

# 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 станем 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 приготовления 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 обрезают 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 отпущенного потребителям бензина открыли автовладельцам и водителям служебных машин то, что им было давно известно: факты недолитого горючего, а также низкое качество бензина.

В цифрах это выглядит так: проверки на пяти АЗС, расположенных в Новосибирске, обнаружены недолиты от 100 до 300 мл на каждые 10 литров бензина (из бензоколонок изъяты электронные платы, перепрограммированные на недолит, 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 общежитии 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, административного здания, или иные структуры?

## 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?

Ваше действие: 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.

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 (NH<sub>3</sub>) обладает раздражающим действием на слизистую оболочку полости рта, гортани, трахеи, бронхов, способствует появлению рыхлости десен, язвочек во рту, частому возникновению ангины, сужению голосовой щели, оспистости 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).

За счёт постоянного спазма периферических сосудов у курящих молодых людей после 35 лет может развиваться синдром перемежающейся хромоты, облитерирующий эндартериит, а у лиц старше 50 лет — облитерирующий атеросклероз. Суть этих заболеваний в том, что



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.