



ВЕСТНИК

УСТЬ-ИЖОРЫ

«Не в силе БОГ, а в Правде».

Александр Невский

12+

Спецвыпуск
№ 9 (158)
декабрь
2022 года

Официальный сайт внутригородского муниципального образования Санкт-Петербурга п. Усть-Ижора: www.ust-izora-mo.ru

Физическая активность: с чего начать?

Малоподвижный образ жизни - это четвертый по значимости фактор риска смерти во всем мире. Если человек проводит более шести часов в течение дня в положении сидя или лежа, у него выше вероятность развития сахарного диабета второго типа и таких сердечно-сосудистых катастроф, как инфаркт миокарда и инсульт. Потому физическая активность - одна из главных составляющих здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

Между тем, пандемия коронавирусной инфекции внесла коррективы в жизнь каждого из нас. Многие длительное время находились дома и набрали лишние килограммы. Можно ли сразу после периода ограничений начать заниматься спортом? Нужна ли предварительная подготовка? Какой вид физической активности выбрать? На эти и другие вопросы ответил главный врач Областного врачебно-физкультурного диспансера города Ульяновска Алексей Любаев.

Физическая нагрузка – это обязательное условие здорового образа жизни?

В XXI веке средняя физическая нагрузка городского жителя уменьшилась почти в 50 раз по сравнению с предыдущими столетиями. Люди ведут малоподвижный, сидячий образ жизни, из-за чего у них развивается гиподинамия – снижение двигательной активности и



силы мышц. Населению, особенно проживающему в городах, необходима физическая нагрузка для предотвращения развития гиподинамии.

Гиподинамия представляет опасность для здоровья?

Гиподинамия повышает вероятность развития таких жизнеугрожающих заболеваний, как ожирение, сахарный диабет, остеопороз, инсульт, инфаркт миокарда и рак. Чтобы избежать развития гиподинамии и снизить риски развития заболеваний, Вы должны выработать привычку быть активными хотя бы 30 минут в день в максимальное число дней недели.

Норма умеренной физической активности для здоровья - 150-300 минут в неделю. Это может быть ходьба, зарядка, тренировка дома или в фитнес-центре. При этом если вы выбрали, например, ходь-

бу, то можно ставить цели по количеству шагов или пройденному расстоянию, используя для измерения шагомеры, фитнес-браслеты или приложения в смартфоне.

Как выбрать оптимальный вид физической нагрузки?

Не забывайте, что физическая активность — любое движение тела, производимое скелетными мышцами. Это может быть любая активность во время работы, игр, активного передвижения, домашней работы, а также отдыха и развлечений.

Запланированная и специальная организованная физическая активность подразумевает проведение комплексов упражнений, фитнес и спорт. Такая физическая активность чаще всего направлена на улучшение выносливости, гибкости, силы и так далее.

Выделяют следующие виды ор-

ганизованной двигательной активности: лечебная физкультура и оздоровительная физическая культура, направленные на оздоровление организма и развития здорового образа жизни, а также массовый спорт и спорт высших достижений. При этом когда мы говорим о пользе активного образа жизни, подразумевается любая физическая активность - от подвижных игр с детьми, обычных прогулок или легких пробежек до увлечений экстремальными видами спорта или участия в марафонах. Все зависит от вашего состояния здоровья, прошлого опыта занятий, физической формы.

С чего лучше начинать?

Заниматься оздоровительной физической культурой можно в любом возрасте и людям с разным состоянием здоровья. Однако начинать занятия лучше с консультации врача и минимального медицинского обследования. Для безопасных занятий при наличии хронических заболеваний необходимо соблюдение рекомендаций врача и выполнение специально разработанных комплексов упражнений. Если вы планируете занятия спортом или более интенсивные нагрузки - то визит к врачу обязателен, даже если у вас нет жа-



лоб на плохое самочувствие. Необходимо провести дополнительные обследования, нагрузочные тесты, чтобы убедиться, что выбранный вид спорта вам не противопоказан.

Каким образом организовать свои тренировки дома?

Утро желательно начинать с зарядки. При этом у вас должно быть два комплекса упражнений: полный и сокращенный. Если не хватает времени, занимайтесь по сокращенному комплексу, но не отказывайтесь совсем от нагрузки: - только регу-

лярные занятия принесут результат. Размяться можно во время похода в магазин, прогулке с ребенком или с собакой. Старайтесь забыть про лифт, поднимайтесь по лестнице пешком. Если вы работаете, то хотя бы одну остановку проходите пешком, тем более при хорошей погоде длительные прогулки на свежем воздухе вдвойне полезны.

Для тренировок на улице не забывайте про правильную одежду и обувь, соответствующую сезону и погодным условиям, а также берите с собой бутылочку воды. Для тренировок дома позаботьтесь о безопасном месте для занятий, приготовьте коврик и полотенце, используйте бутылки с водой или крупной для утяжеления, обеспечьте доступ кислорода - откройте форточку или окно. Также пейте больше жидкости и старайтесь заниматься в красивой, яркой, спортивной одежде и обуви, что тоже положительно сказывается на вашей мотивации и регулярности нагрузок.

Мы желаем вам позитивного настроения и активного образа жизни!



Материалы Портала о здоровом образе жизни - официального ресурса Министерства здравоохранения Российской Федерации: <https://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/c-chego-nachat/fizicheskaya-aktivnost-s-chego-nachat/>



ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА ЗИМОЙ

Ушиб конечности



Припухлость и гематома



Легкая боль при движении

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



В первые сутки прикладываем холод: лед, специальные охлаждающие пакеты, продающиеся в аптеках



Через 24 часа меняем тактику. Место ушиба нужно согреть. Применяем теплые ванны, компрессы и примочки, которые помогут быстрее снять отек и ускорят рассасывание синяка

Если боль долго не проходит, обязательно обратитесь к врачу



Перелом

Перелом можно заподозрить по следующим симптомам:

- острая боль
- неестественное положение руки или ноги
- быстро нарастающий отек в месте повреждения



Для открытых переломов характерно кровотечение, наличие костных отломков в ране

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



При открытом переломе необходимо остановить кровотечение



Необходимо обездвижить сломанную конечность



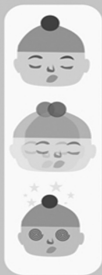
НЕ пытайтесь самостоятельно вправить отломки



Вызовите скорую помощь, дайте любой обезболивающий препарат

Сотрясения мозга

Основные симптомы:



- Потеря сознания
- Провалы в памяти на момент травмы
- Головная боль
- Головокружение
- Тошнота
- Слабость, сонливость

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



Обработать раны и забинтовать



При потере сознания уложить на бок с согнутыми коленями, руки под голову



При сохранении и нарастании симптомов обязательно обратитесь к врачу. При большом количестве симптомов немедленно вызывайте скорую!

Подробную информацию о профилактике травматизма у детей вы можете прочитать на сайте проекта «Так Здорово» www.TakZdorovo.ru

Обморожение

1 степень



Покалывания, пощипывания, уменьшение чувствительности

2 степень



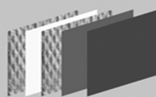
Побледнение кожи

3 степень



При сильном обморожении после отогревания могут появиться пузыри

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



Наложите теплоизоляционную повязку, например: слой марли, слой ваты, снова марлю, прорезиненную ткань или марлю, а сверху оберните шерстяной тканью



К предыдущим мероприятиям добавляем согревание в воде комнатной температуры, постепенно повышая её до 35 градусов



При наличии обморожения 3 степени немедленно обратитесь за медицинской помощью



НЕ СЛЕДУЕТ растирать пораженные участки снегом и отогревать их в горячей воде





Еда в цифрах

Всемирная организация здравоохранения признала ожирение новой неинфекционной «эпидемией» XXI века. По ее оценкам, более миллиарда человек на планете имеют избыточный вес. В России около 30% лиц трудоспособного возраста имеют ожирение, 25% – избыточную массу тела. Избыточная масса тела в настоящее время рассматривается как независимый фактор риска сердечно – сосудистых заболеваний.

С одной стороны, сама по себе нагрузка избыточным весом приводит к нагрузке на сердечно-сосудистую систему. Сердце вынуждено работать более эффективно, что приводит к увеличению объема сердечной мышцы – гипертрофии миокарда. Из-за лишнего веса постепенно развивается сердечная недостаточность даже без серьезных поражений сосудов.

С другой стороны, при ожирении изменяются обменные процессы в организме: развивается инсулинорезистентность, а инсулин – тот гормон, без которого не может наш организм перерабатывать глюкозу; повышается уровень холестерина, а это может привести к образованию бляшки, вызывающей закупорку сосуда и приводящей к развитию острого коронарного синдрома – инфаркта миокарда или нарушению мозгового кровообращения.

Что такое ожирение?

Ожирение – цивилизационная проблема, когда много доступной еды и мало двигательной активности. Другими словами, человек не расходует ту энергию, которую он получил из продуктов питания. В итоге создается запас энергии в виде жиров.

По данным ВОЗ, каждый человек должен заниматься физическими

упражнениями, помимо повседневных рабочих нагрузок, 150 минут в неделю. Лучший метод повышения физической активности, который не требует никаких дополнительных затрат – ходьба. Когда мы физически активны, то находимся в тонусе, снижается вероятность развития депрессии, сахарного диабета 2 типа и ряда онкологических заболеваний.

Из чего должен состоять рацион, чтобы свести к минимуму риск ожирения?

Доказано, что если люди употребляют в пищу ежедневно не менее 400 гр. свежих овощей и фруктов, то тогда у них меньше опасности развития сердечно-сосудистых заболеваний. К примеру, можно включить в рацион салат из капусты, морковь, яблоки. В них много полезных микроэлементов и витаминов, которые нужны организму.

Выбор хлебобулочных изделий также важен. Хлеб лучше выбирать из муки грубого помола, который будет долго перевариваться. А булочки и свежие батоны являются источником быстрых углеводов, которые приводят к повышению уровня глюкозы.

Важно обращать внимание при покупке продуктов на этикетку, сколько калорий мы получим, если

съедем 100 г продукта. В среднем, человеку у которого нет ожирения, надо получить около 2000 тысяч калорий в сутки. Таким образом, мы сможем подсчитать, сколько мы «съели» калорий и сколько мы сожгли, двигаясь. Ведь избыток калорий может отложиться в виде жировых отложений.

Можно приучить себя не есть позже 6 вечера?

Вечером надо постараться не включать в рацион углеводы и сделать выбор в пользу белка. Тогда пища будет дольше перевариваться и не будет чувства голода. Мы можем себе позволить съесть кусок отварного постного мяса или куриной грудки. Желательно поужинать до 9 вечера, но не позднее, чем за 2 часа до отхода ко сну.

Обязательно надо сказать об употреблении соли. Потребность организма в соли не больше 5 г. Салаты лучше вообще не солить, а для улучшения вкуса добавить несколько капель лимонного сока. Соль способствует повышению артериального давления, а это уже фактор риска артериальной гипертензии и развития других сердечно-сосудистых заболеваний.

Говоря о профилактике необходимо помнить и о пищевых привычках детей. Из их рациона должны быть полностью исключены сладкие газированные напитки. Детей надо приучать пить чистую воду или соки, лучше самостоятельно выжатые, так как в магазинном соке всегда есть избыток сахара.

Повышает ли риск развития ожирения алкоголь?

Несомненно, да. Один гр. чистого этанола содержит около 7 килокалорий. Этот показатель существенно превышает калорийность белков и углеводов (4 килокалории на 1 гр.) и более близок к жирам (9 килокалорий на 1 гр.).

Если учесть и другие компоненты алкогольных напитков, такие как пшеница, ячмень и виноград, а также неферментированный крахмал и сахар, калорийность напитка может возрастать в разы.

Очень калорийны алкогольные коктейли, в которые добавляют соки, сиропы, газированные напитки, сливки. А благодаря этим ингредиентам

ентам коктейли легко пьются, и человек может выпить больше, чем планировал.

Алкоголь лишает людей чувства контроля над аппетитом. Из-за этого после бокала вина можно съесть лишнего. И даже если вы придерживаетесь диеты, алкоголь, воздействуя на систему ГАМК (это главный «тормозной» медиатор нервной системы), может ослабить ваше твердое намерение не переедать. Также алкоголь изменяет обмен сахара в печени. Это приводит к гипогликемии: уровень сахара в крови понижается, и человек чувствует голод. Не существует безопасной дозы алкоголя – он наносит несокрушимый всем система организма!

Нужно ли считать калории?

Применительно к продуктам, калории – это то количество энергии, которое содержится в продуктах и которое организм может либо усвоить, либо израсходовать. Иногда калории действительно рекомендуют считать, однако помимо количества важно качество потребляемой пищи и ее метаболическое воздействие на организм.

Другими словами, 100 килокалорий брокколи не идентично 100 килокалориям торта.

Крайне важно контролировать количество съеденной пищи, в чем и помогут ведение пищевого дневника и подсчет калорий.

Как предотвратить детское ожирение?

Почти половина детей дошкольного возраста в России имеют проблемы с лишним весом. У 12,4% детей этого возраста наблюдается явно выраженное ожирение, а вместе с этим дефицит важнейших питательных веществ: йода и кальция витаминов B1, B2, B6, фолиевой кислоты (у 40–80%), железа (у 30%).

Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе ребенка младшего возраста должно составлять 1:1:3, в старшем возрасте – 1:1:4. Режим питания состоит из трех основных приемов пищи и 2–3 дополнительных.

При этом 25–30% от суточного потребления калорий должно приходиться на завтрак, 35–40% – на обед, 10–15% – на полдник и 20–25% – на ужин.

Важно выбирать еду без красителей, консервантов и ароматизаторов. Ребенка школьного возраста важно не перекармливать, несмотря на возросшие нагрузки. Рацион должен быть богат белком (мясо, рыба, яйца, молочные продукты).

В среднем, ребенку 12 лет можно разрешать около 50 гр. сладкого (шоколад, конфеты, выпечка и т. п.) в день. А вот газировку и пакетированные соки из ежедневного рациона лучше исключить.

Материалы Портала о здоровом образе жизни -официального ресурса Министерства здравоохранения Российской Федерации: <https://www.takzdorovo.ru/pitanie/ratsiony-pitaniya/eda-v-tsifrakh/>

СКАЖИ АЛКОГОЛЮ «НЕТ»

4000

россиян погибают
в «пьяных»
авариях за год

2,5

млн
человек ежегодно
погибают от алкоголя
в России

АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ СЕМЬИ И ДРУЖБУ



ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ УВОЛЬНЕНИЯ С РАБОТЫ И ПОТЕРИ МАТЕРИАЛЬНОГО БЛАГОСОСТОЯНИЯ

КАК ОН ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ?

<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <p>МОЗГ</p> </div> <p>АЛКОГОЛЬНАЯ ДЕПРЕССИЯ Патологическое состояние пониженного настроения</p> <p>АЛКОГОЛЬНАЯ ЭНЦЕФАЛОПАТИЯ Дистрофическое изменение тканей мозга</p> <p>ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА</p> <div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;"> </div> <p>ЗАБОЛЕВАНИЯ ПИЩЕВОДА Разрыв слизистой оболочки желудка и кишечника. Гастрит, язвенная болезнь</p> <p>РАК ПИЩЕВОДА, ЖЕЛУДКА И ПРЯМОЙ КИШКИ Увеличение риска развития онкологических заболеваний</p> <p>ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ Необратимое заболевание, при котором ткань печени заменяется соединительной</p>	<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <p>СЕРДЦЕ</p> </div> <p>СИСТОЛИЧЕСКАЯ И ДИАСТОЛИЧЕСКАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ Риск развития гипертонической болезни увеличивается более чем на 16%</p> <p>СЕРДЕЧНАЯ АРИТМИЯ Фибрилляция предсердия — наиболее частая форма аритмии, вызываемая злоупотреблением алкоголя</p> <p>ИНСУЛЬТ Алкоголь может стать причиной инсульта</p>
<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <p>НЕРВНАЯ СИСТЕМА</p> </div> <p>АЛКОГОЛЬНАЯ ПОЛИНЕЙРОПАТИЯ Поражение периферических нервов, приводящее к атрофии мышц и нарушению координации</p> <p>ЭПИЛЕПСИЯ Развитие судорог на фоне приема алкоголя</p>	<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <p>ПОЧКИ</p> </div> <p>НЕФРОПАТИЯ Нарушение работы почек, вплоть до развития почечной недостаточности</p>

ЧТО ДЕЛАТЬ?



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 8 (800) 200-0-200

Получить информацию по любым вопросам, связанным с употреблением алкоголя, можно, позвонив в справочную службу «Здоровая Россия». Горячая линия работает каждый день. Звонки со всех регионов России — БЕСПЛАТНЫЕ.

Рекомендации пешеходам и водителям по поведению в условиях снегопада и метели

Рекомендации пешеходам:

1. Помните о том, что водители вокруг с трудом справляются со своим автомобилем и могут совершенно случайно вас сбить.

2. Смотреть по сторонам, когда переходите проезжую часть. Не делать резких движений, быть предсказуемыми.

3. Если несколько машин остановилось, пропуская вас, это не значит, что где-то за ними не едет на большой скорости еще один автомобиль. Старайтесь смотреть за машины при переходе улицы.

4. Помните, что ваша законная территория перехода улицы — пешеходный переход.

5. Не выходить на дорогу в ожидании пассажирского транспорта.

6. В хмурую, ненастную погоду необходимо быть заметным на дороге. Поэтому на одежде необходимо иметь светоотражающие элементы.

Рекомендации водителям:

1. Отказаться от использования за рулём мобильного телефона или косметики. Сосредоточиться на дороге.

2. Стартовать с места очень осторожно, работая педалями максимально плавно.

3. Не спешить, снизить скорость! Большая часть аварий на заснеженных дорогах связана именно с водительской спешкой.

4. Быть спокойными, но не расслабляться полностью. Внимательно следить за водителем впереди. Чаще смотреть в зеркала. Кто угодно вокруг вас может потерять управление, и тогда вам нужно будет действовать быстро и уверенно.

5. Не прижиматься к автомобилю впереди. Во-первых, вы нервируете и так напряжённого водителя. А во-вторых, вы сами сокращаете себе пространство для манёвров.

6. Не делать резких движений, тем более не тормозить, выжав педаль до упора. Если ваша машина не оборудована ABS, то колёса могут блокироваться, и вас понесёт. Не крутить руль, когда тормозите: вас может развернуть. Для безопасного торможения необходимо сильно нажать на педаль и отпустить её несколько раз, пока автомобиль не остановится полностью. Какое-то время электроника может думать и не тормозить. Ваша задача в этот момент - не паниковать и не делать глупостей.

7. Периодически проверять эффективность тормозов. Снег может попасть в тормозной механизм, и его эффективность ослабнет. Несколько коротких нажатий на педаль тормоза будет достаточно.

8. Подстраховываться: используйте торможение двигателем, быстро переходя с повышенной на пониженную передачу.

9. Если все вокруг снижают скорость, снижайте тоже: может быть, впереди пешеходы или дорожно-транспортное происшествие, которое вы не видите.

10. Не стесняться, пока стоите на светофоре, выйти из машины и лишний раз очистить переднее и заднее стёкла, дворники и фары.

11. Быть внимательными и осторожными.

Материалы МЧС России: <https://78.mchs.gov.ru/deyatelnost/propaganda/propaganda-sredi-naseleniya/polezno-znat/rekomendacii-peshehodam-i-voditelyam-po-povedeniyu-v-usloviyah-snegopada-i-meteli>



ОНЛАЙН
ШКОЛА



ДЕТИ И ПИРОТЕХНИКА



**Новый год без происшествий? Это возможно!
Запомни эти простые правила и расскажи друзьям!**

Лицам до 16 лет нельзя самостоятельно использовать пиротехнику. Это опасно!

16+



Запуск пиротехники производится взрослыми на специально отведённых площадках, согласно инструкции.



Запускать пиротехнические средства могут только ВЗРОСЛЫЕ!



Бенгальские огни опасны. Важна техника безопасности и контроль взрослых.



Первая помощь при переохлаждении

Переохлаждение (общее охлаждение, гипотермия) – расстройство функций организма в результате понижения температуры тела под действием холода.

Как правило, развивается на фоне нарушений терморегуляции, вызванных длительным нахождением на холоде в одежде, несоответствующей температурному режиму или в ре-

зультате травмы, физического переутомления, голодания, алкогольного или наркотического опьянения; в детском или старческом возрасте.

Признаками переохлаждения пострадавшего являются жалобы на ощущение холода, дрожь, озноб (в начальной стадии переохлаждения).

В дальнейшем появляется заторможенность, утрачивается воля

к спасению, появляется снижение пульса и дыхания.

При продолжающемся переохлаждении сознание утрачивается, пульс замедляется до 30-40 в минуту, а число дыханий до 6-3 в минуту. Переохлаждение может сочетаться с отморожениями, что следует учитывать при оказании первой помощи.

Первая помощь:

1. поменять одежду на теплую и сухую, укутать пострадавшего;
2. необходимо переместить пострадавшего в более теплое помещение;
3. дать тёплое питье.

В помещении можно осуществить согревание в виде теплых воздушных ванн (направить на пострадавшего поток теплого воздуха).

При выраженном переохлаждении контролировать состояние, быть готовым к проведению сердечно-легочной реанимации в объеме компрессий грудной клетки и искусственной вентиляции легких.



ВНИМАНИЮ ПОТРЕБИТЕЛЯ: ПАМЯТКА О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ!

Основным веществом для табачных изделий является никотин. В равных количествах он более ядовит, чем стрихнин, и обладает в 3 раза большей токсичностью, чем мышьяк. Табачный дым в 4,5 раза токсичнее автомобильных выхлопов и в 248 раз - дыма газовой горелки.

К настоящему времени в табачных изделиях обнаружено около 4000 химических соединений, а в табачном дыме около 5000, из них около 60 веществ являются известными или предполагаемыми канцерогенами, т.е. вызывают рак!!!

Смертельная доза для взрослого человека 60 мг никотина, а для детей еще меньше.

В невыкуренной сигарете содержится порядка 10 мг никотина, но через дым курительщик получает от одной сигареты порядка 3 мг никотина.

Главная опасность никотина заключается в том, что никотиновая зависимость поддерживает потребление табака. Никотиновая зависимость формируется очень быстро. Как правило, многие молодые курительщики недооценивают риск развития зависимости. Однако 98% регулярных курительщиков, пробующих отказаться от курения, терпят неудачу сразу или начинают курить снова в течение года.

Температура табачного дыма, поступающего в рот при курении, на 35-40 градусов выше температуры воздуха и вызывает во рту довольно резкий перепад температур. Во время курения одной сигареты происходит 15-20 таких перепадов, что плохо отражается на состоянии зуб-



ной эмали: она трескается. Вот почему зубы курительщика разрушаются раньше, чем зубы некурящих.

При выкуривании 1 пачки сигарет курительщик производит около 1 грамма жидкого дегтя, который оседает на пальцах, в бронхах, легких, попадает в желудок.

Курение приводит к развитию трех основных заболеваний с летальным исходом: рак легкого; хронический бронхит и эмфизема; коронарная болезнь. 90% онкологических заболеваний вызвано курением табака.

Подсчитано, что у людей, начавших курить с 15-летнего возраста, он возникает в 5 раз чаще, чем у тех, кто закурил позже 25 лет. Продолжительность жизни курящего человека сокращается на 20-25 лет.

При выкуривании 20 сигарет в день за год курительщик получает дозу облучения, соответствующую дозе от 200 рентгеновских снимков.

Примерно 50% обследованных курительщиков в той или иной степе-

ни страдают импотенцией. Курение табака подавляет сперматогенез.

В последнее время стало известно, что у молодых курящих женщин поражаются вены нижних конечностей с последующим развитием у них эктазий, варикоза, тромбозов. Наблюдается повышенный риск возникновения ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, мозгового инсульта, частота развития которого в 20 раз выше, чем у некурящих.

Хорошей новостью является то, что можно обрести существенные преимущества для здоровья, бросив курить в любом возрасте. Те, кто бросил курить в возрасте 30-35 лет, имеют продолжительность жизни равную продолжительности жизни никогда не куривших людей.

Материалы Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека: https://rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=12274&phrase_id=1969677

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Северо-Западному федеральному округу 10 апреля 2013 г.

Свидетельство ПИ № ТУ78-01333. Учредители: Муниципальный Совет МО п. Усть-Ижора, Местная Администрация МО п. Усть-Ижора, 196645, Санкт-Петербург, п. Усть-Ижора, Шлиссельбургское шоссе, д. 219. Тел.: +7 (812) 462-41-53.

Главный редактор: Кострова Е. А.

Издатель – ООО «СИС» 115054, г. Москва, ул. Большая Пионерская, д. 15, стр. 1, этаж 1, пом. II, оф. 3М.

Адрес редакции: 196645, Санкт-Петербург, п. Усть-Ижора, Шлиссельбургское шоссе, д. 219.

Тел.: +7 (812) 462-41-53.

Газета отпечатана в ООО «ВМГ-Принт» 127247, г. Москва, Дмитровское ш., 100, этаж 6, комн. 29.

Срок подписания в печать по графику: 26.12.2022 в 12.00. Фактически 26.12.2022 в 14.00. Выход в свет: 27.12.2022.

Заказ № 4686

Тираж 200 экз. 12+. Газета распространяется бесплатно.