



Новоземельские вести

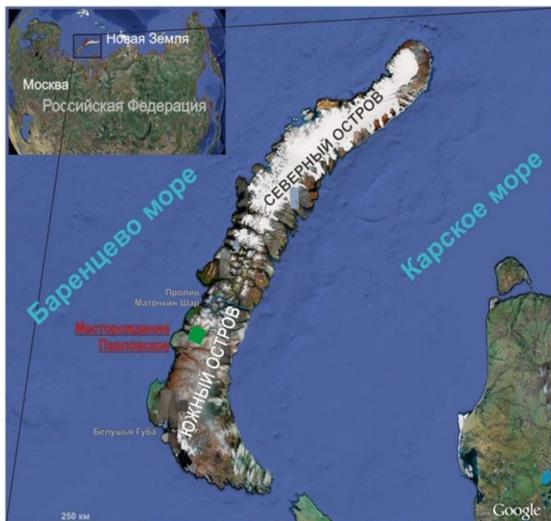
Газета муниципального образования городской округ «Новая Земля»

Выходит с сентября 2004 г.

пятница, 25 сентября 2020 года

№ 42 (789)

ЧТО У НАС ПОСТРОЯТ?



Название объекта:
"Строительство горно-обогатительного комбината на базе месторождения свинцово-цинковых руд Павловское".

Месторождение Павловское находится в 18 км от морского побережья Баренцева моря на северо-западе Южного острова архипелага.

Целями строительства предприятия является добыча свинцово-цинковых руд, с последующей переработкой руды и получением свинцового и цинкового концентратов.

Реализация концентратов свинца и цинка будет осуществляться на внутренних и международных рынках.

Попутно в реализации данного проекта решаются задачи: по инвестированию в экономику региона Архангельской области, развития горнодобывающей промышленности, создания квалифицированных рабочих мест. В ходе реализации проекта планируется привлечение местных строительных и сервисных компаний.

Существующая транспортная инфраструктура района строительства представлена только морским транспортом. Береговая инфраструктура на подходах и непосредственно в губе Безымянная отсутствует. Автомобильных и железных дорог нет.

Место строительства порта расположено на удалении около 500 миль от Мурманска и 590 миль от Архангельска.

В связи с удаленностью объекта строительства - грузы можно будет доставлять только морским транспортом.

В процессе эксплуатации данного проекта увеличивается транспортная доступность архипелага Новая Земля путем создания транспортного узла на базе портового комплекса (возможно включение портового комплекса в состав портов Северного морского пути), вертолетной площадки, развития дорожной сети.

В состав предприятия будут входить следующие основные объекты:

- морской порт;
- карьеры;
- отвал пустой породы;
- обогатительная фабрика;
- вахтовый поселок;
- энергокомплекс с расходным складом дизельного топлива;
- автогаражное хозяйство;
- площадки водозабора, водопроводных и очистных сооружений; склад ВМ;
- автодороги и эстакады инженерных сетей.

Отработка месторождения будет осуществляться с помощью открытых горных работ (карьеры) в течение 14 лет.

ИТОГИ ОБЩЕСТВЕННЫХ СЛУШАНИЙ

Двадцать третьего сентября 2020 года в здании администрации МО городской округ "Новая Земля", пос. Белушья Губа, ул. Советская, д. 16 **прошли общественные обсуждения (в форме общественных слушаний)**



рассматриваемого к размещению на о. Южный архипелага Новая Земля объекта намечаемой деятельности по проектной документации, включая материалы Оценки воздействия на окружающую среду, - проектируемого объекта: **"Строительство горно-обогатительного комбината на базе месторождения свинцово-цинковых руд Павловское, остров Южный архипелага Новая Земля Архангельской области" и "Горно-обогатительный комбинат на базе месторождения свинцово-цинковых руд Павловское и**

портовый комплекс (остров Южный архипелага Новая Земля Архангельской области). Часть 2. Портовый комплекс".

В общественных обсуждениях приняли участие 25 человек. С вступительным словом к участникам общественных обсуждений обратился председатель общественных обсуждений. Шевченко И.В.

К жителям пос. Белушья Губа с информацией о намечаемом строительстве ГОКа и Портового комплекса на базе месторождения свинцово-цинковых руд Павловское **выступил Незамаев С.В. - генеральный директор АО "Первая горнорудная компания".**

Продолжил доведение информации **главный инженер проекта АО "ВНИПИпромтехнологии" - Радченко Д.И.**

Он рассказал собравшимся основные технические решения по объектам ГОК и Портовый комплекс, о проведенных исследованиях в районе предполагаемого строительства, о проведенных оценках воздействия проектируемых объектов на окружающую среду, о заложенных мероприятиях по охране окружающей среды и об уровне воздействия на окружающую среду.

Местные жители активно принимали участия в общественных обсуждениях. В адрес докладчика поступило ряд вопросов и предложений, на которые были даны развернутые ответы.

Участники общественных слушаний одобрили материалы общественных обсуждений и поддержали создание объектов: "Строительство горно-обогатительного комбината на базе месторождения свинцово-цинковых руд Павловское, остров Южный архипелага Новая Земля Архангельской области" и "Горно-обогатительный комбинат на базе



месторождения свинцово-цинковых руд Павловское и портовый комплекс (остров Южный архипелага Новая Земля Архангельской области). Часть 2. Портовый комплекс".

Наш корр. Лейсан САФИКАНОВА

ПОЛЕЗНО ЛИ ВЕГЕТАРИАНСТВО?



Каждый год 1 октября мировое сообщество отмечает Всемирный день вегетарианства, в 1978 году поддержанный Международным вегетарианским союзом (International Vegetarian Union, IVU).

Этот ежегодный праздник призван повысить информированность широкой общественности о преимуществах вегетарианского образа жизни, как со стороны здоровья и экологии, так и с этической точки зрения, а также направлен на продвижение различных аспектов вегетарианства.

У каждого свой путь к вегетарианству. Чем бы ни руководствовались люди - желанием поправить здоровье, состраданием к животным или другими причинами, - число отказавшихся от животной пищи растёт. Переход на питание растениями стал модным, что побуждает некоторых из нас принимать необдуманные решения. Но эксперты предупреждают от поспешности. Прежде чем коренным образом ломать сложившуюся систему питания, определитесь с целями и средствами их достижения.

Так что же надо обдумать, отказываясь от животной пищи? Отказ или ограничение употребления еды животного происхождения и переключение на растительную пищу влечёт существенные изменения в наборе поступающих в организм питательных веществ. Прежде чем решиться на такой шаг, обдумайте цели и подберите полноценную диету.

Растительная пища не способствует похудению. "Вот брошу есть сало и быстро сброшу вес", - примерно так рассуждают некоторые из нас. Но на самом деле жир поступает в наше тело не только извне. Мы производим его сами. Примерно 40% энергии организм получает вместе с углеводами. Необдуманный отказ от мяса, птицы и рыбы - прежде всего, это резкое снижение поступления белка и "перекус" здоровой диеты. Дефицит энергии мы, как правило, компенсируем, увеличивая потребление углеводов. Но именно они - главный источник "трупных накоплений".

Растительная пища требует денег и времени. Когда-то регулярно употреблять мясо в пищу могли лишь очень обеспеченные люди. Возможно, где-либо в жарких странах положение осталось прежним, но не в России. Маркетологи объясняют высокие цены на овощи и фрукты тем, что их мало покупают, а бесперебойно доставлять их на прилавки магазинов круглый год накладно. Какие бы

причины ни озвучивали торговцы, средняя стоимость типовой корзины продуктов типичного "мясоеда" и вегетарианца отличается в разы. Последние утверждают, что разница компенсируется улучшением здоровья. Увы, утверждение верно лишь отчасти. Овощные блюда обычно быстрее готовить, чем мясные. Это создаёт иллюзию, будто вегетарианская еда "быстрая". Для полноты картины следует учесть затраты времени на поиск растительных продуктов, способных обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами. Их в супермаркетах меньше, чем мясных. Тем, кто питается вне дома, возможно, придётся тратить время в поисках вегетарианского ресторана или иной точки общепита. Их меньше, чем обычных, в которых набор растительных блюд ограничен. Растительная и здоровая еда - не синонимы.

Так как человек - существо всеядное, так сложилось, что всё необходимое для жизни мы получаем как из растительной, так и из животной еды. Простой отказ от мяса или рыбы изменяет не только энергетику пищи, но и лишает тело множества полезных веществ. Прежде чем безоговорочно исключать мясо из диеты, следует подумать, чем восполнить потери витамина B12, железа, кальция и жирных кислот омега-3, иначе утраты здоровья не избежать.

Витамин B12. Этот сложный витамин содержится практически во всех продуктах животного происхождения, за исключением мёда. Самые безобидные спутники дефицита B12 - усталость и анемия. Ещё в 1955 году выявлена связь между недостатком витамина и различными нервными расстройствами, в том числе - слабоумием. Высоким содержанием B12 отличаются японские красные водоросли нори, однако этот продукт вряд ли можно считать надёжной заменой животной еде. Чтобы избежать дефицита, необходимы регулярные анализы крови и приём витаминных препаратов.

Железо. Красное мясо - основной источник железа для тела человека. Да, есть растительные источники, например, бобы или шпинат. В них

этого минерала даже больше, чем в мясе, но усваивается он значительно хуже. Считается, что усвоению железа способствует витамин C, но он не устраняет риска дефицита железа.

Кальций. Традиционные источники кальция - молочные продукты. К счастью, растительный кальций усваивается даже быстрее, чем содержащийся в молоке, так как в растениях минерал соседствует с магнием, способствующим адсорбции. Прекращение поступления кальция вместе с животными продуктами вполне можно компенсировать за счёт растительной еды. Чемпион по содержанию кальция - укроп. В 100 граммах его семян содержится 1516 мг минерала. Много кальция в кунжуте, кинзе, бобовых и орехах.

Омега-3. Жирные кислоты омега-3 необходимы для поддержания здоровья мозга, сердца и эндокринной системы. Основным источником их поступления в организм - жирная рыба и морепродукты. Растительная "замена" - грецкие орехи, семена льна, кунжутное и рапсовое масло.

"Новый год - с новой диетой. Сразу после праздников - только здоровая пища, только хардкор". Тоже себе такое пообещали? Не спешите. Прочитайте сначала фрагмент книги "Орторексия". В ней диетолог из США Рене Макгрегор объясняет, как "правильное питание" сделало вас развалиной быстрее, чем бургеры с пивом.

В 1996 году врач Стивен Брэтмен, практиковавший в Сан-Франциско, ввёл во врачебный обиход термин "нервная орторексия", который он применял к пациентам с ярко выраженным стремлением к "здоровому питанию", напоминаям им одержимость. Ortho переводится с греческого как "верный", "правильный"; oregon - "аппетит", "сильное желание". Если "анорексия" (anorexia) можно перевести как "без аппетита" (приставка an имеет значение "без"), то "орторексия" - это "правильный аппетит". Nervosa переводится как "одержимость". Следовательно, orthorexia nervosa ("нервная орторексия") - это одержимость "правильным" питанием. Изначально доктор Брэтмен не рассчитывал, что его термин будет использоваться для обозначения диагноза, но со временем понял, что он вполне точно описывает один из видов расстройств пищевого поведения. Орторексика далеко не всегда видит в



(начало, продолжение на стр. 3)

(продолжение, начало на стр. 2)

зеркале искаженный образ своего тела и стремятся привести фигуру в норму с помощью жёсткого контроля за питанием. Чаще всего они видят в правильном питании инструмент достижения гармонии с собой, которая требует физической чистоты. Со временем симптомы орторексии стали включать в себя отношение орторексика не только к еде, но и к физическим нагрузкам и к самочувствию как таковому.

Каждый день нас заваливают все новыми сведениями о том, какие продукты являются полезными. Например, мы нередко встречаем сообщения о новых исследованиях, доказывающих, что такие-то продукты или способы приготовления "вызывают" рак. Или же узнаём о правительственных инициативах по борьбе с ожирением, диабетом и прочими болезнями, все чаще встречающимися в развитых странах. Всем известно, что злоупотребление сахаром, солью, насыщенными жирами вредно для здоровья. Хорошо в правительственных инициативах и научных статьях то, что они (чаще всего) - плод длительных, тщательных и всесторонних исследований. Проще говоря, можно с относительной уверенностью говорить о том, что они основаны на некоем научном факте.

Но прямо на наших глазах возникает третий и, по-моему, куда более опасный мир - мир дезинформации. Мы видим, что всё больше людей делятся своими невероятными, чудесными, трогательными историями успешной борьбы за здоровье в соцсетях, на различных сайтах и в блогах.

"А в чём проблема?" - спросите вы. - Если есть средство, которое полезно для здоровья и уже кому-то помогло?.." Говоря коротко, проблемы нет - до тех пор, пока человек не становится одержим здоровым питанием настолько, что его рацион начинает диктовать ему, как жить. Но так бывает не всегда. Обилие полезной и вредной информации вызывает в голове путаницу из-за сбивающих с толку, противоречивых сведений, и люди, уже и так слабые, становятся ещё уязвимее.

Была бы моя воля, я бы заменила все книжные заголовки вроде "Рекомендации по правильному питанию" на "Правильное отношение к питанию". Говоря о правильном питании, я всегда подчёркиваю, что имею в виду питание без ограничений и усложнений. "Питаться без ограничений" в моём понимании значит не корить себя и не пугаться, если время от времени во рту оказывается нечто "неидеальное" с точки зрения полезности - скажем, шоколадный батончик или порция пломбира. Правильное отношение к питанию

подразумевает, что при составлении своего меню вы опираетесь на научные факты, не боитесь временами "давать себе волю" и осознаете, что в целом вы питаетесь правильно, если брать в расчёт не часы и дни, а недели и месяцы.

Конечно же, не только интернет и доступность неверной информации стоит винить в возникновении современных представлений о питании. Думаю, есть и другие причины того, что наш подход к питанию извратился, например:

- Еда стала доступнее - многие из нас могут без труда в любой день недели купить все, что нужно, или заказать еду на дом даже поздно вечером, а то и ночью.

- Мы привыкли к удобству - стремительно ускорившийся темп жизни вынуждает нас все чаще питаться готовыми продуктами или полуфабрикатами, а не готовить самим.

- Существенно упростился доступ к информации: как только происходит

питании". Тогда люди вынужденно питались богатой полезными веществами домашней пищей в разумных количествах. Может, это и есть лучшее средство от орторексии.

Соблюдать умеренность трудно, ведь она связана с балансом. Появление карточной системы (хоть и случившееся в результате ужасных обстоятельств) вынудило нас контролировать размеры порций. Не приходилось думать о том, сколько нам нужно, чтобы наесться, - можно было съесть лишь то, что тебе выдали, не больше. Более того, и основные блюда, и закуски нужно было готовить "с нуля", потому что полуфабрикатов ещё не существовало.

Но как же достичь баланса? Как внушить себе, что крайности опасны, приучиться к умеренности и прочувствовать её полезность? Как сделать так, чтобы умеренность в наших глазах стала привлекательнее, чем тиски



какое-то новое открытие, мы тут же о нем узнаем. Но из-за обилия источников трудно понять, чему стоит верить.

- Сегодня мы находимся под сильнейшим давлением и чувствуем, что обязаны быть успешными и совершенными во всех областях - и сами пускаем эту потребность во все аспекты своей жизни.

Однако возврат к рациону пещерных людей нам не поможет: ведь за тысячи лет эволюции человечество стало гораздо умелее и умнее, чем на заре своего существования. Если бы наши доисторические предки делали всё правильно с самого начала, человечество не пришлось бы к той точке, где находится теперь.

Но возможно, не всё так однозначно. В разговоре с представителями прошлых поколений мы часто слышим, что в дни их молодости жизнь была "проще". Научные исследования и статистика постоянно доказывают, что в годы мировых войн мы были здоровее. Основная причина этого - нормированное распределение продуктов (та же карточная система), а если этот термин кажется слишком пугающим, то можно сказать и иначе: "умеренность в

расстройстве пищевого поведения?"

Здоровый рацион представляет собой баланс в питании, которого мы достигаем не сразу; он не устанавливается конкретно для каждого дня. Хорошо стараться ежедневно съедать по пять-восемь фруктов или овощей, но бывает и так, что в один день вы съедаете лишь пару, зато в другой - аж девять-десять. За месяц или даже за год ваши пищевые предпочтения - если только они будут полезными - уравниваются расклад.

Бывают дни, когда работа, учёба или семейная жизнь могут повлиять на ваши планы настолько, что намерение приготовить после работы полезный

ужин самостоятельно приведёт к тому, что в шесть часов вечера вы закинете в духовку покупную пиццу. Неидеальный вариант, но, если такое случается не каждый день, ничего страшного: всё же человек. Что имеет значение, так это общая тенденция.

Проанализируйте, что именно вы ели в течение семи-десяти рабочих дней (или месяца, если у вас более гибкий график), и получите более реальную картину. Если за эти несколько дней вы явно перебрали со сладким или жирным, в последующие десять дней будьте чуть строже со своим рационом. Будьте свободны в этой умеренности.

Правильно спланированное вегетарианство не вредит человеку. Здесь нужно внимательное отношение к своему организму и уважение к своему телу, ведь фанатичное и необдуманное вегетарианство может разрушить организм, а вдумчивый подход, наоборот, поможет достичь всех ваших поставленных целей. Главное - не спешите!

Материал подготовила
Анна БЕЛИНИНА



**Администрация
муниципального образования
городской округ «Новая Земля»
сердечно поздравляет**

**Синицына Андрея Анатольевича 26.09
Будаеву Марию Алексеевну 30.09**

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

А Н О Н С

**В программе
«Новоземельский
меридиан»**



18 сентября 2020 г. в 18.00

1. Репортаж с итогов общественных обсуждений по строительству объектов ПГРК.
2. Концерт Академического ансамбля песни и пляски Российской армии им.Александрова и творческих коллективов ЦДРА, 1 часть.

С 1 января 2021 года ЕНВД применяться не будет

С 1 января 2021 года в соответствии с Федеральным законом от 29.06.2012 № 97-ФЗ отменяется система налогообложения в виде единого налога на вмененный доход (ЕНВД). При этом снятие с учета организаций и индивидуальных предпринимателей, состоящих на учете в налоговых органах в качестве налогоплательщиков ЕНВД, будет осуществлено в автоматическом режиме. Соответствующие разъяснения содержатся в письме ФНС России от 21.08.2020 № СД-4-3/13544@.

Однако для продолжения предпринимательской деятельности необходимо выбрать для своего бизнеса другую систему налогообложения. Если этого не сделать, он будет переведён на общую систему налогообложения.

Сделать оптимальный выбор поможет специальный сервис на сайте ФНС России "Выбор подходящего режима налогообложения" (блок "Налоговые калькуляторы"). Достаточно выбрать категорию плательщика (юрлицо или индивидуальный предприниматель), отметить, занимается ли бизнесмен производством подакцизных товаров, размер годового дохода и количество наёмных работников, и система автоматически предложит подходящий режим. По каждому режиму доступна краткая справка, а также информация о том, как на него перейти.

Так, для перехода на упрощённую систему налогообложения необходимо подать уведомление до 31

декабря 2020 года. Объект налогообложения организация или индивидуальный предприниматель выбирает самостоятельно:

"доходы" налоговая ставка в Архангельской области составляет 4 %;

"доходы минус расходы" в Архангельской области установлены налоговые ставки 8 % и 10 % в зависимости от вида деятельности и иных условий.

Применение УСН с 2021 года возможно при условии, если годовой доход не превышает 200 миллионов рублей, а количество работников составляет не более 130 человек.

Для индивидуальных предпринимателей также доступна патентная система. Этот режим допускается при схожих с "вменённой" видах деятельности, при этом годовой доход не должен превышать 60 миллионов рублей, а максимальная численность работников составляет 15 человек. Для перехода на этот режим заявление необходимо подать не менее чем за 10 дней до начала действия патента.

Кроме того, для физических лиц (как ИП, так и нет), не привлекающих наёмных работников, и с годовым доходом не более 2,4 миллиона рублей подойдёт налог на профессиональный доход, который на территории Архангельской области действует с 1 июля 2020 года. Для постановки на учет специального заявления не требуется.

Достаточно скачать приложение "Мой налог" и зарегистрироваться в нём за несколько минут, либо открыть веб-кабинет на сайте ФНС России.

При использовании этого режима не требуется кассовый аппарат, чек оформляется непосредственно в мобильном приложении или веб-кабинете. Налоговая по этим данным рассчитывает налог и присылает уведомление, которое можно оплатить с помощью банковской карты непосредственно в приложении. Налоговая ставка составляет при получении дохода от физлиц 4 %; от юридических лиц и индивидуальных предпринимателей 6 %.

Таким образом, чтобы не прерывать свою предпринимательскую деятельность, рекомендуется зарегистрироваться в качестве плательщика НПД 1 января. Подробнее об этом режиме можно прочитать на специальной странице сайта ФНС России.

ИФНС России по г.Архангельску



**Учредители:
Администрация
и Совет депутатов
МОГО «Новая Земля»
Издатель: МБУ «Узел связи
Новая Земля»**

Новоземельские вест
№ 42(789) от 25 сентября 2020 года
Тираж 200 экз.

**Адрес редакции:
п. Белушья Губа, ул. Советская, дом 16**

тел.: 8(495)514-05-81*1115, 10-93

Редакция не всегда разделяет точку зрения авторов публикаций.
Авторы несут ответственность за достоверность предоставляемых материалов.

**Над выпуском работали:
Редактор отдела:
А.С. Белинина
Корреспонденты:
А.С. Белинина
Л.Т. Сафиканова
Л. В. Шкарупа**

**Компьютерная верстка:
Л.В.Шкарупа**

Подпись в печать
по графику - 18.00
фактически - 18.00