

АЗБУКА ПОТРЕБИТЕЛЯ

Досье на сигарету

Выпуск подготовила Татьяна НИКОЛАЕВА при содействии ФГУ «Новосибирский ЦСМ»

СЕГОДНЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СТАНДАРТОВ

СЕЗОН ЗАГОТОВОК

Как правильно «срезать» на рынке кочан

Народная мудрость гласит: «Сентябрь пахнет яблоками, а октябрь — капустой. Хлеб да капуста лихого не допустят». Не странное много говорить о целебных, питательных и других чудесных свойствах капусты — они общеизвестны. Но есть у этого растения одно замечательное свойство, которому иногда совсем не придают значения. Есть общая закономерность — у овощей и фруктов, заготовленных на зиму, содержание витаминов убывает пропорционально длительности их хранения. А вот если заквашить капусту, то все ее витамины останутся при ней. Но только сделать это нужно правильно. Рецептов квашения капусты существует великое множество, и среди них просто невозможно выделить самые лучшие — хороши каждый по своему, кому что нравится. Но чтобы капуста, приготовленная по любому из этих рецептов, получилась вкусной, нужно все-таки придерживаться некоторых общих правил.

Обычно кочаны капусты срезают в первой декаде октября. Но если у вас нет огорода, то придется «нарубить» капусту хотя бы на базаре. Здесь важно выбрать то, что нужно. Не вздумайте заквашить краснокочанную капусту, она хоть и обладает массой достоинств, но для засолки совершенно не годится. Необходимо выбрать туго, среднего размера кочаны. Все зеленые и даже зеленые листья нужно удалить, они придадут квашеной капусте совсем ненужную горечь. Если жалко выбросить — потушите или используйте для приготвления щей.

Срез у качественной капусты должен быть белым, без бороздок от червяков и непомороженным.

Кочаны, с которых уже удалили зеленые листья, лучше не берите. Обычно их срезают продавцы после того, как капуста была подмороженной. Качественная капуста должна иметь свежий, приятный запах.

Если вы не сильны в сортах капусты, то определить ее годность для засолки можно так: разрежьте кочан и попробуйте капусту на вкус. Она должна быть белой на срезе, хрустящая и сладкая на вкус.



Строим!

Фото Бориса МОСКВИНА.

Стандартизация для строительства

Главной темой Всемирного дня стандартов 2008 года стала стандартизация в строительстве — индустрии, создающей среду обитания современного человека

Сегодня строительство превратилось в одну из наиболее мощных отраслей экономики, обеспечивающую рабочими местами миллионы людей. Достижения строительной индустрии поражают воображение. Системы водоснабжения и освещения, обеспечения безопасности и кондиционирования воздуха, внутренний транспорт и отопление, сложнейшая автоматика и информационные системы в наших домах, офисах, производственных помещениях, стадионах, торговых комплексах и других общественных зданиях — все это подчинено нормам и требованиям, заложенным в стандарты и технические регламенты.

Известно, что качество и стандарт неотделимы, а потому совершенствование нормативной базы для строительства в конечном счете — работа над повышением качества и безопасности того, что строится сегодня и будет построено завтра.

ФГУ «Новосибирский ЦСМ» проводит проверку, аттестацию испытательного оборудования, оценку соответствия измерений при изготовлении всех железобетонных конструкций, используемых при строительстве жилых и административных зданий. Строительные материалы и процессы оказывают влияние на здоровье и безопасность строителей и людей, которые живут или работают в зданиях, а качество зданий непосредственно влияет на качество жизни. Фонд национальных стандартов, действующих в строительном комплексе

Российской Федерации, составляет 800 единиц. Вместе со строительными нормами и правилами, а их около 200, они устанавливают требования к эксплуатационным характеристикам зданий и сооружений, их безопасности, надежности и долговечности.

Намечена перспективная программа до 2011 года по разработке и пересмотру нормативной базы отрасли. Она содержит более 180 тем. Основные приоритетные направления этого программного документа — гармонизация национальных стандартов с международными, эффективность использования энергии, ресурсосбережение, техническая и информационная совместимость, взаимозаменяемость изделий в строительстве, содействие соблюдению требований технических регламентов.

Нельзя не отметить тенденцию интенсивного развития темпов городского строительства. Неудивительно, что строительная индустрия превратилась в одну из крупнейших мировых отраслей промышленности. В настоящее время новые производственные, административные и жилые здания должны удовлетворять множеству требований: от устойчивости к пожарам и наводнениям, природным катастрофам и атакам террористов, высокой энергетической эффективности и низкого уровня воздействия на окружающую среду до простоты интеграции в сети ICT, а также пригодности для лиц с ограниченными физическими возможностями и пожилых людей.

СОВЕТ СПЕЦИАЛИСТА

Заправляйтесь на известных АЗС

Результаты августовской операции «Энергия», проведенной УВД Новосибирской области совместно с прокуратурой, Центром стандартизации и метрологии, другими службами, по проверке ряда АЗС на предмет откупа потребителям бензина открыли автовладельцам и водителям служебных машин то, что им было давно известно: факты недобросовестности, а также низкое качество бензина.

В цифрах это выглядит так: проверки на пяти АЗС, расположенных в Новосибирске, обнаружены недодлины от 100 до 300 мл на каждые 10 литров бензина (из бензоколонок изъяты электронные платы, перепрограммированные на недодлив, а также поддельные пломбы, которыми были опечатаны данные колонки). Что касается качества топлива, то экспрессные испытания показали: 30 процентов нефтепродуктов, взятых на городских АЗС, не соответствуют требованиям российских стандартов, в сельской местности этот процент еще выше.

На вопросы о тенденциях в этой важной для качества нашей жизни сфере и возможности все-таки избежать при заправке автомобиля неприятностей отвечает руководитель группы испытаний нефтепродуктов Новосибирского центра стандартизации, метрологии и сертификации Виктор СИДОРОВ.

— Виктор Григорьевич, увеличилось ли число обращений граждан и юридических лиц в ЦСМ по поводу качества автомобильного топлива, хотя бы в сравнении 2008 года с 2007-м?
— Безусловно. Кроме того, в нынешнем году наметилась следующая тенденция: в нашу лабораторию стали обращаться представители автосалонов, таких как «Автосенд», «Тойота Центр Новосибирск», «Рено-Сибирь». На основе нашего протокола испытаний специалисты автосалонов анализируют, могло ли некачественное топливо привести к той или иной поломке автомобиля.
— Насколько значительным может быть ущерб, нанесен-



Если машина заправлена некачественным топливом, то автовладельцу не избежать поломок.

ный при заправке некачественным топливом?
— Если машина заправлена некачественным топливом, то автовладельцу не избежать поломок, начиная от различных агрегатов до поломки самого двигателя.
— Как долго приходится ждать результатов экспертизы?
— Скажем так: здесь нет определенных рамок. Продолжительность и стоимость экспертизы зависят от того, на какие показатели нужно проверить топливо или масла.
— Насколько точными могут быть результаты экспресс-лабораторий, которыми оборудованы АЗС?

— В нашем городе далеко не все АЗС имеют при себе такие лаборатории. Если не ошибаюсь, то это лишь «Беркут» и «Новосибирскнефтепродукт». И данные лабораторий этих АЗС вполне достоверны. Однако здесь следует обратить внимание на то, что эти лаборатории не являются независимыми.
— Что вы можете посоветовать автовладельцам для избежания неприятностей, связанных с заправкой некачественным бензином?
— Мой совет будет достаточно простым: направляйтесь только на известных и проверенных лич- ностями АЗС.
Подготовила Анна ГОРБУНОВА.

ЛИКБЕЗ «АП»

И компьютер, и стиральная машина приказали долго жить

В общегити последние два месяца проблемы с электроэнергией. При последнем отключении электрической энергии вывели из строя ряд электрической аппаратуры (в том числе компьютер, стиральная машина-автомат).

Вопрос: 1. Могут ли проживающие требовать компенсации за ремонт аппаратуры или замены на новую? Если да, то что им необходимо сделать? Какие документы необходимы для подачи иска в суд? Если не в суд, то куда?
2. Кого необходимо выбрать ответчиком: ЖЭУ, админист-

страцию общегити или иные структуры?

Ваши действия: Да, можете требовать компенсации, так как в соответствии с договором энергоснабжения стороны, нарушившая обязательство, обязана возместить причиненный этим реальным ущерб. Обратитесь в суд. Вам необходимо будет представить исковое заявление, доказательства (показания свидетелей, документы о стоимости аппаратуры или стоимости ее ремонта). Ответчиком будет являться ваша энергоснабжающая организация.

Без горячей воды — ни туды, ни сюды

Вопрос: Несколько домов нашего кооператива были отключены от горячего водоснабжения. В антимонопольном управлении мы выиграли дело и доказали неправомерность действий теплоэнергетиков в отключении горячего водоснабжения. Было решение о немедленном включении (включили через 10 дней), и вот сейчас мы подаем иск на возмещение морального вреда, но, похоже, нам трудно это будет сделать, хотя было нарушено несколько статей Гражданского кодекса и Закона о правах потребителя. Как действовать?

Ваши действия: Возмещение морального вреда регламентируется ст. 151 Гражданского кодекса. Под моральным вредом понимаются физические или нравственные страдания. Суд при определении размера денежной компенсации морального вреда должен учитывать степень физических и нравственных страданий, связанных с индивидуальными особенностями лица, которому причинен вред.



Обычно суд доверяет медицинским справкам и заключениям, описывающим ваши физические страдания. Справка о том, что в этот период (когда не было горячего водоснабжения) вы получили какое-нибудь простудное заболевание, давнее, в свою очередь, какое-нибудь осложнение; или вам необходимо были в этот период горячие ванны и т. д., и т. п. Если вы болели и у вас остались аптечные чеки — возьмите их с собой в суд для подтверждения к материалам дела. Об остальных причинах неудобств надо просто рассказать в суде. Подумайте, что в этом направлении можно будет сказать в защиту своей позиции.

Сомнительный юбилей этого года, никотин, в чистом виде был выделен 180 лет назад. Сегодня в нашей стране его продажа под запретом лишь для несовершеннолетних граждан. Разумеется, такой запрет уместен хотя бы потому, что стать зависимыми от табака больше рискуют те, кто впервые закуривает в подростковом возрасте. Закурив из-за любопытства. Одни, отдав любопытству должное, после первой сигареты больше никогда не закурят. А другие приобретут привычку, от которой рано или поздно захочется отказаться.

Надеюсь, досье на сигарету, составленное Павлом ВОГРАЛИКОМ, врачом-терапевтом и сотрудником Новосибирского медицинского университета, поможет кому-то отказаться от вредной привычки. А кому-то — и вовсе не заводить ее.

Для начала — факты о сигарете:

1. В одной сигарете около 2000 химических соединений.
2. Её дым, попадающий в горло, содержит уже около 7 тыс. ядовитых веществ.
3. Система защиты дыхательных путей, предохраняющая наши легкие от попадания пыли, микроорганизмов и некоторых газов, пропускает большую часть этих веществ. Дым проникает в легкие и постепенно разрушает ничем не защищенные альвеолы. В альвеолах кровь и воздух соприкасаются так тесно, что кислород и газы из сигареты (углекислый и угарный) легко переходят из одной среды в другую.

А если говорить об основных ядовитых веществах, содержащихся в табачном дыме, то это:

Никотин. Одновременно он оказывает и стимулирующее, и успокаивающее действие, повышает активность центральной нервной системы. В известной степени его можно назвать легким наркотическим препаратом. По силе привыкания никотин сопоставим разве что... с героином. Кроме того, уже достоверно установлено, что риск формирования наркотической зависимости у курящих в 55 раз выше, чем у некурящих.

Как и наркотики, никотин формирует психологическую и физическую зависимость: после затяжки курящий испытывает «прилив» адреналина и других гормонов. Для поступления в мозг из легких никотину требуются считанные секунды. Периодическая стимуляция мозговой деятельности приводит к тому, что без регулярной затяжки курящий чувствует себя угнетенным и усталым, ему требуется постоянная «подпитка».

Кроме того, курение табака также способствует выработке «гормонов удовольствия» — эндорфинов и энкефалинов, оказывая в известной степени легкий наркотический эффект.

Угарный газ (СО) приводит к необратимому связыванию гемоглобина крови с образованным соединением карбоксигемоглобина, не способного переносить кислород, что приводит к кислородному голоданию (гипоксии) вплоть до летального исхода. У курящего же человека вследствие гипоксии снижается работоспособность.

Синильная кислота (HCN), а точнее CN-ион, повинна в торможении процесса тканевого дыхания. Внешне это проявляется удушьем, тяжелыми нарушениями работы сердца, судорогами, параличами.

Установленный факт: курение нередко срывает карьеру молодых спортсменов. За счёт никотина и синильной кислоты, содержащихся в табачном дыме, они быстро устают и оказываются неспособны переносить большие физические нагрузки.

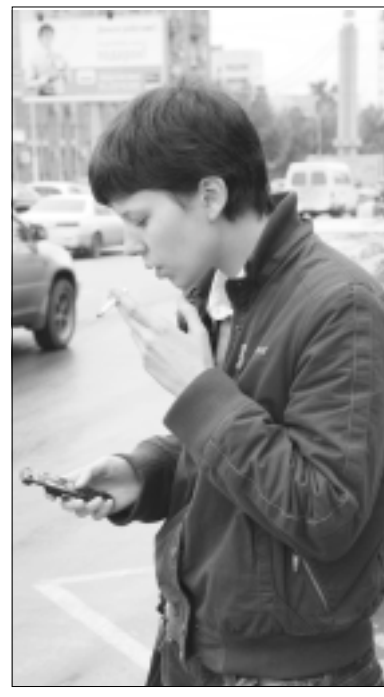
Аммиак (NH3) обладает раздражающим действием на слизистую оболочку полости рта, гортани, трахеи, бронхов, способствует появлению рыхлости десен, язвочек во рту, частому возникновению ангины, сужению голосовой щели, осплощению голоса.

Бензпирен, относящийся к полициклическим ароматическим углеводородам (ПАУ), а также содержащиеся в табачном дыме радиоактивные изотопы свинца, висмута, калия и полония 210Po обладают онкогенным действием.

Даже баловство сигаретам — 2 — 3 штуки в день на протяжении нескольких лет — сокращает жизнь курящего на год. В среднем же курящие живут на 8 лет меньше некурящих. И то если их не подстергут рак, язва, болезни сердца и сосудов и другие «провожающие в мир иной»...

Разумеется, досье будет далеко не полным, если не рассказать, как именно сигарета выводит из строя сбалансированную работу организма.

Сердечно-сосудистая система. Никотин приводит к спазму периферических сосудов, способствует более раннему и быстрому развитию атеросклероза, что приводит к увеличению риска сосудистых катастроф (таких как острый коронарный синдром и острое нарушение мозгового кровообращения).



Стать зависимым от табака рискует те, кто впервые закуривает в подростковом возрасте.

происходит своего рода закупорка сосудов. В результате кровь плохо поступает к ногам, а это может привести к гангрене. При гангрене нередко приходится прибегать к ампутации конечности.

Желудочно-кишечный тракт. Курение провоцирует развитие изжоги и гастроэзофагеальной рефлюксной болезни (ГЭРБ), хронических гастритов, язвенной болезни желудка, желудочно-кишечного кровотечения как осложнения язвенной болезни.

И всё же курящие люди чаще умирают от сердечно-сосудистых и опухолевых заболеваний, а от ХОБЛ (хронической обструктивной болезни лёгких). Эта болезнь характеризуется частично обратимым нарушением воздушного потока, несущим неуклонно прогрессирующий характер.

Сам по себе термин ХОБЛ подразумевает, что в процесс включены не только воздухоносные пути, но и респираторные отделы лёгких. При этом развивается эмфизема лёгких (то есть повышенная воздушность лёгочной ткани), которая считается не осложнением или сопутствующим заболеванием, а неотъемлемым компонентом ХОБЛ.

А ещё в результате лёгочной гипертензии правый отдел сердца курящих работает с повышенной нагрузкой, что способствует формированию «лёгочного сердца». Если пациент с ХОБЛ не проводит соответствующего лечения, то есть риск, что через 5 — 6 лет у них разовьётся лёгочно-сердечная недостаточность.

...На Западе уже прижились, а у нас, можно сказать, ещё приживается мода на здоровый образ жизни. Надеюсь, из досье понятно, почему именно курение не вписывается в этот модный (и престижный) образ жизни. Так что бравый ковбой или девушка с модельной внешностью, «декорированной» сигаретой, — это не картинка из будущей красивой жизни, а всего лишь рекламные плакаты из прошлого.

И ещё. Вряд ли найдётся такой курящий, который бы действительно не хотел отказаться от сигареты. Кто-то пока откладывает момент, у кого-то уже получено достаточно легко. У кого-то сложнее. Многие известны шутка Марка Твена: «Нет ничего проще, чем бросить курить. Я уже тридцать раз бросаю». А если бросить по-настоящему захочется, тогда какой смысл начинать? А может, лучше не создавать себе (добровольно) трудности лишь для того, чтобы потом их мужественно преодолевать? Тем более, многие россияне искренне считают себя православными. А в православии давно считалось, что «курить — бесам кадить».

И напоследок. Малыши, только-только познающие мир, — существа очень любопытные. Родители, чтобы подстраховаться, стараются, например, обезопасить электрические розетки. Любый человек (начиная со школьного возраста) знает, насколько может быть опасен ток. И этих теоретических знаний вполне хватает, чтобы не ставить практические эксперименты на себе. А тем более — на собственном ребёнке.

Полученными знаниями делилась Татьяна БЕКИШЕВА. Фото Андрея БАУЛИНА.