

О рациональном питании



Питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих здоровье человека. Данному вопросу уделяется постоянное внимание со стороны руководства металлургического комбината и профсоюзной организации. В столовых введена 30-процентная скидка для сотрудников комбината и дочерних предприятий.

Питание рабочих горячих цехов имеет свои особенности. Работа при высокой температуре окружающей среды изменяет деятельность пищеварительной системы – снижаются аппетит, желудочная секреция. Максимальные суточные энергозатраты и, соответственно, более высокие потребности в пищевых веществах установлены у рабочих доменных и мартеновских цехов, более низкие – у рабочих коксовых цехов, агломерационных, кузнечно-штамповых и термических цехов.

Для снижения неблагоприятного влияния высокой тем-

пературы на организм очень важна рациональная организация режима питания. Питание должно быть 3–4-разовым с интервалами между приемами пищи, не превышающими 5–6 часов. При редком приеме пищи нарушается переваривание, ухудшается самочувствие, снижается работоспособность. В дневную смену при раннем начале работы рекомендуются легкий завтрак – 25 процентов, обед – 35–40 процентов от суточного рациона.

Белковая полноценность рациона характеризуется преобладанием белков животного происхождения. Основными источниками белка в питании являются мясные, рыбные, молочные и зернобобовые продукты. Для восполнения белка в меню столовых ЗАО «КорпусГрупп Магнитогорск» предлагаем мясные блюда (6–7 наименований), рыбные блюда (1–2 наименования), молочные каши, крупяные и бобовые гарниры. Основными источниками животных жиров являются свинина, масло сливочное, колбасы, сметана, сыры и др. Продукты, богатые крахмалом, предпочтительнее

в качестве источника углеводов, чем сахар, так как вместе с ними поступают витамины группы В, минеральные вещества, пищевые волокна. Больше всего крахмала содержится в крупах и макаронах, бобовых, хлебе, картофеле. Пищевых волокон много в овощах и фруктах, гречневой крупе, данные продукты особенно важны для работающих со свинцом и другими токсическими веществами.

Потребность в витаминах в условиях горячих цехов значительно увеличивается. Поэтому обязательно включаются блюда с капустой (свежей или квашеной), лук, яблоки, лимоны, напиток из шиповника и др. В меню следует вводить острые закуски, разнообразные салаты и кислые напитки, которые улучшают аппетит и повышают сокоотделение. Поэтому мы ежедневно в меню предлагаем до шести наименований холодных закусок, компоты из ягод, сухофруктов либо напиток – лимонный, апельсиновый, из шиповника и т. п.

Потери жидкости у рабочих горячих производств восполняются жаждоутоляющими

напитками. Для улучшения водно-солевого обмена рекомендуем обезжиренные молочнокислые напитки.

Одним из источников поступления жидкости в организм являются супы. Начиная с апреля в столовых можно отведать ароматную окрошку на кефире, квасе, холодный борщ и другие супы.

Специалисты ЗАО «КорпусГрупп Магнитогорск» обновляют ассортимент предлагаемой продукции. Ежемесячно проводятся дни национальной кухни. Наши посетители могут самостоятельно подсчитать пищевую и энергетическую ценность обеда, так как возле каждого блюда в меню указывается количество белков, жиров, углеводов и их калорийность.

Сотрудники столовых ЗАО «КорпусГрупп Магнитогорск» постоянно работают над улучшением качества блюд и уровня обслуживания. Надеемся, что вкусные обеды повысят вашу работоспособность, сопротивляемость организма к инфекциям и вредным факторам окружающей среды.

Кадастровая оценка Сколько стоит земля

По приказу министерства промышленности Челябинской области в населённых пунктах региона, в том числе и в Магнитогорске, стартовала государственная кадастровая оценка земли.



© Евгений Румянов

Кадастровая переоценка земельных участков проводится каждые пять лет. В этом году как раз подошёл очередной срок. Кадастровая оценка – показатель, по которому исчисляется земельный налог, арендная плата, определяется цена выкупа земельных участков. Земельные платежи – один из важнейших источников городского бюджета.

– Тем не менее нужно учитывать, что фискальные платежи могут оказывать как позитивное, так и негативное воздействие, как стимулировать, так и тормозить развитие предпринимательства и социальной сферы, – рассказал заместитель главы города по имуществу и правовым вопросам Валерий Измаков (на фото).

– Фактически задача не только обеспечить налоговые поступления в бюджет, но и создать условия для бизнеса и горожан: фискальные платежи, взимаемые из дохода предпринимателей, отражаются на конечной цене продукции, товара, услуг. Эти факторами объясняется пристальное внимание местных органов самоуправления к государственной кадастровой оценке.

Объектами оценки становятся участки под индивидуальные жилые дома, гаражи, объекты предпринимательской деятельности. В принципе, это касается каждого землевладельца. Но это не значит, что от всех потребуются какие-то действия. Каждый приблизительно знает, где в городе что и сколько стоит. И может оценить: справедливую ли цену установили за его владения. Если владелец участка согласен с установленной ранее кадастровой оценкой, то по умолчанию соглашается с «обновлением» информации. Если же по какой-то причине кадастровая оценка превышает рыночную, а значит, влечёт за собой, как минимум, большой ежегодный налог, то оценку можно оспорить. И сделать это удобно именно в период проведения кампании по государственной кадастровой оценке. Для этого необходимо написать заявление в приёмную по работе с обращениями

граждан в администрации города – кабинет № 152.

– У нас есть механизмы работы с такими заявлениями, – пояснил Валерий Измаков. – Информация передаётся в областную комиссию, которая рассматривает жалобы в досудебном порядке. Владелец, конечно, может оспорить кадастровую оценку и самостоятельно, через суд, но это затратно как по времени, так и материально – обходится в 100–150 тысяч рублей.

Статьи, кадастровая оценка может быть не только завышена, но и занижена, что не лучшим образом сказывается на доходной части бюджета. К примеру, в Магнитогорске есть участок в 130 гектаров, рыночная стоимость которого составляет около одного миллиона трёхсот тысяч рублей, а кадастровая – четыреста. То есть, получается за бесценок: три рубля за квадратный метр. Не соответствовать рыночной стоимости кадастровая может по разным причинам: технические ошибки, изменение стоимости участка после завершения строительства комплекса и создания инфраструктуры. По сути же кадастровая оценка должна быть справедливой: как для предпринимателей и жителей, так и для городской казны.

Эффективный собственник занимается оценкой и владеет ситуацией,веряя каждый участок земли. И проблемы несоответствия кадастровой и рыночной цены, как правило, возникают в новых застройках индивидуального сектора и на объектах бизнеса.

В Магнитогорске около 70 тысяч земельных участков, 15 тысяч из них в распоряжении муниципалитета. В администрации города создана рабочая группа для мониторинга и анализа работ по кадастровой оценке. Все работы должны быть завершены до 1 ноября 2015 года.

Ольга Балабанова

Вопрос юристу

«ММК-Право» разъясняет

На вопрос: можно ли осуществить возврат денежных средств при отсутствии товарного или кассового чека? – отвечает заместитель директора ООО «ММК-Право» Вадим Владиславович ИВАНОВ (на фото):



© Андрей Серебряков

– Закон «О защите прав потребителей» разъясняет правила возврата потребителю денег за товар ненадлежащего качества, в том числе в отсутствие чека.

Так, потребитель в случае обнаружения в товаре недостатков, если они не были оговорены продавцом, по своему выбору вправе потребовать замены на товар этой же марки с соответствующим перерасчетом покупной цены. А также – потребовать соразмерного уменьшения покупной цены, незамедлительного безвозмездного устранения недостатков товара или возмещения расходов на их исправление потребителем или третьим лицом, отказаться от исполнения договора купли-продажи и потребовать возврата уплаченной за товар суммы. По требованию продавца и за его счёт потребитель должен возвратить товар с недостатками. При этом потребитель вправе потребовать также полного

возмещения убытков, причинённых ему вследствие продажи товара ненадлежащего качества.

Договор розничной купли-продажи считается заключённым в надлежащей форме с момента выдачи продавцом покупателю кассового или товарного чека или иного документа, подтверждающего оплату товара. Отсутствие у покупателя указанных документов не лишает его

возможности ссылаться на свидетельские показания в подтверждение заключения договора и его условий.

Отсутствие у покупателя кассового или товарного чека не может быть основанием для отказа в приёме возвращённого товара. Доказательствами могут служить гарантийные талоны и другие аналогичные документы. Также фактом, подтверждающим покупку, может служить контрольная

лента, которая должна храниться в течение сроков, установленных для первичных учётных документов, но не менее пяти лет.

Постановление «О рассмотрении судами гражданских дел по спорам о защите прав потребителей» разъясняет, что при дистанционных способах продажи товаров, когда используются средства удалённой связи – в частности, такие, как почта, Интернет, телефон – а оплата товара осуществляется потребителем посредством электронных или безналичных расчетов, в том числе с использованием банковских карт и иных установленных законом средств платежа, включая электронные средства платежа, факт покупки может быть подтвержден выпиской с банковского счета об авторизации и о совершении транзакции с указанием получателя платежа, итогов дебетовых и кредитовых операций, а также иными документами, подтверждающими перевод денежных средств – например, подтверждением об исполнении распоряжения клиента об осуществлении перевода электронных денежных средств, выдаваемым клиенту оператором электронных денежных средств.

Память жива



12 лет назад ушёл из жизни одарённый поэт и светлой душой человек ЧУРИЛИН Владимир Иванович. Это был гражданин с большой буквы, истинный патриот великой державы, верный друг и носитель высоких идеалов. Вечная ему память.
Родители, сын, друзья

Память жива



8 апреля – уже 2 года, как нет с нами дорогой и горячо любимой РОГОЖКИНОЙ Палины Александровны. Невосполнима боль утраты. Мудрый руководитель, великодушная мать, изумительная бабушка – такой она останется в наших сердцах.
Семья

Память жива



На фотографии мои родители КУНТЫШ Иван Антонович и Евгения Ивановна. Мама умерла 7 апреля 1987 года в православный праздник Благовещение. Родители прожили вместе 49 лет. Светлая им память.
Дочь Вера

Коллектив и совет ветеранов ЛЦ ЗАО «МПК» скорбят по поводу смерти ПЕТРОВОЙ Матрёны Васильевны и выражают соболезнование родным и близким покойной.

Коллектив и совет ветеранов ЛЦ ЗАО «МПК» скорбят по поводу смерти МОИСЕЕВА Владимира Васильевича и выражают соболезнование родным и близким покойного.

Коллектив и совет ветеранов ЛЦ ЗАО «МПК» скорбят по поводу смерти ПОДГОНЫХ Валерия Петровича и выражают соболезнование родным и близким покойного.

Коллектив и совет ветеранов ЛЦ ЗАО «МПК» скорбят по поводу смерти КОСЫМОВОЙ Анны Ивановны и выражают соболезнование родным и близким покойной.

Коллектив и совет ветеранов ЛЦ ЗАО «МПК» скорбят по поводу смерти ХЛОПЦЕВА Василия Павловича и выражают соболезнование родным и близким покойного.

Коллектив и совет ветеранов ЦРМО-1 ЗАО «МПК» скорбят по поводу смерти НЕНОВА Николая Петровича и выражают соболезнование родным и близким покойного.

ВОВРЕМЯ не принесли ГАЗЕТУ ?
«Магнитогорский металл»
☎ 39-60-87