

Новое в законодательстве: МРОТ, пенсии и поддержка

(Окончание. Нач. на 1 стр.)

Появилась возможность направлять электронные обращения через сайт «Госуслуги» во все государственные и муниципальные органы власти с 1 января. С этого же дня введена обязательная государственная геномная регистрация лиц, подвергнутых административному аресту. При отмене такого ареста полученная геномная информация уничтожается по заявлению лица.

Электроэнергию потребителям теперь по общему правилу будут передавать только системообразующие территориальные сетевые организации (СТСО) вместо территориальных сетевых организаций. СТСО будут отвечать перед потребителями за надежность и качество энергоснабжения и осуществлять функцию «одного окна».

В рамках лесоклиматических проектов будут проводиться мероприятия по сохранению лесов, направленные на сокращение выбросов и увеличение поглощения парниковых газов, с 1 января. Изменения характеристик лесов и лесных ресурсов в результате проведения таких мероприятий должны будут вноситься в лесные планы РФ, лесохозяйственные регламенты лесничеств, государственный лесной реестр.

Условия охраны труда специалистов, которых временно направляют к другим работодателям по договору о предоставлении труда (речь идет, например, об аутсорсинге), должны быть не хуже, чем у других сотрудников принимающей стороны с теми же функциями и квалификацией.

Изменилась госпошлина для физлиц за регистрацию сделок с недвижимостью с 1 января: ее размер зависит от кадастровой стоимости объекта. Госпошлины за смену фамилии, имени или отчества, расторжение брака составляют пять тысяч рублей. Увеличится раз-

мер пошлин в сфере оборота оружия и частной детективной и охранной деятельности.

Российские документы можно легализовать не только в центральном аппарате, но и в территориальных органах МИДа с нового года. Они могут легализовывать иностранные документы, составленные иностранными консульствами. Легализация документов консульствами и посольствами в электронной форме не предусмотрена. Снят запрет на вывоз и пересылку за границу трудовых книжек, военных билетов, удостоверений личности.

Появилась единая форма заявления о перерасчете имущественного, транспортного и земельного налогов с 1 января. Его можно направить через личный кабинет налогоплательщика на сайте ФНС, через МФЦ, по почте или при личном посещении инспекции. Порядок распространяется на правоотношения, связанные с перерасчетом налога за налоговые периоды начиная с 2022 года.

Начали действовать меры по противодействию совершению операций с цифровыми рублями, соответствующих признакам перевода денежных средств без добровольного согласия клиента с первого дня нового года. Кроме того, за счет цифровых рублей может производиться взыскание на имущество должника по исполнительным документам. Сведения о счете цифрового рубля необходимо теперь указывать в заявлении должника о банкротстве.

Финансовый уполномоченный также будет рассматривать обращения о договорах долгосрочных сбережений с 1 января. С его помощью возможно досудебное урегулирование споров в этой сфере.

Вводится и новый вид страхования — долевое страхование жизни с первого дня нового года. Оно включает предоставление страховой защиты, а также возможность инвестирования части уплаченной страховой премии

в выбранные страхователем паи для получения инвестиционного дохода.

Для субъектов малого предпринимательства упрощается сбор первичной статистической отчетности с 1 января. Запрещается сбор у них иной отчетности, кроме сведений, входящих в состав административных данных, и тех, сбор которых прямо предусмотрен федеральными законами. Урегулирован порядок ведения ГИС «Цифровая аналитическая платформа предоставления статистических данных».

В госзакупках и закупках отдельных видов юрлиц введены единые правила применения национального режима также с первого дня нового года. Правительство может устанавливать исключения в виде запрета или ограничений закупок иностранных товаров или преимуществ для отечественных.

Лицо, чья земельная доля признана невосребованной, утрачивает право собственности на нее, а орган местного самоуправления приобретает право муниципальной собственности на такую долю с 1 января.

Роскадастр сможет выполнять комплексные кадастровые работы (ККР) за счет средств федерального бюджета, а также бюджетов городов федерального значения и городских округов с нового года. Это позволит избежать случаев заключения государственных и муниципальных контрактов на выполнение ККР по некорректным и заниженным ценам.

Упрощена процедура оказания государственных и муниципальных услуг в сфере земельных отношений с 1 января. Подготовить необходимые документы (например, схему расположения земельного участка) можно онлайн с помощью сервиса «Земля просто».

С 8 января за неоднократную продажу детям сигарет, кальянов и вейпов установлена уголовная ответственность. Наказание — штраф до 80 тысяч рублей или исправитель-

ные работы сроком до года с возможным запретом на определенную деятельность до трех лет. Также усилена уголовная ответственность (вплоть до лишения свободы на девять лет) за вовлечение в совершение преступления лица, не достигшего 14 лет. За вовлечение несовершеннолетнего в преступную группу или в совершение тяжкого или особо тяжкого преступления, преступления по мотивам политической, идеологической, расовой, национальной или религиозной ненависти предусматривается лишение свободы на срок до 10 лет.

С 13 января государственная историко-культурная экспертиза проводится на основании договора, заключенного с физическим лицом, аттестованным в качестве эксперта, или с организацией, в трудовых отношениях с которой состоят не менее трех аттестованных специалистов. Закреплены полномочия Министерства культуры РФ по определению порядка проведения аттестации, ее приостановления и лишения экспертов аттестации.

С этого же дня договор дарения недвижимости необходимо заверять у нотариусов. Механизм направлен на защиту участников сделок с недвижимым имуществом и поможет избежать заблуждений дарителя относительно характера сделки.

С 25 января получить разрешение на временное проживание в РФ вне квоты или вид на жительство будет возможно не ранее трех лет со вступления в брак с постоянно проживающим в стране гражданином России. Разрешение на временное проживание или вид на жительство аннулируется, если брак будет признан судом недействительным или расторгнут. То же касается отмены усыновления ребенка.

Подготовлено по материалам
<http://duma.gov.ru>

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

С 13 по 19 января идет неделя подсчёта калорий. Ее задача — популяризация борьбы с лишним весом

Калории — единица измерения энергии, поступающей в организм во время еды. Подсчет энергетической ценности ежедневного рациона позволит поддерживать правильное процентное соотношение белков, жиров и углеводов, контролировать норму получения необходимых питательных веществ в соответствии с индивидуальными параметрами: возрастом, полом, весом, ростом, образом жизни. Результатом станет стройное подтянутое тело и отличное самочувствие.

От пищи человек получает энергию, необходимую для жизнедеятельности организма. Каждый потребляемый продукт имеет свою калорийность. Подсчет важен для соблюдения дневной нормы энергопотребления. При чрезмерно низкой калорийности дневного меню энергии с едой поступает слишком мало, возникает упадок сил и апатия, возможны головокружения и обмороки. Организм испытывает стресс и часто начинает откладывать питательные вещества впрок, создавая жировые запасы. Явный переизбыток калорий ведет к преобразованию нерастроченной энергии в жиры и способствует появлению лишнего веса. При правильном соотношении БЖУ и систематических тренировках вес тела будет увеличиваться за счет мышечной ткани. В этом случае лишние калории поспособствуют набору мышечной массы.

Вести счет калориям рекомендовано:

- Желаящим похудеть: недостаток калорий ведет к тому, что вес тела уменьшается от растраты жировых запасов, производимой организмом для покрытия дефицита энергии.
- Стремящимся нарастить мышцы: избыток калорий гарантирует увеличение массы

тела, добиться роста не жировой прослойки, а именно мышц можно, потребляя достаточное количество белка и регулярно тренируясь в спортзале.

- Приверженцам здорового образа жизни, настроенным на сохранение существующей физической формы: баланс полученных и потраченных калорий необходим для удержания веса в норме, а оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов сделает питание полноценным, обеспечив здоровое функционирование организма.

Для организации правильного питания и сохранения существующего веса, если он вас полностью устраивает, важно рассчитать точную калорийность рациона и процентное соотношение белков, жиров и углеводов.

Калорийность

Суточную норму калорий поможет определить формула Харриса-Бенедикта.

Шаг 1. Подсчитываем базовый метаболизм. Базовый метаболизм — количество калорий, обеспечивающее нормальное функционирование организма в состоянии абсолютного покоя.

Для мужчин: Базовый метаболизм = $88,36 + (13,4 \times \text{вес, кг}) + (4,8 \times \text{рост, см}) - (5,7 \times \text{возраст, лет})$. Для женщин: Базовый метаболизм = $447,6 + (9,2 \times \text{вес, кг}) + (3,1 \times \text{рост, см}) - (4,3 \times \text{возраст, лет})$.

Шаг 2. Учитываем коэффициент активности.

1,2 — минимальный (вообще нет активности, сидячая работа, малоподвижный образ жизни); 1,375 — низкий (легкая физическая нагрузка 1-3 раза в неделю);

1,55 — средний (тренировки, активные прогулки, физическая работа 4-5 раз в неделю);

1,725 — высокий (тренировки 6-7 дней в неделю);

Взглянем на питание под другим углом

1,9 — очень высокий (несколько тренировок в день, обычный режим у спортсменов перед соревнованиями).

Шаг 3. Умножаем первую цифру на нужный коэффициент. Проведя все нехитрые манипуляции, получим результат для поддержания существующего веса. К примеру:

Мужчина 30 лет с ростом 172 см и весом 80 кг, тренируется 4 раза в неделю, должен потреблять ежедневно $(88,36 + (13,4 \times 80) + (4,8 \times 172) - (5,7 \times 30)) \times 1,55 = 2814$ ккал.

Стандартная схема соотношения БЖУ для поддержания текущего веса (в процентном соотношении): 30 / 20 / 50.

1 г белка = 4 ккал;

1 г жиров = 9 ккал;

1 г углеводов = 4 ккал.

Например, при норме 2814 ккал в день:

- белка (30%) = $844 \text{ ккал} / 4 = 211 \text{ г}$;

- жиров (20%) = $563 \text{ ккал} / 9 = 62,5 \text{ г}$;

- углеводов (50%) = $1407 \text{ ккал} / 4 = 352 \text{ г}$.

При норме 1732 ккал:

- белка (30%) = $520 \text{ ккал} / 4 = 130 \text{ г}$;

- жиров (20%) = $346 \text{ ккал} / 9 = 38 \text{ г}$;

- углеводов (50%) = $866 \text{ ккал} / 4 = 216,5 \text{ г}$.

Для похудения создается дефицит калорий: суточную норму КБЖУ уменьшают на 10-20%, в зависимости от количества лишних килограммов.

Дефицит выше 20% создавать опасно даже при большом лишнем весе, это чревато серьезными проблемами со здоровьем.

Одна из рекомендуемых специалистами схем процентного соотношения БЖУ при похудении: 40 / 35 / 25.

- Дефицит выше 20% создавать опасно даже при большом лишнем весе, это чревато серьезными проблемами со здоровьем.

- Одна из рекомендуемых специалистами схем процентного соотношения БЖУ при похудении: 40 / 35 / 25.

Чтобы правильно рассчитать калорийность рациона, важно знать, где можно найти информацию о калориях и БЖУ потребляемых продуктов.

Внимательно изучите упаковку продукта. Производитель всегда указывает на ней точную информацию.

Если продукция не имеет упаковки, данные о калорийности и содержании нутриентов легко найти в сети интернет: существует великое множество таблиц. Вбив в поисковой строке запрос об интересующем продукте, вы получите исчерпывающую информацию. Для наибольшей достоверности, сравните результаты из нескольких источников.

Многочисленные мобильные приложения, используемые для подсчета калорий, уже содержат широкий список продуктов с рассчитанными КБЖУ. Пользуйтесь на здоровье!

Подсчет калорий — дело привычки. Хлопотный и утомительный процесс со временем становится легким и понятным. Начинайте считать с простых продуктов, постепенно добавляйте сложные рецепты из множества ингредиентов. Однажды вы доведете действия до автоматизма. Вам больше не придется сидеть на диетах, отказываясь от вкусной еды. Вы будете получать эстетическое удовольствие, глядя на себя в зеркало. А организм поблагодарит вас за заботу бесперебойной работой всех жизненно важных органов.

Заместитель главного врача
ГБУЗВО «Меленковская ЦРБ» по медицинскому обслуживанию населения
Ж.К. СДОБНОВА.