пройдет публичный разбор вопросов и тренинг с участием ведущих экспертов.

Спикерами Тотального теста «Доступная среда» выступят известные государственные деятели, лидеры общественного мнения, представители культуры и искусства.

Участники мероприятия также получают возможность подготовиться к тестированию и бесплатно пройти обучающие курсы от ведущих российских экспертов в области доступной среды, инклюзии и создания доступных цифровых сервисов для людей с инвалидностью.

На официальном сайте мероприятия будет представлена ссылка для подключения к трансляции и прохождению теста. Принять участие можно с любого персонального устройства, имеющего доступ в интернет.

Всего в 2021 году в тестировании приняли почти 300 тысяч россиян из более чем 10 тысяч городов и населенных пунктов России.

Помимо Общероссийской акции Тотальный тест «Доступная среда» в рамках Декады инвалидов в России с 2 по 10 декабря 2022 г. региональные и муниципальные органы исполнительной власти совместно с общественными организациями инвалидов проведут серию мероприятий в целях мониторинга соблюдения прав людей с инвалидностью, создания доступной среды и обеспечения людей с инвалидностью необходимыми мерами поддержки.

В программу мероприятий региональных и муниципальных исполнительных органов власти, а также подведомственных им организаций, будут включены просветительские и научно-практические конференции, форумы и круглые столы, на которых будут представлены результаты мониторинга соблюдения прав людей с инвалидностью в сферах социальной защиты, здравоохранения, культуры и искусства, спорта, молодежной политики, общественного транспорта, строительства, жилищно-коммунального хозяйства, науки и образования, потребительского рынка.

Реализация мероприятий в рамках Декады инвалидов в России позволит улучшить качество жизни людей с инвалидностью, а также повысить уровень информированности граждан России о проблемах и потребностях социально уязвимых категорий населения.

По результатам Тотального теста «Доступная среда» будет сформирован рейтинг по уровню вовлеченности субъектов Российской Федерации в мероприятия по созданию условий доступности социальной инфраструктуры для людей с инвалидностью и знаний по вопросам инклюзии и организации доступной среды российских регионов. Рейтинг и общие итоги Тотального теста «Доступная среда» за 2021 год были обнародованы порталом «Реабилитационная индустрия России»*.

Региональные и муниципальные органы исполнительной власти могут направить информацию о проведении мероприятий в рамках Декады инвалидов в России (дату, наименование мероприятия, контакты организаторов) на официальную электронную почту акции test@social-tech.ru.

Организаторами Общероссийской акции Тотальный тест «Доступная среда» выступают ОБЩЕРОССИЙСКИЙ НАРОДНЫЙ ФРОНТ и Национальная ассоциация участников рынка ассистивных технологий «АУРА-Тех».

Координатор Общероссийской акции Тотальный тест «Доступная среда» — Беляева Наталья Павловна, тел. (926)863–86–19, test@social-tech.ru.

Тотальный тест «Доступная среда» традиционно проводится в онлайн-формате. Прошедшее в 2021 году мероприятие стало самым массовым онлайн-событием в декаду инвалидов в России — с 3 по 10 декабря 2021 г. в тестировании приняли участие порядка 300 тысяч человек из 10 тысяч городов и населенных пунктов.

Тест включает в себя вопросы по нескольким тематическим блокам, таким как создание доступной среды, этика общения с людьми с инвалидностью, правила оказания ситуационной помощи. По итогам мероприятия проходит публичный разбор вопросов, а также тренинг с участием специалистов в области инклюзии.

СПРАВКА О ПРОЕКТЕ ТОТАЛЬНЫЙ ТЕСТ «ДОСТУПНАЯ СРЕДА»

Общероссийская акция Тотальный тест «Доступная среда» — ежегодная общероссийская акция, приуроченная к Международному дню инвалидов. Целью акции является ежегодный мониторинг знаний специалистов по вопросам обеспечения прав людей с инвалидностью. Мероприятие направлено на привлечение внимания жителей России к теме инклюзии, доступной среды и соблюдения прав людей с инвалидностью. В ходе тестирования каждый желающий может проверить свои знания на тему организации безбарьерного пространства и общения с людьми с инвалидностью. Ключевые тематические блоки теста: комплексный подход в организации доступной среды, морально-этические аспекты общения с людьми с инвалидностью, оказание ситуационной помощи при сопровождении людей с нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, ментальными нарушениями.

Организаторами и партнерами Тотального теста «Доступная среда» с 2019 года традиционно выступают Национальная ассоциация участников рынка ассистивных технологий «АУРА-Тех», Академия доступной среды, Народный фронт, Министерство промышленности и торговли Российской Федерации, Министерство культуры Российской Федерации, Федеральное

агентство по делам молодежи, Правительство Москвы, Автономная некоммерческая организация «Агентство стратегических инициатив по продвижению новых проектов», Общественная палата Российской Федерации, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, Общероссийская общественная организация «Всероссийское общество инвалидов», Общероссийская общественная организация инвалидов «Всероссийское общество глухих», Фонд поддержки слепоглухих «Со-единение» и целый ряд других государственных и общественных организаций. Традиционно в торжественном открытии Тотального теста «Доступная среда» принимают участие общественные и государственные деятели, представители культуры и искусства.

Тотальный тест «Доступная среда» в 2021 году стал самым массовым онлайн-событием в декаду инвалидов в России — к акции присоединились свыше 280 тысяч человек из более чем 10 тысяч городов и населенных пунктов России. С момента запуска акции более 450 тысяч человек проверили свои знания по теме инклюзии,

2

доступной среды, ситуационной помощи людям с инвалидностью и приняли участие в просветительских мероприятиях с профильными экспертами по различным вопросам социальной сферы. Более 14 миллионов человек составил охват публикаций в средствах массовой информации (на телевидении, на информационных ресурсах, в социальных сетях). За период декады инвалидов в 2021 году более 1,1 миллиона уникальных посетителей ознакомились с сайтом акции*.

Средний результат среди участников теста — 60 процентов правильных ответов. Больше всего правильных ответов в ходе тестирования было дано на вопросы по оказанию ситуационной помощи людям с инвалидностью. Больше всего неправильных ответов было дано по тематическим блокам: морально-этические аспекты общения, организация доступного пространства и нормативная база, регламентирующая обеспечение доступной среды.

Среди участников мероприятия преобладают представители сферы образования и науки, социальной сферы, здравоохранения, культуры и искусства. Это ключевые сферы деятельности, связанные с объектами социальной инфраструктуры, организацией городского пространства и созданием комфортной среды для людей с инвалидностью. Основной процент правильных ответов (от 70 процентов и выше) был отмечен у представителей сферы социального обслуживания, представителей административно-управленческой деятельности.

Ежегодно по итогам мероприятия формируется рейтинг субъектов Российской Федерации по уровню вовлеченности в мероприятия по созданию доступной среды и уровню знаний представителей регионов России.

ВАША БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЛЬДУ ЗАВИСИТ ОТ ВАС!

В Санкт-Петербурге наступает зимний период.

Уважаемые граждане, помните!

СПб ГКУ «Пожарно-спасательный отряд по Приморскому району» обращает внимание на соблюдение мер безопасности при пользовании акваторией Финского залива, водоемами и реками. До формирования устойчивого льда категорически запрещено выходить на подледный лов рыбы, кататься на коньках и лыжах. С появлением ледяного покрова возникает опасность для жизни людей — любителей подледного лова. Прежде чем выйти на лед, необходимо знать:

1. Условия погоды и характеристику льда, есть ли надежные места в случае ЧС.
2. Прочность льда резко уменьшается с повышением температуры.
3. Для выхода на лед выбирайте участки не покрытые снегом и расположенные на отмелях. Не подходите к тростникам и корягам около них лед слабее.
4. Услышав предостерегающий треск льда, не останавливайтесь, не отрывая ног от поверхности льда, отойдите назад, а если рядом впереди есть заведомо надежный участок, пройдите вперед как можно быстрее.
5. Возвращайтесь на берег старым проверенным путем.
6. Опасны проруби и майны, сделанные рыбаками для запуска и вытягивания сетей, которые не сразу замерзают и бывают замаскированы выпавшим снегом.
7. Не выходите на лед где попало. Сначала осмотритесь и прикиньте, как может измениться обстановка в течение дня. Наметьте место для выхода на лед и обратного возвращения на берег.
8. По перволедью не следует ходить на рыбалку в одиночку. При себе необходимо иметь шнур длиной 10–15 м. с концевым грузом, чтобы быть готовым прийти на помощь оказавшимся в беде.
9. Оказавшись в воде, действуйте спокойно, не торопясь, но и не мешкая, чтобы не намочила одежда, упритесь ногами в противоположную кромку льда, выберите из полыньи и, не вставая, откатитесь в сторону. Постарайтесь добраться быстрее до жилья и обсушиться.
10. При обнаружении несчастных случаев на льду сообщать по тел. «01,112» СПб ГКУ «ПСО Приморского района».

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Всемирной организацией здравоохранения к числу заболеваний, связанных с избыточным питанием, отнесены атеросклероз, ожирение, желчнокаменная болезнь, подагра, сахарный диабет и полиостеоартроз. Переедание нередко бывает причиной заболеваний органов кровообращения.

Они вызывают поражение сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других систем, резко понижают трудоспособность и устойчивость к заболеваниям, сокращая продолжительность жизни в среднем на 8–10 лет.

Вследствие недоедания и голода появляются болезни недостаточного питания. Постоянное недоедание порождает квашиоркор — тяжелое заболевание детей вследствие белковой недостаточности пищи. При этом заболевании у детей замедляются рост и умственное развитие, нарушается костеобразование, возникают изменения в печени, поджелудочной железе.

Основные принципы рационального питания

В течение всей жизни в организме человека непрерывно совершается обмен веществ и энергии. Источником необходимых организму строительных материалов и энергии являются питательные вещества, поступающие из внешней среды в основном с пищей. Если пища не поступает в организм, человек чувствует голод. Но голод, к сожалению, не подскажет, какие питательные вещества и в каком количестве необходимы человеку. Мы часто употребляем в пищу то, что вкусно, что можно быстро приготовить, и не очень задумываемся о полезности и доброкачественности употребляемых продуктов.

Рациональное питание — это питание, достаточное в количественном отношении и полноценное в качественном, удовлетворяющее энергетические, пластические и другие потребности организма и обеспечивающее необходимый уровень обмена веществ. Рациональное питание строится с учетом пола, возраста, характера трудовой деятельности, климатических условий, национальных и индивидуальных особенностей.

Принципами рационального питания являются:

- 1) соответствие энергоценности пищи, поступающей в организм человека, его энергозатратам;
- 2) поступление в организм определенного количества пищевых веществ в оптимальных соотношениях;
- 3) правильный режим питания;
- 4) разнообразие потребляемых пищевых продуктов;
- 5) умеренность в еде.

Неблагоприятные последствия избыточного питания на фоне малой физической нагрузки позволяют считать, что одним из основных принципов рационального питания при интеллектуальном труде должно быть снижение энергетической ценности питания до уровня производимых энергетических затрат или повышение физической нагрузки до уровня калорийности потребляемой пищи.

Биологическая ценность пищи определяется содержанием в ней необходимых организму незаменимых пищевых веществ — белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей. Для нормальной жизнедеятельности человека требуется не только снабжение его адекватным (соответственно нуждам организма) количеством энергии и пищевых веществ, но и соблюдение определенных взаимоотношений между многочисленными факторами питания, каждому из которых принадлежит специфическая роль в обмене веществ. Питание, характеризующееся оптимальным соотношением пищевых веществ, называется сбалансированным.

Сбалансированное питание предусматривает оптимальное для организма человека соотношение в суточном рационе белков, аминокислот, жиров, жирных кислот, углеводов, витаминов.

Согласно формуле сбалансированного питания, соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1,2:4,6 (при тяжелом физическом труде — 1:1:5; в пожилом возрасте — 1:0,8:3). При этом количество белков в составе рациона равняется 11–13 % суточной энергоценности, жиров — в среднем 33 % (для южных районов — 27–28 %, для северных — 38–40 %), углеводов — около 55 %.

Источниками пищевых веществ являются продукты питания животного и растительного происхождения, которые условно разделяют на несколько основных групп.

Первая группа включает молоко и молочные продукты (творог, сыры, кефир, простоквашу, ацидофилин, сливки и др.); вторая — мясо, птицу, рыбу, яйца и изготовленные из них продукты; третья — хлебобулочные, макаронные и кондитерские изделия, крупы, сахар, картофель; четвертая — жиры; пятая — овощи, фрукты, ягоды, зелень; шестая — пряности, чай, кофе и какао.

Каждая группа продуктов, являясь уникальной по своему составу, участвует в преимущественном снабжении организма определенными веществами. Поэтому одним из основных правил рационального питания является разнообразие. Даже во время поста, используя широкий ассортимент растительных продуктов, можно обеспечить организм практически всем необходимым.

В природе нет идеальных продуктов питания, которые содержали бы комплекс всех пищевых веществ, необходимых человеку (исключение составляет материнское молоко). При разнообразном питании, то есть смешанной пище, состоящей из продуктов животного и растительного происхождения, в организм человека обычно поступает вполне достаточно питательных веществ. Разнообразие продуктов питания в рационе положительно влияет на его пищевую ценность, так как различные продукты дополняют друг друга недостающими компонентами. Кроме того, разнообразное питание способствует лучшему усвоению пищи.

В понятие режима питания входят кратность и время приема пищи в течение дня, распределение её по энергоценности и объёму. Режим питания зависит от распорядка дня, характера трудовой деятельности и климатических условий. Для нормального пищеварения большое значение имеет регулярность приёма пищи. Если человек принимает пищу всегда в одно и то же время, то у него вырабатывается рефлекс на выделение в это время желудочного сока и создаются условия для лучшего переваривания её.

Необходимо, чтобы промежутки между приемами пищи не превышали 4–5 часов.

Наиболее благоприятно четырехразовое питание. При этом на завтрак приходится 25 % энергоценности суточного рациона, на обед — 35 %, на полдник (или второй завтрак) — 15 %, на ужин — 25 %.

Нарушение режима питания имеет отрицательное воздействие на здоровье человека. Оно проявляется в уменьшении количества приёмов пищи в день с четырех-пяти до двух, неправильном распределении суточного рациона на отдельные приёмы, увеличение ужина до 35–65 % вместо 25 %, увеличение интервалов между приемами пищи с 4–5 до 7–8 часов. Забываются заповеди народной мудрости о питании: «Укороти ужин — удлини жизнь»; «Разумно есть — долго жить».

Основы правильного питания

- Следите за суточным потреблением калорий в соответствии со своими параметрами. Это не значит, что нужно невротично высчитывать энергетическую ценность каждого съеденного продукта. Однако контролировать рацион и не переедать — важный пункт в здоровом питании.
- Старайтесь есть не меньше 400 г свежих фруктов и овощей в день (исключение — картофель).
- Контролируйте долю потребляемых жиров. Она не должна превышать 30 % суточной нормы калорий.
- Свободным сахарам отдайте не больше 50 г в сутки, соли — максимум 5 г.
- Отдавайте предпочтение варёной или приготовленной на пару пище.

• По возможности исключите из своего ежедневного рациона сладкую газировку и энергетические напитки, жареное, жирное, солёное, а также кондитерские изделия, фастфуд и алкоголь.

Схема пищевого баланса:

Фрукты и овощи

Как уже было сказано выше, их суточная норма потребления должна быть не ниже 400 г. Экзотическими причудами набивать свой холодильник нет необходимости, однако это не значит, что нужно останавливаться только на помидорах и огурцах. Рацион должен быть разнообразным и, более того, разноцветным.

Фрукты и овощи разных цветов содержат в себе разные фотохимические вещества. Поэтому чем больше на тарелке будет «красок», тем больше пользы получит ваш организм.

Помимо этого, не стоит игнорировать зелень. А вот картофелем лучше не увлекаться. Есть его можно и нужно, но введённые на фрукты и овощи 400 г он не входит. Причиной тому высокая доза крахмала, из-за которой картофель относят к сложным углеводам.

Белок

Прямая ассоциация с ним — молочные продукты и мясо, однако только этим список не ограничивается. Белком богаты также рыба, яйца, бобовые, тофу, гречка, киноа и авокадо, спаржа, орехи и семечки.

Необходимо планировать рацион таким образом, чтобы часть белка была растительного происхождения. Растительный белок — это семечки и орехи, а также бобовые: фасоль, нут, горох, чечевица.

Бобовые — это хорошая альтернатива мясу, так как они содержат меньше жира, а белка и клетчатки больше. Что касается орехов, то тут стоит быть аккуратнее с порциями. Содержание растительных жиров, да и в целом калорийность у них высокая. Подробнее об орехах можно прочитать здесь.

К животному белку относятся яйца, рыба и мясо. Молочные продукты представляют собой другую категорию.

Если придерживаться рекомендуемой нормы, то яиц в вашем рационе будет не больше 1,5 в день, а рыбы — две порции в неделю, одна из которых жирная: лосось, форель, скумбрия, сельдь, сайра, иваси. Помимо белка, в рыбе содержится ещё и омега-3 — ненасыщенные жирные кислоты, которые организм сам синтезировать не может.

Выбирая мясо, стоит отдавать предпочтение диетическому — кролик, курица, индейка. Красным мясом лучше не злоупотреблять, но исключать его из своего рациона совсем не обязательно.

Молочные продукты

Молочные и кисломолочные продукты — это источник не только белка, но и кальция. Ежедневно употреблять 2–3 порции такой пищи.

Не касается это только сливочного масла, сливок, мороженого и сметаны, так как в них кальция содержится не так много.

Пить молоко стаканами не обязательно. Можно добавить его в кашу или сделать творожную запеканку. При этом необходимо следить за содержанием сахара в готовых йогуртах и творожках.

Если же вы предпочитаете растительное молоко, то восполнить баланс кальция можно с помощью кунжута, тофу, сардин, апельсинов и брокколи.

Сложные углеводы

Это основной источник клетчатки, которая необходима организму, поэтому важно употреблять побольше цельных злаков (неочищенных, у которых сохранена оболочка).

Цельнозерновые макароны, мука, хлебцы и хлеб, а также разнообразные крупы — это то, без чего не должен обходиться правильный рацион.

Масла

Богаты ненасыщенными жирами. Содержатся в орехах, семенах, рыбе и авокадо, а также в оливковом, рапсовом, подсолнечном, конопляном, льняном и других маслах.

Довольно часто масло используют для жарки, однако ВОЗ рекомендует отдавать предпочтение варёным и приготовленным на пару блюдам. Но это не значит, что масло некуда больше добавить. Оно станет отличным дополнением к овощному салату и многим другим блюдам.

Питание в профилактике и лечении болезней

Пищевой фактор играет важную роль не только в профилактике, но и в лечении многих заболеваний. Специальным образом организованное питание, так называемое лечебное питание — обязательное условие лечения многих заболеваний, в том числе обменных и желудочно-кишечных.

Лекарственные вещества синтетического происхождения в отличие от пищевых веществ являются для организма чужеродными. Многие из них могут вызвать побочные реакции, например, аллергию, поэтому при лечении больных следует отдавать предпочтение пищевому фактору.

В продуктах многие биологически активные вещества обнаруживаются в равных, а иногда и в более высоких концентрациях, чем в применяемых лекарственных средствах. Вот почему с древнейших времен многие продукты, в первую очередь овощи, фрукты, семена, зелень, применяют при лечении различных болезней.

Довольно часто поиск лечебных веществ в продуктах питания идет на основе уже известного их лечебного действия. Например, было доказано, что капустные овощи предупреждают рак толстого кишечника: проведенный поиск позволил выделить серосодержащее вещество анетолтретион, которое в чистом виде оказывало выраженный подобный эффект. Многие продукты питания оказывают бактерицидные действия, подавляя рост и развитие различных микроорганизмов. Так, яблочный сок задерживает развитие стафилококка, сок граната подавляет рост сальмонелл, сок клюквы активен в отношении различных кишечных, гнилостных и других микроорганизмов. Всем известны антимикробные свойства лука, чеснока и других продуктов. К сожалению, весь этот богатый лечебный арсенал не часто используется на практике.

Нет продуктов, которые удовлетворяли бы потребность взрослого человека абсолютно во всех пищевых веществах. Поэтому только широкий набор продуктов в рационе здорового или больного человека может обеспечить сбалансированное питание.

Любая оздоровительная система предполагает особое отношение к пище. Выбор продуктов питания должен основываться не только на вкусовых ощущениях, привычке, традициях. В нашем рационе должно быть лишь то, что помогает поддерживать силы организма, насыщая каждую клетку по максимуму питательными веществами.

Правильное, рациональное или здоровое питание каждого человека — и мужчины, и женщины, и ребенка подразумевает поступление в организм адекватного количества энергии и широкого спектра пищевых веществ, необходимых для постоянного обновления всех клеток и тканей, нормального функционирования органов и систем, для правильного протекания процессов обмена веществ.

Потребности людей в пищевых веществах и энергии различны и зависят от возраста, роста, физической активности, периода беременности или кормления ребенка грудью и многих факторов внешней среды. Поэтому в каждом отдельном случае при изменении условий жизни или физиологического состояния человека рекомендации по здоровому питанию могут изменяться, уточняться, конкретизироваться.

Человек, выбирающий здоровый образ жизни, открывший для себя непревзойденные силы движения, однозначно говорит «нет» алкогольным напиткам, жирной пище, консервам, продуктам, прошедшим длительную кулинарную обработку и содержащим различные усилители вкуса и консерванты.

Здоровый образ жизни является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, ломка старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения, т.к. «Здоровый человек бывает, несчастен, но больной не может быть счастлив. Здоровье — это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья».

ЧТОБЫ ТЕПЛО БЫЛО «БЕЗОПАСНЫМ»...

Чтобы обогреватель защитил вас от холода и при этом не стал причиной огненной беды, управление по Приморскому району Главного управления МЧС России по Санкт-Петербургу напоминает основные правила пожарной безопасности при использовании электрообогревателями:

- помните, что у каждого прибора есть свой срок эксплуатации, который в среднем составляет около 10 лет. Использование свыше установленного срока может привести к печальным последствиям;
- систематически проводите проверку исправности электропроводки, розеток, щитков и штепсельных вилок обогревателя;
- следите за состоянием обогревательного прибора: вовремя ремонтируйте и заменяйте детали, если они вышли из строя;
- используйте приборы, изготовленные только промышленным способом, ни при каких обстоятельствах не нужно использовать поврежденные, самодельные или «кустарные» электрообогреватели;
- избегайте перегрузки электросети в случае включения сразу нескольких мощных потребителей энергии;
- не оставляйте включенным электрообогреватели на ночь, не используйте их для сушки вещей;
- не позволяйте детям играть с электрообогревателями;
- устанавливайте прибор на безопасном расстоянии от занавесок или мебели;
- не используйте обогреватель в помещении с лакокрасочными материалами, растворителями и другими воспламеняющимися жидкостями. Также нельзя устанавливать электрообогреватель в захламленных и замусоренных помещениях;
- регулярно очищайте обогреватель от пыли — она тоже может воспламениться;
- не пропускайте сетевые провода обогревателя под коврами и другими покрытиями; не ставьте на провода тяжелые предметы, например, мебель;
- следите за тем, чтобы электровилки и розетки не нагревались, это первый признак неисправности электроприбора или перегрузки сети.

Да, правил достаточно много, но их необходимо запомнить. Ведь это залог безопасности Вас и Ваших близких.

Управление по Приморскому району ГУ МЧС РОССИИ по СПб.

СОЦИАЛЬНЫЙ ФОНД РОССИИ БУДЕТ ВЫПОЛНЯТЬ ВСЕ ФУНКЦИИ ПФР И ФСС БЫСТРО И КАЧЕСТВЕННО

На сайте Пенсионного фонда России открыт новый раздел о Социальном фонде России, который начнет работу с 1 января 2023 года.

Объединение Пенсионного фонда и Фонда социального страхования упростит получение мер социальной поддержки — все федеральные выплаты можно будет получать в режиме «одного окна». Объединение предусматривает полную преемственность всех выплат, услуг и обязательств, которые сегодня есть в компетенции двух фондов. Это значит, что все услуги или сведения, которые сейчас предоставляют ПФР и ФСС, с нового года после объединения структур можно будет получить в прежнем порядке.

В то же время СФР снизит административную нагрузку на бизнес и расширит количество категорий россиян, обеспеченных государственным социальным страхованием. Количество электронных сервисов для граждан будет увеличено, семьи с детьми и беременные женщины начнут получать единое пособие, прием отчетности от страхователей будет проводиться по новой форме.

С 1 января 2023 года прием граждан СФР в Санкт-Петербурге и Ленинградской области будет осуществляться в единых офисах клиентского обслуживания, которые расположены по указанным адресам. Многие из этих офисов уже работают в пилотном режиме. В перспективе все федеральные меры социальной поддержки можно будет оформить по единому запросу. Пенсионеры, семьи с детьми, инвалиды смогут обращаться туда, куда удобно — в ближайший офис единого фонда или МФЦ.

Временно исполняющий обязанности Председателя Правления Пенсионного фонда Российской Федерации Сергей Чирков отметил, что объединение ПФР и ФСС с нового года только положительно повлияет на выплаты и на процесс оказания услуг. «Пенсионный фонд России за более чем 30-летнюю историю пережил сложную трансформацию. Из организации, отвечающей только за финансирование пенсий, стал мощнейшим социальным институтом, поддерживающим человека в течение всей жизни с момента рождения. И объединение ПФР и ФСС в 2023 году — это нужный и закономерный шаг», — пояснил он.

ПОСЛЕ ОБЪЕДИНЕНИЯ ПФР И ФСС ВСЕ УСЛУГИ И ДАННЫЕ БУДУТ ПРЕДОСТАВЛЯТЬСЯ В ПРЕЖНЕМ РЕЖИМЕ

С 1 января 2023 года начнет работу Социальный фонд России, который объединит Пенсионный фонд и Фонд социального страхования. Объединение фондов упростит получение мер социальной поддержки — все федеральные выплаты можно будет получать в режиме «одного окна».

Объединение Пенсионного фонда и Фонда социального страхования предусматривает полную преемственность всех выплат, услуг и обязательств, которые сегодня есть в компетенции двух фондов. Это значит, что все услуги или сведения, которые сейчас предоставляют ПФР и ФСС, с нового года после объединения структур можно будет получить в прежнем порядке. Это касается всех аспектов: сроков выплат, размеров, справок и выписок. Единый контакт-центр ПФР предоставляет гражданам консультации по всем федеральным мерам социальной поддержки.

С 1 января 2023 года прием граждан ПФР будет осуществляться в единых офисах клиентского обслуживания. В ряде регионов в пилотном режиме уже действуют единые клиентские службы.

Информационная система пенсионного обеспечения работает уже почти 30 лет. За это время менялось пенсионное законодательство, правила учета пенсии и сами виды пенсий. Сегодня данные ПФР учитывают пенсионные права, которые формировались в нескольких пенсионных системах. Тем не менее, информация по каждому такому периоду надежно сохраняется, и любой человек в любой момент может увидеть ее на своем личном счете. Людям, которые уже вышли на пенсию, также доступна эта информация. Офисы клиентского обслуживания Пенсионного фонда всегда готовы предоставить такие данные, в том числе после объединения Пенсионного фонда и Фонда социального страхования.

ОПФР ПО САНКТ-ПЕТЕРБУРГУ И ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ ПЕРЕЧИСЛИЛО БОЛЕЕ 5 ТЫСЯЧАМ ПРАВОПРЕЕМНИКОВ СРЕДСТВА ПЕНСИОННЫХ НАКОПЛЕНИЙ

Отделение Пенсионного фонда по Санкт-Петербургу и Ленинградской области напоминает гражданам об их праве заранее определять правопреемников средств своих пенсионных накоплений и то, в каких долях будут распределяться между ними эти средства.

Под «пенсионными накоплениями» подразумеваются средства, которые зафиксированы на индивидуальном личном счете в системе обязательного пенсионного страхования в Пенсионном фонде или негосударственном пенсионном фонде. Формируются они у следующих категорий граждан:

- Женщин с 1957 по 1966 год рождения и мужчин с 1953 по 1966 год рождения, за которых в 2002–2004 годах уплачивались страховые взносы на накопительную пенсию;
- Женщин и мужчин 1967 года рождения и моложе, за которых работодателем с 2002 по 2013 годы уплачивались страховые взносы в ПФР;
- Участников Программы государственного софинансирования пенсии;
- Граждан, направивших средства материнского капитала на формирование накопительной пенсии.

С января по октябрь 2022 года Отделением ПФР по Санкт-Петербургу и Ленинградской области правопреемникам было выплачено более 397 млн рублей.

Обращаем ваше внимание на то, что при жизни гражданин может подать заявление о распределении средств пенсионных накоплений с указанием любых получателей долей. Если такого заявления не поступило, то в качестве правопреемников выступают родственники в соответствии с очередью:

1. Первая очередь — дети (в том числе усыновленные), супруг или супруга, родители (в том числе усыновители);
2. Вторая очередь — братья, сестры, бабушки, дедушки, внуки.

Выплата средств пенсионных накоплений родственникам одной очереди осуществляется в равных долях. Правопреемники второй очереди могут получить средства пенсионных накоплений только в случае отсутствия родственников первой очереди.

Для того, чтобы получить пенсионные накопления, правопреемнику необходимо обратиться в любую клиентскую службу Пенсионного фонда до истечения 6 месяцев со дня смерти родственника.

При этом к заявлению прилагаются следующие документы:

- паспорт заявителя (или иной документ, удостоверяющий личность правопреемника);
- документы, подтверждающие родственные отношения с умершим (свидетельство о рождении, свидетельство о заключении брака, свидетельство об усыновлении, свидетельство об изменении имени и др.);
- свидетельство о смерти застрахованного лица (при наличии);
- страховое свидетельство обязательного пенсионного страхования умершего застрахованного лица (при наличии);
- если заявление о выплате средств пенсионных накоплений подаётся от имени малолетнего правопреемника, не достигшего 14 лет, его законные представители также должны приложить документ, удостоверяющий личность и полномочия законного представителя (усыновителя, опекуна, попечителя) правопреемника;
- при пропуске шестимесячного срока необходимо решение суда о восстановлении срока для обращения с заявлением.

Заявление рассматривают в течение седьмого месяца. После принятия решения его копию Пенсионный фонд направляет заявителю не позднее 5 рабочих дней. При положительном решении на восьмой месяц до 20 числа происходит перечисление средств.