

Стандарты для достижения Целей устойчивого развития

14 октября мировая научно-техническая общественность отмечает Всемирный день стандартизации. В Беларуси эта дата является профессиональным праздником – Днем стандартизации, подчеркивая стратегическую ценность этой деятельности для государства, экономики и общества, признавая вклад тысяч специалистов в ее развитие.

Каждый год праздник во всем мире проходит под определенным девизом. В 2021 г. он звучит так: «**Стандарты для достижения Целей устойчивого развития**». Ежегодно в этот день члены IEC, ISO, ITU отмечают Всемирный день стандартизации – день, когда отдается дань уважения совместным усилиям тысяч экспертов из разных стран мира, работающих на общее дело по повышению качества в разных сферах: продукции, работах, услугах, системах управления, реализующих свою работу через применение, соблюдение и разработку стандартов.

В своем традиционном послании руководители трех ведущих международных организаций по стандартизации – IEC, ISO, ITU – отмечают: «Цели устойчивого развития (ЦУР), которые направлены на устранение социального неравенства, развитие устойчивой экономики и снижение темпов изменения климата, являются весьма амбициозными. Их достижение требует сотрудничества государственных и частных партнеров, а также использования всех доступных инструментов, включая международные стандарты и оценку соответствия. Интенсивная борьба с непрекращающейся глобальной пандемией показала насущную необходимость комплексного подхода к достижению ЦУР, чтобы укрепить наше общество, сделать его более устойчивым и справедливым. Сегодня мы просим вас присоединиться к выполнению нашей миссии, которая подтверждает важность ЦУР для восстановления мировой экономики. В этих условиях стандарты актуальны как

никогда. Вся система стандартов построена на сотрудничестве. Это свидетельствует о силе сотрудничества и уверенности в том, что вместе мы сильнее. Работая вместе, мы предоставляем людям реальные решения проблем устойчивого развития. Именно с этой целью на протяжении многих лет мы проводим Всемирный день стандартизации, демонстрируя множество способов, как международные стандарты способствуют успешному достижению ЦУР. Мы едины в совместной работе над ускорением реализации Повестки дня – 2030, используя стандарты и наше «Общее видение для лучшего мира». Иньбяо ШУ, Президент IEC Эдди НЬОРОГЕ, Президент ISO Хоулинь ЧЖАО, Генеральный секретарь ITU».

Стандарты обеспечивают нас возможностью надежной коммуникации, лучшими практиками и прочной основой для сотрудничества во всем мире, что способствует формированию чувства доверия при их применении.

Около 80% принятых в Республике Беларусь в 2021 году государственных стандартов гармонизированы с требованиями международных и европейских. Это предоставляет возможность белорусским изготовителям использовать готовые технические решения, разработанные мировыми лидерами промышленности, признанные на международном или региональном уровнях. При использовании стандартов создаются условия для выпуска продукции, конкурентоспособной не только на внутреннем рынке, но и за его пределами.

Сегодня в республике стандарты добровольны для применения. Обязательными они становятся лишь в нескольких случаях, когда на них есть ссылка в технических регламентах или субъект хозяйствования сам в добровольном порядке заявляет об их соблюдении, указав это в маркировке или пройдя процедуры подтверждения соответствия.

Вместе с тем стандарты востребованы во всем мире, поскольку являются наиболее эффективным и признанным доку-

ментом, устанавливающим требования к продукции, услуге, методикам проверки и испытаний. Они помогают предприятиям не только выполнить требования обязательных для соблюдения технических регламентов Республики Беларусь и Евразийского экономического союза, но и способствуют выпуску качественной и конкурентоспособной продукции, оптимизации затрат, повышению доверия потребителей.

Очевидно, что разработка стандартов в поддержку предприятий промышленности будет в ближайшее время одним из основных векторов стандартизации на различных уровнях.

В развитии данного направления Могилевский ЦСМС оказывает платные услуги по разработке проектов государственных стандартов на продукцию, услуги, методики проверки и испытаний. Квалифицированную помощь оказывают компетентные специалисты метрологической службы, отделов сертификации пищевой продукции и стандартизации, непродуктовых товаров и услуг, и стандартизации.

Могилевский ЦСМС разработал 2 государственных стандарта:

- СТБ «Система обеспечения единства измерений Республики Беларусь. Линейки измерительные металлические. Методика проверки»;

- СТБ «Система обеспечения единства измерений Республики Беларусь. Индикаторы многооборотные с ценой деления 0,001 и 0,002 мм. Методика проверки».

В настоящее время согласно Плану государственной стандартизации Республики Беларусь на 2021 год Могилевским ЦСМС проводится работа по разработке 3-го государственного стандарта Республики Беларусь – СТБ «Система обеспечения единства измерений Республики Беларусь. Дозаторы пипеточные. Методика проверки».

Традиционно ко Дню стандартизации и Всемирному дню стандартизации Могилевский ЦСМС проведет ряд мероприятий различного формата:

- прямую телефонную линию – 11

октября, с 9.00 до 11.00, где могут получить ответы на волнующие вопросы субъекты хозяйствования и индивидуальные предприниматели;

- день открытых дверей для специалистов предприятий и бизнеса – 12 октября, с 9.00 до 12.00;

- выставку научно-технической литературы и технических нормативно правовых актов по вопросам качества и безопасности, консультации по вопросам информационного обслуживания – 14 октября;

- завершение областного этапа конкурса «Лучшие товары Республики Беларусь» 2021 года – 15 октября;

- деловые встречи, онлайн-встречи, круглые столы с представителями организаций и бизнеса региона по актуальным вопросам применения технических регламентов Евразийского экономического союза (Таможенного союза), разработке стандартов и технических условий на продукцию, метрологического обеспечения, функционирования систем менеджмента – с 6 по 15 октября.

Главная цель данных мероприятий – привлечение внимания к деятельности в сфере технического регулирования и стандартизации, повышения качества и конкурентоспособности отечественной продукции, а также возможности отразить роль стандартов в решении актуальных для общества вопросов.

Могилевский ЦСМС приглашает принять участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню стандартизации, приглашает к сотрудничеству субъекты хозяйствования, предприятия малого и среднего бизнеса для совместной деятельности в рамках своей компетентности. Мы всегда рады нашим клиентам.

Наши контакты: г. Могилев, ул. Белинского, 33, заместитель директора по стандартизации – Тетерюкова Светлана Ивановна, тел. 72-12-85, главный метролог – Князевич Елена Станиславовна, тел. 70-98-01.

Активное долголетие

Каждый год человек встречается с новой цифрой своего возраста. У кого-то она вызывает грусть, но если подойти к встрече пожилого возраста с готовностью, не унывать и заботиться о себе, то и старение организма будет здоровым. В зависимости от того, какой образ жизни ведет человек, течение жизни в пожилом возрасте проходит по-разному. И есть, безусловно, важные моменты, которые нельзя игнорировать после 40 лет. Тему продолжем с врачом общей практики Могилевской поликлиники №9 Ириной БАБАСКИНОЙ.

– Здоровое старение – это возможность для человека продолжить качественное течение жизни, – говорит Ирина Владимировна. – Это приносит и большую пользу для общества в целом. В современном мире продолжительность жизни во многих странах увеличивается – и пожилых людей становится больше, поэтому общество должно стремиться помогать пожилым людям вести здоровое старение. Человек сам может выбрать, как ему стареть. Тщательное соблюдение здорового образа жизни поможет людям быть активными, бодрыми и иметь хорошее настроение. Порой человек в 20–30 лет может выглядеть стариком, а старик в 90 – быть полон энергии.

● Перечислите основные возрастные изменения в организме.

– Это и замедление метаболизма, и изменение гормонального фона. Системы организма начинают работать не в полном объеме, могут появляться заболевания, которых раньше не было. Для современного человека наиболее актуальные проблемы – ожирение, цепляющее за собой много других болезней; гипертония и заболевания сердечно-сосудистой системы; остеопороз, размягчение костной ткани из-за низкого усвоения кальция и других микроэлементов; психологические нарушения, также способствующие возникновению многих болезней, особенно

в сердечно-сосудистой системе; климаксовые возрастные изменения.

В связи с этим нужно помочь своему организму.

● Есть ли правила, которые помогут обеспечить здоровую старость?

– Обязательно и в первую очередь – физическая активность. Если бы люди понимали, насколько это важно, то соблюдали бы «правило шагов». В среднем человеку нужно за день пройти их 10 тысяч. Поможет и любая другая активность, которая задействует мышцы и суставы тела. Ни в коем случае нельзя засиживаться дома перед телевизором или гаджетом. Необходимо проводить время на свежем воздухе. Более того, давно доказано, что физическая активность способствует улучшению настроения, позитивно сказывается на работе многих органов, не дает весу увеличиваться и многое другое.

● Последний фактор «намекает» нам на правильное питание?

– Верно. Правильное питание поможет женщинам максимально комфортно пережить менопаузу, мужчинам – мужской климакс и в целом помочь избежать проблемных моментов, связанных с изменениями в пожилом возрасте.

● Какие продукты желательно исключить из рациона возрастным людям?



Ирина Бабаскина.

– Алкоголь и острую еду. Изменение гормонального фона у женщин провоцирует приливы. Этому очень способствует употребление именно этих напитков и продуктов. Для мужчин тоже вреден алкоголь, так как в мужском организме происходят гормональные перемены (уменьшается количество тестостерона), что приводит к нарушениям психоэмоционального состояния.

Следует строго ограничить и соленую пищу. Колбаса, сосиски, консервы, соленые сыры и т.п. способствуют потере кальция, что приводит к остеопорозу (заболевание костей).

Далее в списке легкие углеводы и трансжиры. Булочки, печенье, конфеты, жирное мясо и любая жирная пища – все эти продукты способствуют увеличению веса, а вместе с этим развитию многих болезней: сахарного диабета, атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени и др. Помимо этого, увеличивают

риск развития рака молочной железы.

● На протяжении ряда лет медики все активнее мотивируют людей к прохождению диспансеризации.

– В возрасте после 40 лет нужно раз в год проходить медосмотр. В нашей стране медицинское обслуживание доступно для любого человека. Есть возможность получить бесплатную консультацию у любого специалиста. Конечно, часть медуслуг требуют материальных затрат (оказываются на платной основе), но для здоровья имеют большое значение.

● Что же следует проверять пациенту после 40 лет?

– Общий анализ крови, мочи, флюорография, кардиограмма и анализ крови на сахар – это обязательные обследования для всех, кто пришел на диспансеризацию. Если же вы хотите глубже узнать состояние своего здоровья, вам нужно сделать биохимический анализ крови, где определяют уровень холестерина, от которого зависит состояние сосудов человека. Есть смысл проверить и уровень кальция в организме, от недостатка которого страдает костно-мышечная система. Также биохимия показывает состояние почек и печени.

Помимо биохимического анализа крови можно сделать анализ на уровень витамина Д и узнать, насколько ваш организм усваивает кальций. Сегодня в Могилеве можно сделать анализ и на онкомаркер (вещества, количество которых увеличивается при развитии раковых клеток в организме человека). Количество данных веществ помогает выявить наличие злокачественных опухолей и

провести контроль эффективности лечения. Онкомаркеры позволяют диагностировать рак на ранних сроках и примерно определить нахождение опухолевого образования. Например, в нашей поликлинике можно сдать анализ ПСА (онкомаркер для мужчин на рак предстательной железы). Важны также исследования ультразвуковой диагностики внутренних органов.

Безусловно, пройти все анализы и исследования очень долго и порой затратно, поэтому человек может ориентироваться на свою генетику или уже имевшиеся проблемы со здоровьем. Например, если ранее пациенту был выставлен диагноз узловой зоб щитовидной железы, то обязательно нужно проходить УЗИ каждый год и следовать рекомендациям врача. Или если в генетике женщины в родственном поколении был случай рака молочной железы, то необходимо после 40 лет проходить УЗИ молочной железы, а далее маммографию.

● Бич современного человека – проблемы с давлением...

– Очень важно следить за своим артериальным давлением и пульсом. Нельзя допускать превышения или понижения давления, а также перегрузки сердца. Перепады в давлении могут повлечь возникновение опасных для жизни состояний, таких как ишемическая болезнь сердца, сбой сердечного ритма, инсульт или инфаркт. К сожалению, самая высокая смертность в мире именно от болезней сердечно-сосудистой системы. Будьте здоровы!

Беседовала
Юлиана ШУПЛЕЦОВА.