

БЕГОМ ОТ ФАСТФУДА

Россияне отказываются от полуфабрикатов, но ленятся делать зарядку

Потребление фастфуда и полуфабрикатов в России ограничивают 56% женщин и 42% мужчин. Это результаты опроса россиян об их отношении к здоровому образу жизни.

Исследователи проанализировали ответы более 800 человек разных возрастных групп из разных регионов страны. Большинство респондентов — 89% — согласны с необходимостью поддерживать здоровый образ жизни. Более того, сегодня важным проходом регулярный осмотр у врачей считают 87% россиян.

Однако слова нередко расходятся с делом. Так, считают, что обязательно регулярно посещать врачей лишь 43% женщин и только 36% мужчин. Около 59% пациентов соблюдают данные врачей рекомендации. Ответственное отношение к себе жители Москвы и Нижнего Новгорода: 61 и 62 % соответственно.

86,5% россиян признают, что сбалансированное питание — важный аспект здорового образа жизни. 87% уверены в пользе для здоровья включения в рацион фруктов и овощей, а 84% уже признают вред фастфуда и полуфабрикатов. При этом потребление фастфуда и полуфабрикатов ограничивают 56% женщин и 42% мужчин. Показательно, что наиболее внимательно к соблюдению принципов здорового питания люди начинают относиться с 35 лет.



Насколько важно для здоровья соблюдение правильного режима дня? В этом уверены 84% россиян. Тем не менее лишь 36% респондентов от 25 до 34 лет следуют этому постулату. В возрасте от 35 до 44 лет — 41%, от 45 до 55 лет — 39%.

Кстати, меньше всего уделяют время для отдыха и сна в Москве — таковых здесь только 34%. Мегалполис диктует свой ритм жизни?..

С очевидной пользой занятий спортом для поддержания здорового об-

раза жизни согласны 83% опрошенных. Однако делают утреннюю зарядку всего 42%. Причем чем человек старше, тем реже частота занятий спортом: к 45-55 годам остается 37%.

Так уж устроен человек. Многие не в силах на ночь глядя отказать себе в увесистом бутерброде, а уж 3-4 ложки сахарного песка в чай — просто в кайф. Но, право же, в жизни есть и другие удовольствия. Не забывайте об этом.

«РГ», № 252

Госпожнадзор обращает внимание

ПРАЗДНИКИ — БЕЗ ОПАСНОСТИ

Пожарные призывают горожан к особой бдительности

С каждым днем все больше чувствуется приближение Нового года. Горожане захвачены приготовлениями к любимому празднику.

ПОВОД ДЛЯ ТРЕВОГ

Для больших и маленьких лесничих предстоящие праздники — это долгожданный отдых, а для сотрудников противопожарной службы — повод для тревог. Судите сами...

За время новогодних выходных в России с 30 декабря 2012 г. по 8 января 2013 г. было зафиксировано 4 222 пожара, в результате которых погибло 450 россиян, из них 10 взрослых и 2 ребенка — жители Свердловской области. Основное место пожаров — жилой сектор, а лидирующие причины праздничных происшествий — неосторожное обращение с огнем нетрезвых граждан и неправильное использование отопительных приборов. На территории ГО «Город Лесной» за праздничные и первые дни нового года произошло 4 пожара, из которых 2 возгорания на территории коллективных садов и 2 — в подъездах жилых домов. К счастью, пострадавших и погибших нет.

30 и 31 декабря пожары были зарегистрированы на территории коллективных садов №№ 25 и 22 (Карьер) из-за нарушения правил пожарной безопасности при эксплуатации печи.

4 января в пятом часу дня во 2-м подъезде жилого дома № 44 по ул. Мира на лестничной площадке 3 этажа произошло горение электрошита. В результате пожара повреждено частное и муниципальное имущество. Предпологаемая причина пожара — под-



жог, а на следующий день, 5 января, в седьмом часу вечера загорелась детская коляска в подъезде жилого дома № 19 по ул. Кирова. Причина пожара — неосторожное обращение с огнем неустановленного лица.

За последние пять лет новогодних пожаров, связанных с пиротехникой и новогодней атрибутикой, в городе не зарегистрировано, но терять бдительность нельзя. Давайте еще раз вспомним несложные предпраздничные рекомендации противопожарного характера.

ПОТЕШНЫЕ ОГНИ...

В переводе с немецкого это означает «фейерверк». Именно фейерверки и другие пиротехнические изделия представляют наибольшую опасность. Риск для жизни и здоровья людей представляют изделия, не имеющие сертификата качества, и приобретенные не в специализированном магазине. Это во-первых, а во-вторых — использовать пиротехническую продукцию могут только взрослые. Существуют правила, которые обеспечивают безопасность и зрителей, и того, кто запускает ввысь яркие огни:

— при запуске изделия строго следуйте инструкции;

— использование пиротехники в жилье, помещениях недопустимо! Место выбирайте с таким расчетом, чтобы пестрда, фейерверк и т. д. не «спикировали» на зрителей и прохожих, не попали на балкон, в окно, форточку зданий;

— ни в коем случае не используйте изделия с истекшим сроком годности, с внешними повреждениями или подозрительным налетом;

— если изделие не удалось с первого раза привести в действие, утилизируйте его согласно инструкции. Излишняя настойчивость может обернуться серьезными увечьями.

ЕЛОЧКИН НАРЯД...

Без пиротехнических изделий можно обойтись, а вот елка — неременный атрибут Нового года. Какая бы она ни была: лесная, искусственная, большая, маленькая, правила здесь одни:

— елка должна устанавливаться на устойчивом основании и с таким рас-

четом, чтобы ветви не касались стен и потолка и находились подальше от электронагревательных приборов;

— используйте для ее иллюминации электрическую гирлянду заводского изготовления без повреждений изоляции проводов. При обнаружении неисправности в иллюминации (нагрев проводов, мигание лампочек, искрение и т. п.) она должна быть немедленно обесточена;

— в дизайне елочного наряда запрещается использовать легковоспламеняющиеся украшения (из ваты, бумаги, марли и т. п.).

При украшении квартиры тоже следуйте этим правилам.

ГДЕ БЫ ВЫ НИ БЫЛИ...

Предусмотрительность никогда не помешает. Тем более новогодние праздники подразумевают посещение учреждений с массовым пребыванием людей. Кроме мест расположения гардероба, зала и др. помещений вы должны знать, где в этих зданиях находятся эвакуационные выходы и средства пожаротушения. Они обязательно обозначены специальными указателями. Умейте ориентироваться.

Вне зависимости от времени года, дня недели и даже времени суток распространенной причиной пожаров остается неосторожность при курении. Непотушенный окурочек очень опасен. Пожар от тлеющей сигареты развивается медленно. Часто люди успевают уснуть или покинуть помещение. А вот результат от подобных возгораний иногда исчисляется человеческими жизнями! Тушите сигареты в негорючих пепельницах (емкостях), не позволяйте себе, близким и знакомым курить в кровати, на диване, в креслах.

В кругу семьи, друзей и знакомых, дома, в гостях или развлекательных заведениях — где бы вы ни были, соблюдайте жизненно важные советы пожарной безопасности.

Пусть Новый год будет расцвечен только безопасным огнем! С наступающим Новым годом и Рождеством!

Наталья БУЗОВЕРОВА

Наступает год Сине-зелёной Лошади

К Новому году россияне всегда готовятся заранее, основательно. Чтобы праздничные торжества доставили вам больше радости — не помешают несколько добрых советов.

В ЧЕМ ВСТРЕЧАТЬ?

В вопросе, что надеть на Новый год — 2014, стоит отталкиваться от того, где и как вы будете его встречать: дома в кругу семьи или в ресторане в компании друзей и коллег.



Довольно распространена традиция встречать Новый год в одежде цвета наступающего года, соответствующего животному восточного календаря.

Поскольку 2014-й будет годом Сине-зеленой Лошади, в одежде отдаем предпочтение синим, голубым, зеленым и бирюзовым тонам. Актуален также серый и черный цвет. Что касается стиля новогоднего наряда, в нем должны воплощаться изящество и привлекательность лошади. Одежду выбираем струящуюся, летящую, свободную и легкую, как и сама лошадь.

Задумываясь о праздничном наряде, обратите внимание на украшения. В этот раз хитами новогодней ночи станут украшения и аксессуары из дерева, например деревянные бусы, купоны и броши в виде лошади или с ее изображением. В драгоценностях будут уместны камни синего и зеленого оттенков — топазы, изумруды, аквамарины. Мужчины внесут разнообразие в свой костюм с помощью таких же по фактуре и рисунку галстуков.

Если вы собираетесь отмечать Новый 2014 год в ресторане, то могут возникнуть законные опасения, что все вокруг будут облачены в тот же цвет, что и вы. Это легко исправить. Не обязательно полностью одеваться только в синее или зеленое. Наденьте классическое черное платье, эффектно дополнив его шелковым шарфом соответствующего цвета.



ПРАЗДНИЧНЫЙ ИНТЕРЬЕР

Чтобы создать праздничное, новогоднее настроение, достаточно просто украсить квартиру. Когда смотришь на нежные бумажные снежинки на окнах, на сверкающие елочные игрушки, в которых отражаются еловые ветви, душа поет!

Поскольку стихия 2014 года — дерево, расставьте по квартире деревянные статуэтки, вазы, рамки для фотографий с изображениями символа наступающего года. Не обязательно покупать фигурки синего цвета, лучше обратить внимание на талисман ярких, поднимающих настроение, цветов. Повесьте на счастье и удачу подковки — ведь это амулет наступающего года. Не забудьте купить фигурки лошади и подарить их близким.



Комнаты следует украсить голубыми или синими гирляндами, мишурой, золотистым дождиком, т. е. использовать цвета и блики неба и дерева. Украсьте интерьер букетиками из сена и цветами под стать символу наступающего года. Лошади понравятся цветочные композиции голубого и зеленого цвета.

Вместе с детьми сделайте заранее фигурки лошадей и других сказочных героев из бумаги и ткани. Такие поделки украсят ваш дом, и их можно будет подарить всем гостям.

ДАРИТЕ ОТ ДУШИ!

Подарки на Новый год следует подбирать вдумчиво и осознанно.

Если подойти к этому делу основательно и творчески, то можно выбрать подарок, который кроме того, что приятно обрадует его получателя, еще и будет соответствовать его интересам и увлечениям. Обмениваться подарками на Новый год — древняя и очень приятная новогодняя традиция.

Какие же должны быть подарки в год Лошади? Согласно восточным традициям, если новогодний подарок содержит изображение символа года, то он непременно принесет удачу в будущем году. Самые популярные подарки — статуэтки лошади, мягкие игрушки в виде лошади, сувениры, магниты, картины и многие другие вещи с изображением лошади. Самое главное выбирать подарок с удовольствием и дарить его от души.

По материалам СМИ

