

САХАР И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.

Нередко избыточная калорийность рациона объясняется повышенным использованием сахара. Давно известна лёгкая превращаемость сахара в жир. Отложение жира при обильном потреблении сахара является частой причиной появления лишнего веса. На фоне избытка сахара усиливается способность других пищевых веществ (крахмала, белков) превращаться в жир, что приводит к ещё большему накоплению запасного жира и увеличению веса. К основным видам сахаров относятся: сахароза, лактоза и фруктоза. Все эти виды сахаров в организме превращаются в глюкозу.

Наиболее распространённым видом сахаров является сахароза, которая используется систематически в питании человека в виде сахара-рафинада и сахара-песка. Сахар рафинад содержит 99,9% сахарозы и представляет собой чистую сахарозу. Высокое естественное содержание сахара отмечается в бананах — 13,7%, дынях — 8,5%, арбузах — 7,5%, огородной свекле — 7,1%, моркови — 6,4%. Ягоды содержат мало сахарозы — 0,1-0,8%. Фрукты несколько больше — до 4% (фруктозы-сахара). Особенно много фруктозы в винограде — 7,2%, яблоках — 6,5-11,8%, грушах — 6,0-9,7%, чёрной смородине — 4,8%.

Фруктоза усваивается лучше других сахаров и отличается большей сладостью. Если принять сладость сахара за 100%, то сладость фруктозы будет составлять 173%.

Большого внимания заслуживает лактоза, или молочный сахар, содержащийся только в молоке (в количестве до 5%). Особенностью лактозы является замедленное её расщепление в кишечнике, что имеет громадное значение для процесса пищеварения. Под влиянием лактозы ограничиваются процессы брожения в кишечнике и нормализуется жизнедеятельность полезной микрофлоры. Поступление в кишечник лактозы способствует развитию молочно-кислых бактерий, которые подавляют в нём развитие гнилостных микроорганизмов. Лактоза отличается небольшой сладостью: она в 6-7 раз менее сладкая по сравнению с сахарозой (сахаром-рафинадом).

В зрелом возрасте, при малой физической нагрузке следует ограничить сахарозу. То есть обычный сахар-рафинад или сахар-песок, а также кондитерские изделия, богатые сахаром.

Можно считать в этих случаях рациональным потреблением не более 40-50 грамм сахара в сутки. Существенным источником фруктозы зимой являются фруктовые и ягодные соки, особенно виноградный, яблочный и чёрносмородиновый, а также пчелиный мёд.

*Заведующая отделом гигиенического воспитания
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Камчатском крае» Ирина Владимировна Варавды.*

Поздравления

Поздравляем ЮБИЛЯРОВ
*Левого Владимира Алексеевича
Семенову Валентину Георгиевну
Сироту Анну Александровну!!!*
Желаем здоровья на долгие годы.
Чтоб вас стороной обходили невзгоды,
Чтоб счастье и радость не знали разлуки,
Чтоб душу согрели вам дети и внуки!

Поздравляем с днем рождения
*Чернышова Леонида Ивановича
Домникову Ольгу Юрьевну!*
пусть годы мимо мчатся чередой,
минуя все ненастья и напасти,
Мы вам желаем всей душой
Любви, здоровья, радости и счастья.

*Совет клуба старожилков АМР,
Члены Алеутского отделения СПР.*

Сердечно поздравляем наших родных
*Кузнецова Андрея Викторовича
Кузнецову Наталью Александровну*
С 25 юбилеем свадьбы.

Родители, брат, сестра, племянники.

ОБЪЯВЛЕНИЯ.

ВНИМАНИЕ – РЫБА!

По данным Северо-Восточного территориального управления федерального агентства по рыболовству по состоянию на 23.07.2014 года поступило 72 заявки от 85 физических лиц, проживающих в Алеутском районе, на предоставление водных биологических ресурсов, для осуществления рыболовства в целях обеспечения традиционного образа жизни и традиционной хозяйственной деятельности КМНС, Сибири и ДВ на 2015 год. Численность лиц, относящихся к КМНС, Сибири и ДВ на 01.01.2014 года – 344.

Администрация Алеутского муниципального района напоминает гражданам, относящимся к категории КМНС, Сибири и ДВ, о необходимости предоставления заявок на вылов рыбы в 2015 году в СВТУ Федерального агентства по рыболовству в срок до 01 сентября 2014 года.

Дополнительные списки граждан, не подавших заявки на вылов рыбы в 2015 году, формироваться не будут.

Формы заявок и контактную информацию можно получить в приемной администрации АМР (Кийко И.И.), МОО «АНСАРКО» (Тимонькина И.М., Светлорусова Е.В.).



**АЛЕУТСКАЯ
ЗВЕЗДА**

6+

Газета основана 7 ноября 1935 г. № 33 (6007) Пятница 15 августа 2014 года.



**СТРОИТЕЛЬСТВО И БЛАГОУСТРОЙСТВО
В АЛЕУТСКОМ РАЙОНЕ.**

С наступлением благоприятной погоды в селе Никольском были продолжены работы по благоустройству прилегающих территорий и проездов. Бригада подрядчика ООО «Арм-строй» закончила бетонирование дороги по улице Гагарина и перешла к заливке проезда к дому № 25 по улице 50 лет Октября.

Вместе с тем идет подготовка к строительству нового 24-квартирного дома сборного типа — из бухты Китовая завозится гравий для формирования подушки под фундамент будущего дома. По предварительным подсчетам, для обеспечения потребностей стройки требуется завезти около ста машин гравия. С началом утреннего отлива машины отправляются в б. Китовую и работают до тех пор, пока не начинается прилив. Подрядчик прикладывает все усилия, чтобы успеть обеспечить стройку всем необходимым к приходу теплохода, везущего стройматериалы.



БЛАГОДАРНОСТЬ.

Прихожане Храма Николая Чудотворца благодарят отца Евгения за организацию проведения панихиды по усопшим членам команды Витуса Беринга и освещения нового перезахоронения.

НАШ ПОХОДНЫЙ ЛАГЕРЬ «АГЛАХ».

Этим летом в пятый раз состоялся детский этно-экологический передвижной палаточный лагерь «Аглах». Проведение в такой форме летнего отдыха подростков дело совсем непростое, ему предшествует большая подготовительная работа. Так получилось, что нынче мы повторили путешествие 2010 года, когда только начинали походные лагеря. Очень жаль, что не удалось пройти задуманным маршрутом! Просто больше такой возможности у нас — участников лагеря «Аглах» -2014 детей и взрослых — не будет. Побывать в незнакомых бухтах, расширить представление о своём родном крае не получилось из-за



непонимания и категоричного запрета со стороны новой администрации Командорского заповедника. Причины, по которым нам не дали разрешение надуманные, никаких новых залёжек сивучей по нашему маршруту нет, и никогда они там не наблюдались. Большая часть пути должна была пройти по внутренней, практически пустынной территории, где мы могли встретить лишь оленей. Да и проходя вдоль берега, мы всегда идём на значительном удалении от рифов и камней, на которых и располагаются морские млекопитающие. Каланы же, да будет известно новой администрации заповедника, с мая месяца держатся в море и летом не выходят на берег. Наш лагерь совсем не случайно называется этно-экологическим. Экологическое образование и просвещение в нём на

Главный редактор **Д.С. Пасенок**
Ответственный секретарь
В.В. Астафуров
УЧРЕДИТЕЛЬ: Администрация
Алеутского муниципального района
АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ: 684500,
с. Никольское, Камчатский край, Алеутский
район, ул. 50 лет Октября, д. 24. офис 12/13
Тел. 2-21-79 E-mail: aleutstar@mail.ru Официальный сайт http://news.aleuts.ru/

«АЛЕУТСКАЯ ЗВЕЗДА»

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций по Камчатскому краю
Свидетельство серия ПИ № ТУ 41 - 00055

Авторы опубликованных материалов несут личную ответственность за подбор и точность приведенных фактов, цифр и прочих сведений. Редакция может опубликовать статьи в порядке обсуждения, не разделяя точку зрения авторов.

Перепечатка материалов, опубликованных в газете
«Алеутская звезда» только с разрешения
Газета набрана и сверстана в компьютерном центре редакции газеты «Алеутская звезда».
Номер подписан в 13.00 (по графику в 13.00)
Дни выхода: пятница

главном месте. И проводим мы его ненавязчиво в форме игровых, познавательных занятий, экскурсий и в процессе выполнения научных заданий. В 2010 году, бывший тогда зам. директора заповедника по науке Загребельный С.В. давал нам GPS-навигатор, и мы определяли координаты находок костей стеллеровой коровы, заносили все данные в блокнот и отчитывались по возвращении о проделанной работе. В 2011 провели учёт песка на восточном побережье от бухты Старая Гавань до пристани Байдарной. В 2012 году передали ботанику заповедника гербарные экземпляры редких растений, найденных в походе. Лекции учёных Московского университета: А.Н. Иванова — познакомили нас с типами ландшафтов, О. Филатовой и Е. Лазаревой — с китообразными, А. Блошница — с особенностями биологии и поведения беринговского и медновского песка.

Мы благодарны всем, кто помогал нам в работе лагеря. Без помощи Марины Петровны и Владимира Алексеевича Левых не состоялся бы поход 2011 года, семья Лисовских отработали в нашем лагере четыре сезона из пяти. С ними мы были как за каменной стеной. Лагерь имеет необходимое снаряжение и оборудование, которое хранится в школе с согласия её директора М.П. Левого и которое служит нам уже не один год. Представители родительского комитета — волонтеры лагеря Ю.В. Авдеенко (2013 г.) и В.В. Белоброва (2011, 2014 г.) — наши верные помощники в походах. Транспортные вопросы нам помогали решать С.В. Арнацкая, Т.В. Горшкова, Л.П. Климов, И.Д. Ярошенко. В эти годы с 2010 по 2014 включительно мы благополучно добирались до места и нас вовремя забирали и доставляли в посёлок Ю.Ю. Голых, А. П. Семеринов, М. В. Багрий.

Татьяна Ивановна Ярошенко брала на себя львиную долю подготовительной работы и организационную во время похода в с 2010 по 2013 годы включительно. Огромное спасибо за чудесную избушку на мысе Толстый С.Л. Пасенюка. Все эти годы она нас здорово выручала. А уж когда стеной лил дождь в 2012 году, мы все умудрились разместиться в ней на одну ночёвку.

Хотелось бы, чтобы лагерь «Аглах» продолжал свою работу и в будущем. Но для этого надо искать энтузиастов, туристов, знающих остров и способных к организации такого лагеря уже сегодня.

Начальник этно-экологического лагеря «Аглах» с 2010 по 2014 годы Н.С. Фомина.



Во вторник 12 августа в село Никольское в ходе плановой проверки прилетел вертолет Ми-8 с сотрудниками ГУ МЧС России по Камчатскому краю, начальником ДВРПСО по Камчатскому краю и заместителем начальника ГКГУ «ЦОД».

ПЕНСИОННАЯ СИСТЕМА УКРЕПЛЯЕТСЯ.

Правительство Российской Федерации приняло решение направить в 2015 г. средства страховых взносов на обязательное пенсионное страхование в полном объеме на формирование и финансирование страховой пенсии в распределительной составляющей пенсионной системы

Что будет с будущей пенсией камчатцев? Не пропадут ли их страховые взносы, которые переводились на накопительную часть пенсий? С этими и другими вопросами, которые волнуют сейчас всех земляков, наш корреспондент обратился к начальнику Отдела ПФР в Алеутском районе Кузнецовой Наталье Александровне.

- Наталья Александровна, что же происходит со страховыми взносами на накопительную часть пенсии?

- Я хочу сразу успокоить земляков – их взносы никуда не пропадают, а идут на формирование их будущей пенсии. Все страховые взносы в 2014 году направляются и в 2015 году будут направляться на формирование страховой пенсии будущих пенсионеров. То есть все страховые взносы зачисляются на пенсионные счета граждан в ПФР, в пользу которых эти средства начислены работодателями. И страховая пенсия, когда придет время, будет назначаться с учетом этих сумм. Сами страховые взносы работодателей идут на выплату пенсий нынешним пенсионерам. Таким образом, реализуются принципы солидарной пенсионной системы, которая продолжает оставаться основой пенсионного обеспечения в России.

- Но граждане 1967 года рождения и моложе формировали себе также накопительную составляющую пенсии, уплачивали взносы. Что будет с теми деньгами, которые уже уплачены на накопительную часть?

- Все пенсионные накопления, которые уже есть на пенсионном счете граждан, сохраняются за этими гражданами, продолжают инвестироваться и будут выплачены с учетом инвестиционного дохода за все годы инвестирования им при назначении пенсии. Так что, никакого изъятия нет.

- Тогда для чего правительство приняло такое решение? В чем разница – будут деньги на страховую или накопительной части?

- Страховая пенсия, на которую в 2014-2015 годах направляются все страховые взносы, гарантируется государством и ежегодно увеличивается государством минимум на уровень инфляции. То есть страховая пенсия полностью защищена от инфляции. Сегодня ее средний размер в районе превысил 10390 рублей.

Накопительная пенсия не индексируется государством и не защищена от инфляции, пенсионные накопления могут обесцениться, следовательно могут быть убытки.

- То есть, вы хотите сказать, что страховая часть растет быстрее, чем накопительная?

- Безусловно, и все цифры это подтверждают – рост страховой пенсии значительно быстрее, чем накопительной. Точно так же происходит и с пенсионными правами граждан, которые сегодня формируют будущую пенсию. Увеличение страховой пенсии за последние годы в два раза выше, чем средняя доходность от инвестирования пенсионных накоплений негосударственными пенсионными фондами, которая даже ниже инфляции.

Вот некоторые цифры за последние три года. В 2011, 2012, 2013 году индексация страховой части пенсии составила 8,8%, 10,6%, 10,1% соответственно. А корректировка накопительной части за этот период – 0,7%, 5,3%, 4,8%. Это при инфляции в среднем за период 6,3%.

Более того, по итогам 2004-2012 годов реальный прирост пенсионных накоплений в негосударственных пенсионных фондах ниже уровня инфляции за данный период. В двадцати самых крупных негосударственных пенсионных фондах, в которых сосредоточено более 70% пенсионных накоплений, средний показатель прироста составил от 2% до 8,3% в год при среднем показателе уровня инфляции за этот период – 9,65% в год. Происходит фактическое уменьшение пенсионных накоплений. Обесценивание пенсионных накоплений прямо повлияет на реальный размер накопительной пенсии.

- Объясните для наших читателей, которые не слишком сведущи в экономических показателях, в чем же разница между страховой пенсией и накопительной, почему такие разные показатели роста?

- Страховая пенсия – это ответственность государства. Накопительная пенсия – это ответственность частных компаний, подверженных конъюнктурным изменениям рынка и риску убытков и банкротства в результате плохого управления. Нужно понимать, что формирование накопительной пенсии и вложение денег в финансовые рынки – это всегда повышенный риск. И сейчас государство решило снизить для граждан эти риски, не дать обесцениться нашим сбережениям, чтобы потом мы смогли получить достойную пенсию.

- Спасибо за интервью!

Редакция «АЗ».

КАПИТАЛЬНЫЙ РЕМОНТ ЖИЛИЩНОГО ФОНДА КАМЧАТСКОГО КРАЯ: ВСЕ ПОДСЧИТАНО.

Новая квитанция за услуги ЖКХ – еще не повод для беспокойства.

В июле собственникам жилья в Камчатском крае пришла новая квитанция со строчкой «на уплату взноса на капитальный ремонт». Бояться нововведений в системе ЖКХ не нужно, а вот оплачивать эту услугу необходимо ежемесячно.

На сегодняшний день в капитальном ремонте нуждается около 80% жилого фонда Камчатского края, поэтому в 2012 году Госдумой РФ был принят закон, который закрепил общие положения организации и проведения капитального ремонта многоквартирных домов и основы формирования новой системы финансирования капремонта. Теперь жильцы сами могут контролировать расходование средств по статье капремонт и даже повлиять на ход выполнения работ.

Вначале года перед собственниками жилья была поставлена задача определиться со способом формирования накоплений на капитальный ремонт. Предлагалось два варианта: перечислять все собранные на капремонт средства на специальный счёт в банке (открыть который может только на юридическое лицо), и выполнять работы тогда, когда решит большинство жильцов дома, или перечислять взносы на счёт регионального оператора, в Камчатском крае – это Фонд капитального ремонта, но тогда работы будут проводиться только в сроки, установленные заранее составленной программой. Как рассказывает Генеральный

директор Фонда Сергей Течко свои минусы и плюсы есть у каждого из этих способов формирования накоплений, и большинство собственников уже решили для себя этот вопрос: «При формировании средств на специальном счёте все работы по организации и проведению капитального ремонта ложится на плечи собственников. Но при таком варианте жильцы могут быть уверены, что «ложка будет подана к обеду», а ремонт крыши, например, будет произведен тогда, когда это необходимо, - рассказывает Сергей Течко. - Накапливать средства в Фонде капитального ремонта намного проще: решение всех проблем берёт на себя наша организация, а все наши действия максимально прозрачны – ежемесячно мы отчитываемся жилищной инспекции. Но и работает Фонд только в соответствии с региональной программой капитального ремонта Камчатского края, которая рассчитана на 30 лет и где соблюдены все межинтервальные сроки. Например, если по нормативам раз в 10 лет положен капитальный ремонт крыши, то в программе мы данный вид работ по одному и тому же дому мы встретим не раз, каждые 10 лет будет проводиться капитальный ремонт крыши», - подчеркнул С. Течко.

Каждый собственник жилья может зарегистрироваться на портале Фонда капитального ремонта по адресу kft.kamchatka.ru, найти свой дом и отслеживать весь ход работ, следить за начислением средств и финансовой отчетностью, задать интересующий вопрос специалистам Фонда на форуме.

В прошлом месяце жителям края пришли новые квитанции, но важно понимать, что платить за капитальный ремонт в управляющие компании теперь собственники не должны – строчка капремонта в платежке у Управляющих компаний должна исчезнуть. Все начисления производятся в соответствии с минимальными размерами взносов на капитальный ремонт общего имущества в многоквартирном доме, в Елизовском районе это 6,10 руб. за 1 кв. метр. Кстати, все ранее накопленные на капремонт средства находятся именно в Управляющих компаниях, Фонд никакого отношения к ним не имеет. Только собственники жилья вправе обратиться в свою УК с заявлением с просьбой вернуть не потраченные на ремонт деньги, при этом необходимо тщательно следить за тем, чтобы в платежках от Управляющей компании не было графы «за капремонт».

В новых квитанциях от Фонда капитального ремонта Камчатского края есть специальный QR-код, в котором зашифрованы все необходимые для проведения платежа данные. Банкоматы и терминалы «Сбербанка» уже могут считывать эту информацию, что значительно экономит время собственников жилья. Также оплатить квитанцию без комиссии можно и в любом РКЦ и в кассах «Почты России». Кроме того, в терминалах моментальной оплаты, либо в любом банке тоже можно оплатить квитанции, но только с уплатой комиссии, размер которой необходимо узнавать на месте. В ближайшее время будут доступны и онлайн сервисы, с помощью которых оплатить квитанции можно будет и через интернет. Учитывая небольшие задержки с выпуском и доставкой квитанций, в первый месяц штрафные пени за задержку платежа начисляться не будут.