

СОГЛАСИЕ

12+

Выходит с 1933 года Цена свободная

СРЕДА 12 ОКТЯБРЯ 2022 года №77 (10031)

■ ПРЕСС-СЛУЖБА ГЛАВЫ РА СООБЩАЕТ

ГЛАВА АДЫГЕИ ПРИНЯЛ УЧАСТИЕ ВО ВСТРЕЧЕ ПРЕЗИДЕНТА РФ С ВНОВЬ ИЗБРАННЫМИ РУКОВОДИТЕЛЯМИ РЕГИОНОВ

Президент РФ Владимир Путин в режиме видеоконференции провел рабочую встречу с 15 избранными высшими должностными лицами субъектов Российской Федерации. В мероприятии принял участие Глава РА Мурат Кумпилов.

Напомним, 11 сентября 2022 года в рамках XIV заседания Госсовета-Хасэ РА состоялись выборы Главы Республики Адыгея. По итогам тайного голосования депутаты единогласно поддержали кандидатуру Мурата Кумпилова на пост Главы Республики Адыгея.

В начале своего вступительного слова Президент страны поздравил глав территорий с избранием на должности руководителей регионов и дал оценку избирательной кампании в России, отметив, что она прошла «открыто, конкурентно, чисто, без скандалов и резонансных снятий кандидатов».

Президент РФ определил основные приоритеты и актуальные направления деятельности в регионах, обозначил ключевую задачу – повышение качества жизни людей, улучшение социально-экономического положения регионов, создание прочной, надёжной базы для дальнейшего движения вперёд.

«Наша страна сейчас сталкивается с известным давлением – внешним. Это накладывает и особую, ещё более высокую степень ответственности на глав регионов, как и в принципе на руководителей всех уровней власти, требует ещё большей концентрации, консолидации усилий ради достижения стоящих перед нами целей. Консолидация, сплочённость нашего общества ярко проявляются и в готовности прийти на помощь новым субъектам Федерации, восстановить мирную жизнь на освобождённых территориях. Регионы собирают гуманитарные грузы, берут шефство над населёнными пунктами или целыми районами. Хочу поблагодарить всех, кто участвует в этой работе. Уверен, наши сограждане чувствуют такую нужную им поддержку», - отметил Владимир Путин.

Президент страны поручил главам регионов держать на контроле вопросы соблюдения законодательства при проведении частичной мобилизации, а также оказания необходимой помощи, поддержки семьям мобилизован-

ных, использовать вызовы внешнего давления в интересах собственного развития, обеспечить полноценное функционирование региональных экономик. Также в числе задач модернизация инфраструктуры – транспортной, инженерной, жилищно-коммунальной, реализация комплекса мер, связанного со здравоохранением, образованием, улучшением экологической обстановки, созданием комфортной, благоустроенной среды в городах и посёлках.

«Для Республики Адыгея очень важна поддержка Президента Российской Федерации, которую мы постоянно ощущаем. В регионе активно строятся жильё, дороги, объекты здравоохранения, образования, культуры, создаются рабочие места, реализуются крупные инвестпроекты, внедряются инновационные разработки, в том числе и в области энергетики. А благодаря вниманию Владимира Владимировича Путина к нашему региону сегодня приняты решения по реализации важнейших для республики вопросов, связанных как с поддержкой граждан, так и с реализацией крупных инфраструктурных объектов, дополнительной федеральной помощью для выполнения всех социальных обязательств и экономических задач. Все это в полной мере позволяет нам с уверенностью смотреть в будущее и приумножать достижения», - прокомментировал Мурат Кумпилов.

Глава Адыгеи поблагодарил Президента страны за внимание и поддержку республики. Мурат Кумпилов подчеркнул, что приложит все усилия для оправдания высокого доверия населения республики и руководства страны с целью дальнейшего развития Адыгеи.



«Перед нами стоит задача – развивать наш регион в интересах всех жителей республики. И мы нацелены на результат. На этом пути будем опираться на поддержку наших жителей, строго выполнять поручения главы государства и Правительства РФ. Сегодня в условиях внешнего давления на нашу страну особенно актуально объединение всех патриотических сил, использование всех средств и ресурсов для достижения поставленных Владимиром Путиным стратегических целей и задач», - отметил Мурат Кумпилов.

Глава Адыгеи подчеркнул, что главная цель – максимально раскрыть потенциал республики по всем показателям, всем отраслям хозяйственного комплекса региона и параметрам жизни людей, в том числе – по качеству жизни населения. Для этого в помощь – индивидуальная программа социально-экономического развития Адыгеи, национальные проекты, госпрограммы, партийные проекты «Единой России», привлечение инвестиций, эффективное взаимодействие с бизнесом, общественными объединениями, всеми, кто готов участвовать в развитии республики.

В АДЫГЕЕ СОЗДАНА МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ХАСЭ (СОВЕТ) ВРАЧЕЙ»

В Майкопском государственном технологическом университете с участием Главы Адыгеи Мурата Кумпилова состоялось первое заседание «Хасэ (совета) врачей». Оно прошло в рамках научно-практической конференции «Актуальные вопросы науки и практики в современной медицине: междисциплинарный подход, современные тренды».

ской гор. клинической больницы им. Н. Филатова, НИИ скорой помощи им. Н. Склифосовского и другие.

Глава республики поблагодарил участников заседания за деятельную работу по созданию «Хасэ (совета) врачей».

«Для нас значимо, что подобный Совет создается именно у нас в республике. При этом считаем, что такая организация должна включать в свой состав больше выходцев из наших регионов, независимо от их национальности. Немало наших земляков успешно работают в медицинских учреждениях страны. Следует шире привлекать их к работе Совета, налаживать тесное взаимодействие. Это послужит на благо жителям наших регионов – будет содействовать эффективному развитию системы здравоохранения, внесёт значимый вклад в укрепление межрегиональных связей», - сказал Мурат Кумпилов.

Отмечена важность достижения результатов Стратегии развития российской медицинской науки в рамках задач, поставленных Президентом России Владимиром Путиным.

Руководитель региона отдельно остановился на реализации нацпроектов и госпрограмм в сфере здравоохранения Адыгеи,

улучшении медицинской инфраструктуры. Подчеркнуто, что в рамках этой работы ведется не только ремонт и оснащение медучреждений, но и поддержка специалистов в сельской местности, повышение квалификации врачей и целевое обучение студентов-медиков в ведущих ВУЗах России.

В продолжение заседания состоялось награждение юбилейной медалью «100-летие образования Республики Адыгея» специалистов ведущих медицинских центров страны, а также почетной грамотой Совета Федерации РФ.

Руководитель отделения НИИ неотложной детской хирургии и травматологии Жанна Семенова, избранная председателем организации, рассказала, что первоначально «Хасэ (совет) врачей» был создан как чат, объединивший докторов медучреждений и студентов медвузов Москвы. Инициатива создания предсе-

дателя Совета старейшин черкесской диаспоры Москвы Юрию Агирбову.

На сегодняшний день Хасэ объединяет 12 докторов медицинских наук, 22 кандидата медицинских наук, работающих в 30 учреждениях здравоохранения. За два года ими было проконсультировано свыше 100 пациентов более чем по 20 направлениям.

В ходе заседания был утвержден Координационный совет Хасэ и прием в его состав еще 19 врачей, в том числе из Адыгеи.



В мероприятии приняли участие сенатор от Адыгеи Мурат Хапсириков, президент МГТУ, Государственный советник РА Аслан Тхакушинов, министр здравоохранения РА Рустем Меретуков, ректор МГТУ Саида Куижева, ректор АГУ Дауд Мамий, ведущие специалисты московских клиник и медицинских научно-исследовательских учреждений, руководство Медицинского МГТУ, лечебных учреждений Адыгеи, Краснодарского края, Кабардино-Балкарии и Карачаево-Черкесии.

На встрече присутствовали ученые-медики НИИ глазных болезней им. М. Краснова, Российского национального исследовательского медуниверситета им. Н. Пирогова, Медицинского научно-образовательного центра МГУ им. Ломоносова, НИИ неотложной детской хирургии и травматологии, Дет-



К 100-ЛЕТИЮ ГОСУДАРСТВЕННОСТИ АДЫГЕИ

ОДИН ИЗ ПЕРВЫХ

Еще в середине XIX века представители шапсугского рода Ягумовых вынуждены были покинуть родные места и искать прибежища в других адыгских племенах. Так они попали в а. Козет. Здесь о них сложилась добрая память. Одним из ярких представителей славного рода был Хазрет Исхакович Ягумов.

После окончания школы и службы в морфлоте Хазрет поступил на физмат Краснодарского пединститута. Был еще на предпоследнем курсе, когда студента вызвали в районо. Состоялся предметный разговор. Оказалось, что в Козетской школе не хватает учителей физики и ему предложили перевестись на заочную форму обучения и работать в школе. Подумав и посоветовавшись со старшими в семье, Хазрет согласился. Стал преподавать физику и математику в школе. Ученики полюбили молодого, преданного профессии учителя. Слава о нем как о неравнодушном человеке, о прекрасном педагоге дошла до районных властей и в 1961 году его назначают заместителем председателя райисполкома. Это было время, когда район был образован путем слияния двух - Теучежского и Октябрьского. В декабре 1965 года решением Верховного Совета СССР органы партийно-государственного контроля были преобразованы в органы народного контроля, которые осуществляли контроль за выполнением государственных планов и расходованием хозяйственных ресурсов. И комитеты народного контроля были образованы при исполкомах.

Это был очень серьезный орган, который имел отношение ко всем службам. Полномочия его были безграничны. Само название комитетов говорило о том, что здесь должны работать неподкупные и честные люди. Миссию руководителя этого органа Хазрет Исхакович Ягумов исполнял долгих 12 лет.

Затем знания, умения, деловая хватка кадрового партийного работника понадобились для другого, не менее серьезного дела.

В 1967 году началось строительство Кубанского водохранилища и для переселенцев из затопленных аулов было начато возведение рабочего поселка. За три года был построен поселок Адыгейск, куда переселили жителей более двух десятков адыгейских аулов - около одиннадцати тысяч жителей.

Конечно, основное предназначение водохранилища по тем временам было реализовано. Но реальность оказалась далека от действительности. Поселок был построен на болотистой земле. Плавневая сырость перемешалась с сыростью рукотворного моря. Дома плесневели снаружи и внутри, приходила в негодность мебель.

К этому времени поселок был преобразован в г. Теучежск. В городе уже были созданы исполнительная и законодательная власть, возглавить которые доверили Ягумову Хазрету Исхаковичу. С первых дней существования руководители столкнулись с вопиющими фактами неустроенности, обделенности невольных переселенцев. Обеспокоенные городские власти смогли доказать виновность генерального подрядчика на самом высоком уровне.

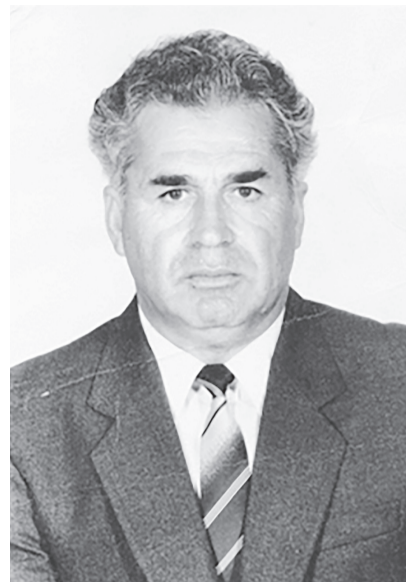
Под давлением команды городского главы и общественности Краснодарский крайиспол-

ком вынудил генподрядчика продолжить строительство в новом городе, устраняя свои огрехи. В результате появились более 800 квартир, школа, ясли-сад, магазин, дом культуры. Переселенцам возвратили 120 недостающих квартир, для двусот владельцев расширили площадь жилья.

Жить и творить, ради благополучия людей Хазрета научили старейшины рода Ягумовых. Жители Козета часто вспоминают его отца, Хазрета Исхака. Исхак был очень прозорлив. Окунаясь в воспоминания о нем, удивляешься его мудрости, справедливости, благородству и спрашиваешь себя: неужели были такие бескорыстные, преданные своему времени люди?

Через аул проходила мощеная булыжная дорога, которая вела к паромной переправе через реку Кубань. Эта дорога позволяла многим жителям аулов и казачьих станиц сообщаться с городом. Как правило, Исхак в плохую погоду выходил из дома, садился на коня и совершал объезд дороги от Козета до Тахтамукай в поисках заплутавших путников. Если таковые находились, он приводил их домой, отогревал, кормил и давал приют.

В 1929 году при создании первых колхозов нашлись несколько адыгов, выступивших против колхозного движения. Их арестовали. Местом заключения стала тюрьма в слободке Дубинка (на правом берегу Кубани, как раз против Козета). В одну из ночей арестанты, связав простыни, через окно



совершили дерзкий побег. В ответ власти арестовали их близких - четырех женщин и подростка. Случилось чрезвычайное происшествие: женщины- адыгейки впервые оказались в заключении. По иронии судьбы это случилось в канун мусульманского праздника Курбан - байрам. Исхак решился на смелый по тем временам поступок. Он обратился к первому руководителю Адыгейского облисполкома Шахан-Гирею Хакурате с просьбой отпустить заложников на три праздничных дня, обещая привести их обратно. Случай был беспрецедентный, но Хакурате, хорошо знавший Исхака как честного, порядочного человека, поверил ему. Используя свое влияние, руководитель облисполкома добился временного освобождения заложников. Арестанты поневоле все праздничные дни провели в доме Ягумовых, где их приняли радушно и гостеприимно. Исхак, выполняя свое обещание, доставил своих гостей обратно, и арестанты вернулись в тюрьму. Хакурате поблагодарил истинного адыга за такой благородный поступок. И, конечно, сын такого человека, не мог не стать похожим на отца.

Хазрет Исхакович был главой города 15 лет.

В том, как он работал, не щадя сил, отдавая всего себя людям, он был обязан не только отцу, но и дяде Сулейману - гордости рода Ягумовых, участнику Великой Отечественной войны.

Не имея достаточного образования, но обладая от природы широким кругозором, Сулейман был знатоком во многих сферах, особенно в сельском хозяйстве. Он вернулся с фронта с множеством боевых наград. Был заместителем председателя колхоза, секретарем парткома. Среди жителей Козета пользовался непререкаемым авторитетом. К нему обращались жители за советом, за помощью и всегда получали их. Сулейман и стал наставником племянника Хазрета.

Как очень скромный человек Хазрет Исхакович не афишировал своих достижений, но его деятельность не могла остаться незамеченной. Его заслуги отмечены орденом «Знак почета», медалями «За трудовую доблесть», «За активную работу в органах народного контроля СССР» и др.

Семейный очаг Хазрета Исхаковича поддерживала его супруга Сура Мухтаровна, воспитатель по образованию. Отношения в семье, где росло двое детей строились на взаимном уважении, поддержке и внимании. Невосполнимой утратой для семьи стала кончина сына Рашида.

Выйдя на пенсию, Ягумов решил продолжить дело одного из старейшин рода Ягумовых - Сафербия, который начал писать историю рода. Хазрет Исхакович завершил работу и вскоре после этого ушел из жизни.

Не стало и супруги Хазрета. Дочь Майя живет в Майкопе. Она сотрудник республиканского музея. У нее два сына.

В родительском доме в Козете живет сын Рашида Мурат с семьей. Его сестра Бэлла - учитель английского языка, вышла замуж, живет и работает в Москве.

Недавно город Адыгейск справил полувековой юбилей. Потомки Хазрета Исхаковича были рады, что на торжествах в честь юбилея города из уст выступавших прозвучали добрые слова и слова благодарности в адрес его первого руководителя, их отца и дедушки - Хазрета Ягумова. Пусть людская память всегда хранит о нем прекрасные воспоминания.

Разиет АЧОХ, а. Тахтамукай

Материал публикуется без редакторской правки



АНТИТЕРРОР

«В СОГЛАСИИ И ЕДИНСТВЕ – НАША СИЛА»

Сотрудники МВД по Республике Адыгея приняли участие в Российском межнациональном молодежном форуме «В согласии и единстве – наша сила». Мероприятие состоялось в Адыгее в шестой раз. В этом году его участниками стали более 200 молодых людей из регионов Южного, Северо-Кавказского и Приволжского федеральных округов.

Профилактика экстремизма и терроризма – одна из постоянных действующих тем. Чтобы показать, какое влияние в этом направлении оказывает Интернет на детей и подростков, на форум был приглашен наиболее опытный сотрудник центра по противодействию экстремизму республиканского МВД Рамазан Гутов. Он пояснил, как на сегодняшний день работает механизм распространения и пропаганды деструктивных идеологий, как в соцсетях и мессенджерах поэтапно создаются сообщества для дальнейшего внесения смуты и разрушения социальных связей в обществе.

«Контент, который сегодня распространяется среди подростков, ненавязчиво пытается им доказать, что мораль – это плохо, а нравственность и вовсе, не нужна. Правильные установки в молодом сознании разрушаются, и со временем мы получаем взрослых людей, которые без труда будут откликаться на призывы к расправам или массовому насилию над людьми», – отметил Рамазан Гутов.

Во второй половине мероприятия в

режиме ВКС перед слушателями выступил кандидат юридических наук, доцент кафедры криминалистики Московского государственного юридического университета Владимир Никишин. В своем выступлении он пояснил, как на сегодняшний день вопросы негативного влияния сети Интернет на молодежь изучаются научным сообществом. На конкретных примерах он показал, как происходит фабрикация историй в соцсетях и как деструктивные идеи подаются в общество через видео, изображения и тексты, постепенно повышая градус агрессии.

Трезво оценивать свои мысли и поступки, нести ответственность за пользование социальными сетями – таким стало главное напутствие от выступающих. Привлечь внимание к данной проблеме, чтобы в дальнейшем транслировать ее в другие



молодежные круги – еще одна немаловажная задача прошедшей встречи.

Продолжить цикл профилактических бесед с молодежью в МВД по Адыгее рассчитывают и в дальнейшем. До нового года представители регионального центра по противодействию экстремизму встретятся со студентами-первокурсниками. Отдельный комплекс профилактических мероприятий намечен для педагогов и госслужащих.

Уважаемые граждане!

Адвокатская палата Республики Адыгея и Адыгейское региональное отделение общероссийской общественной организации «Ассоциация юристов России» проводит ежегодную акцию «ПРАВОВОЙ МАРАФОН ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ», приуроченную ко Дню пожилого человека.

Прием пенсионеров для оказания бесплатной юридической консультации будет проводиться в течение октября и ноября 2022 года по понедельникам и средам с 14.00 до 19.00 часов по адресу: пгт. Яблоновский, ул. Ленина 39а/1.

Телефон 8918 3174747.

Адвокатская палата Республики Адыгея организует оказание бесплатной квалифицированной юридической помощи, в том числе по вопросам о частичной мобилизации адвокатами, участвующими в государственной системе бесплатной юридической помощи на территории Республики Адыгея по телефону горячей линии

8 800 5337874 (звонок бесплатный).

НАЦИОНАЛЬНАЯ КУЛЬТУРА

АНСАМБЛЬ «УДЖ» ПРЕДСТАВИЛ АДЫГЕЮ НА ФЕСТИВАЛЕ-ФОРУМЕ «ЖИВЫЕ ТРАДИЦИИ»

Республику Адыгея в фестивальной программе форума «Живые традиции» в Махачкале представил заслуженный коллектив народного творчества России, народный ансамбль адыгских музыкальных инструментов «Удж» (руководитель – заслуженный артист РА Инвер Калакуток).

Руководитель управления культуры Тахтамукайского района Рустам Ачмиз принял участие в конференции «Этнокультурное многообразие малочисленных народов Кавказа», которая прошла в Национальной библиотеке РД им. Расула Гамзатова.

– Все спикеры в своих докладах поднимали тему актуальности сохранения национальных традиций, языков и культуры народов России, национальной идентичности и духовного единства. Приятно быть причастным к такой встрече и представлять Адыгею – регион, в котором культура и традиции сохраняются и оберегаются, – прокомментировал Рустам Ачмиз.

Участники форума отметили, что культурные коммуникации, поддержка межнациональных отношений — основной ключ для дальнейшего развития общественного согласия и мира.

Программа форума включала также выставку изделий мастеров народных художественных промыслов из центров традиционной культуры народов России, конфере-



ренцию с участием хореографических, вокальных, фольклорных, инструментальных коллективов народного творчества и отдельных исполнителей из городов и районов Республики Дагестан и других субъектов страны.

Участие в фестивале-форуме приняли коллективы из Адыгеи, Северной Осетии – Алании, Ингушетии, Кабардино-Балкарии, Карачаево-Черкесии, Чечни, Ставропольского края и Астраханской области.

Форум организован Министерством культуры РФ совместно с Государственным российским домом народного творчества имени В.Д. Поленова, Центром культуры народов России, Министерством культуры Республики Дагестан.

СЛУЖБА 02 СООБЩАЕТ

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ – ЮНЫЕ ПЕШЕХОДЫ



С целью снижения числа ДТП и профилактики нарушений Правил дорожного движения водителями, а также пресечения нарушений со стороны пешеходов участники дорожного движения сотрудники ГИБДД регулярно проводят в Республике Адыгея профилактические рейды и различные мероприятия. Главный акцент делается на безопасности маленьких пешеходов, что вызвано ростом числа ДТП с участием детей-пешеходов.

Так, в Тахтамукайском районе дорожные полицейские специально остановились возле пешеходного перехода, чтобы проследить за соблюдением правил всеми участниками дорожного движения. Особое внимание было уделено школьникам, идущим домой после окончания занятий. Полицейские напомнили юным пешеходам, что они должны двигаться по тротуарам, пешеходным дорожкам, а при их отсутствии – по обочинам. Переходить дорогу пешеходы должны по пешеходным переходам, а при их отсутствии – на перекрестках по линии тротуаров или обочин. На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть только убедившись в безопасности предстоящего перехода. При движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется иметь при себе предметы со световозвращающими элементами.

Азмет ПШИДАТОК, заместитель командира взвода №2 ОБ ДПС ГИБДД МВД по РА

ЭНЕРГОСНАБЖЕНИЕ

«РОССЕТИ КУБАНЬ» ОБЕСПЕЧИЛА ЭЛЕКТРОЭНЕРГИЕЙ 5 ТЫСЯЧ НОВЫХ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

Свыше 5000 потребителей Краснодарского края и Республики Адыгея присоединены к сетям компании «Россети Кубань» в краснодарском энергорайоне с начала 2022 года.

Общий объем выданной мощности 134,7 МВт. В числе новых абонентов энергокомпании – бытовые потребители, учреждения здравоохранения, образования, крупные агропромышленные предприятия Кубани и Адыгеи.

За девять месяцев 2022 года на территории ответственности Краснодарского филиала «Россети Кубань» электроэнергией обеспечены 19 социально значимых объектов общей мощностью свыше 1,7 МВт. В их числе школы, детские сады, фельдшерско-акушерские пункты, амбулаторно-поликлинические отделения, физкультурно-оздоровительные комплексы и объекты культурно-досуговой сферы в районах Кубани и Адыгеи.

Среди наиболее крупных абонентов – многофункциональный центр по приему детей гостиничного типа на 500 мест с детским автогородком ФГБУ «Всероссийский детский центр «Орленок» и «Краевая клиническая больница №1 имени профессора С.В. Очаповского».

Для подключения энергопринимающих устройств социальных учреждений, построенных в рамках национальных и региональных проектов, энергетики выполнили строительство и реконструкцию оборудования – линий электропередачи и трансформаторных пунктов, обеспечивающих транзит электроэнергии от высоковольтных подстанций к объектам.

Основная часть заявок на технологическое присоединение к электросетям компании традиционно приходится на Краснодар, а также на пригородные территории. Это связано с активной жилой застройкой муниципалитетов и развитием промышленных производств в данных энергорайонах.

Всего за период с января по сентябрь 2022 года специалисты Краснодарских электросетей приняли более 6000 заявок на технологическое присоединение и увеличение мощности суммарным объемом 230 МВт.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ: ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Здоровый образ жизни приобретает все большую и большую популярность: здоровье – это бесценное богатство каждого человека в отдельности и всего общества в целом. Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное, социальное благополучие и активное долголетие.

Здоровый образ жизни – это сочетание нескольких основных элементов, в числе которых на особом месте стоит здоровое питание. Правильное, научно обоснованное питание – это важнейшее условие здоровья, работоспособности и долголетия человека.

Правильное питание предполагает, что в организм регулярно, в необходимом количестве и оптимальных соотношениях должны поступать многие питательные вещества – белки, углеводы, жиры, вода, минеральные вещества и витамины. Недостаток или избыток некоторых питательных элементов становятся причинами сначала временных неудобств, а затем и риска развития различных заболеваний.

Здоровое питание дает возможность стабилизировать вес

без насильственных ограничений, помогает избавиться от заболеваний и предотвратить их развитие, содействует восстановлению интеллектуальной и физической энергии. Здоровое питание – важная составляющая здорового образа жизни. Здоровое питание разнообразно по продуктовому набору, богато овощами, фруктами, ягодами, зерновыми продуктами, нежирными молочными продуктами; предусматривает ограничение потребления насыщенных жиров, сахара, поваренной соли.

Здоровое питание отвечает потребностям организма в энергии, позволяя поддерживать нормальный вес.

Правильное здоровое питание – это также профилактика заболеваний. Тому, кто ведёт здо-

ровый образ жизни и правильно питается, не страшны ни погодные катаклизмы, ни болезни, ни вирусы. Такие люди всегда бодрые, активные, более выносливые и жизнерадостные, дольше живут.

Необходимо отметить, что нет таких пищевых продуктов, которые сами по себе были бы хорошими или плохими. Питательной ценностью в той или иной степени обладают все пищевые продукты, но не существует и некой идеальной пищи. Важно не только то, что мы едим, а сколько едим, когда едим и в каких сочетаниях съедаем те или иные продукты. Как показывает практика, для того, чтобы человек привык к выбранному режиму питания, достаточно двух-трех дней.

Здоровое питание должно быть безопасным. Это наш путь к красоте, здоровью и долголетию.



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 переесть – важно.

• 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 отводите не больше 50 г в сутки, соли – максимум 5 г.

• Отдавайте предпочтение варёной и 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.

