

Надо знать!

Газировка — опасна

Чем опасно частое употребление сладких газированных напитков.



Выяснилось, что 82 процента детей и подростков в возрасте 7–17 лет потребляют газированные напитки с сахаром. В ходе исследования было установлено, с какой периодичностью дети разного возраста употребляют сладкие и другие напитки, а также выявлена зависимость между уровнем потребления напитков с сахаром детьми и их родителями. Полученные результа-

ты заставляют задуматься: к чему может привести регулярное употребление сладких напитков и как бороться с негативными последствиями для здоровья детей.

Исследование показало, что:

- 82 процента городских детей и подростков школьного возраста пьют напитки с сахаром,
- 53 процента пьют сладкую воду раз в неделю и чаще,
- 4 процента употребляют сладкие газированные напитки каждый день,
- 44 процента респондентов сообщили, что сладкую воду им дают родители.

Из данного исследования можно сделать вывод о том, что дети повторяют поведение и привычки родителей в питании и в выборе напитков. Зависимость между уровнем потребления напитков с сахаром среди детей и их родителей — очевидна. Ведь 43 процента из тех детей, чьи родители регулярно пьют газированные сладкие напитки, также употребляют их часто.

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, разработанным ещё в 2002 году, ежедневный уровень потребления сахара не должен превышать 10 процентов от общего рациона, то есть составлять не более 50 граммов в сутки. В последние годы международные организации, включая ВОЗ, настаивают на ещё большем ограничении сахара на уровне менее 5 процентов суточной калорийности или 25 граммов в сутки.

Из-за превышения нормы потребления сахара могут возникнуть серьёзные проблемы:

- дефицит кальция и витамина D,
- ожирение,
- негативное влияние на кожу,
- ослабление иммунитета (в будущем — сахарный диабет, сердечно-сосудистые болезни или рак).

Так как детский организм значительно чувствительнее, чем организм взрослого человека, регулярное употребление сладких напитков может нанести непоправимый вред здоровью ребёнка.

Американская исследовательница Клэр Вонг из Медицинской школы здравоохранения Мейлмена (Нью-Йорк) убедилась, что избежать негативных последствий от потребления напитков с сахаром можно путём замены сладкой воды на обычную питьевую. В ходе своего исследования, проведённого среди детей и подростков в возрасте 2–19 лет, учёные выяснили, что замена 220 граммов сладкого напитка обычной водой может снизить уровень пищевой ценности ежедневного рациона на 235 килокалорий.

82 процента — эта цифра свидетельствует о том, что здоровое будущее может находиться под угрозой. Поэтому и возникает потребность убедить общественность в том, что каждый из родителей отвечает за здоровое и активное развитие своего ребёнка. Лучший способ гарантировать такое развитие — стать хорошим примером: регулярно потреблять воду, исключить из собственного рациона сладкие напитки, а также уделять достаточно внимания здоровому питьевому режиму своего ребёнка.

Национальный праздник

Праздник триколора

22 августа – День Государственного флага Российской Федерации



Из архива «ММ». Андрей Серебряков

Завтра страна отмечает День Государственного флага Российской Федерации, установленный на основании Указа Президента Российской Федерации № 1714 от 20 августа 1994 года «О Дне Государственного флага Российской Федерации».

27 лет назад, 22 августа 1991 года, над Белым домом в Москве впервые был официально поднят трёхцветный российский флаг, заменивший в качестве государственного символа красное полотнище с серпом и молотом. В этот день на Чрезвычайной сессии Верховного Совета РСФСР было принято постановление — считать «полотнище из... белой, лазоревой, алой полос» официальным национальным флагом России. И сегодня государственный флаг РФ представляет собой прямоугольное полотнище из трёх равновеликих горизонтальных полос: верхней — белой, средней — синего и нижней — красного цвета. Отношение ширины флага к его длине составляет 2:3.

Впервые бело-сине-красный флаг был поднят в царствование Алексея Михайловича на первом русском военном корабле «Орёл», построенном в 1668 году голландским инженером

Давидом Бутлером. «Орёл» недолго плавал под новым знаменем: спустившись по Волге до Астрахани, он был там сожжён сподвижниками Степана Разина.

Законным же «отцом» триколора признан Пётр I. 31 января (20 января по старому стилю) 1705 года он издал Указ, согласно которому «на торговых всяких судах» должны поднимать бело-сине-красный флаг, сам начертал образец и определил порядок горизонтальных полос. Кстати, чем руководствовался Пётр, подбирая цвета, осталось загадкой. Существует версия, что цвета российского флага, возможно, были подсказаны тем самым голландцем, который построил «Орёл», а потом рассказал, что на его родине, в Голландии, на кораблях поднимают трёхполосный красно-бело-синий флаг.

Смысл выбранных цветов флага России также не установлен достоверно, но считается, что с самого начала каждый цвет флага имел свой смысл. По одной из версий, белый означает свободу, синий — Богородицу, покровительствующую России, красный — державность. Другая версия гласит, что белый символизирует благородство, синий — честность, а красный — смелость и великодушие, присущие русским людям.

Но официальный статус флаг приобрёл только в 1896 году, когда накануне коронации Николая II министерство юстиции определило, что национальным должен «окончательно считаться бело-сине-красный цвет, и никакой другой». В апреле 1918 года большевики по инициативе Якова Свердлова приняли решение упразднить триколор и заменить его на революционно-красное полотнище. А 22 августа 1991 года российский парламентарии отменили вердикт коммунистов, благодаря чему историческое знамя заняло своё почётное место в официальных и торжественных событиях Российской Федерации.

И хотя сам праздник не является выходным днём в нашей стране, но уже традиционно к этому важному празднику приурочено множество мероприятий — торжественные шествия, пропагандистские акции, молодёжные флешмобы, автомотопробеги и др. Их главная цель — рассказать жителям историю праздника, важность и значение государственных символов России.

Ныне флаг России — «государственный триколор» — официальный государственный символ нашей страны, наряду с гербом и гимном.

на правах рекламы

Частные объявления. Рубрика «Услуги» на стр. 13

Продам

*Песок, щебень, скалу, землю, отсев, кирпич, граншлак, ПГС и другое, от 3 до 30 т. Т. 8-951-249-86-05.

*Песок, щебень, отсев, цемент, граншлак, глину и т. д. Т. 8-904-305-12-12.

*Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.

*Доска, брус, вагонка. Т. 8-904-973-41-43.

*Тротуарную плитку. Бордюр. Доставка. Т. 45-10-16.

*Изделия ЖБИ, б/у. Т. 8-982-331-23-22, 8-982-320-08-62.

*Шлакоблок 30 %, 50 %, перегородка, рубленый. Т. 456-123.

*Тротуарная плитка, бордюр, водоотлив, термопанели, скульптуры из бетона. Доставка. Т.: 45-45-15, 43-08-12.

*Песок, щебень, скалу, отсев, навоз, землю и др. От 3 т до 30 т Недорого. Т. 43-01-92.

*Песок, щебень, отсев. Т. 45-39-40.

*Песок, щебень, дрова. Т. 8-964-245-33-99.

*Центр распродаж мебели. Диваны, кухни, столы-книжки, обеденные и т. д. по ценам ниже рыночных. ТЦ «Абитар», Труда, 32а, 2 этаж. Т. 8-909-099-42-47.

*Дрова. Т. 8-909-095-45-63.

*Кольца железобетонные для колодцев и выгребных ям, диаметр 2; 1,5; 1 м, крышки, днища. Т. 8-919-304-32-58.

Куплю

*Срочный автовыкуп. Т. 8-904-974-92-88.

*Ванну, батареи, холодильники, газо-, электроплиты, стиральные машины, микроволновки. Выезд на сад, участки, в гаражи. Т.: 8-964-245-35-42, 45-21-02.

*Холодильник, морозильник, современные, можно неисправные. Т. 8-951-780-65-55.

*Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.

*Ванну, холодильник. Т. 43-09-30.

*Автовыкуп. Т. 8-951-817-13-99.

Сдам

*Часы, ночь. Т. 8-906-871-17-83.

*Квартиру. Т. 8-902-864-10-20.

*Однокомнатную без мебели с ремонтом, 5/5 эт. Т. 8-351-901-71-82.

*Посуточно. Т. 8-951-444-64-86.

Сниму

*Жильё. Т. 43-16-35.

*Квартиру. Т. 49-67-77.

*Жильё. Т. 26-44-77.

Требуются

*Сварщики. Сборщики металлоконструкций. Т.: 8-982-331-23-22, 49-01-46.

*Повар на полставки. Т.: 8-982-320-08-62, 8-967-867-92-13.

*Организация примет на постоянную работу инженера-электроника. Требования: наличие специального образования, IP телефония, опыт обслуживания электронного оборудования. Т. 255-638.

*ООО «Магнитогорскгазстрой»: электрогазосварщики, слесари-ремонтники, монтажники, слесари газового оборудования, электро-монтажёры. Отдел кадров: т. 24-52-92, ул. Электросети, 19.

*Водители, машинисты (погрузчика, экскаватора, компрессорных установок, крана автомобильного), механизаторы, монтажники, электрогазосварщики, бетонщики. Т. 8-908-818-39-22.

*Подработка. Т. 8-922-759-14-05.

*Вахтер. Т. 8-908-062-70-50.

*Контролер. Т. 8-952-507-58-95.

*Архивариус. Т. 59-16-47.

*Работа всем. Т. 8-922-751-26-36.

*Курьер. Т. 8-950-723-84-42.

*В колл-центр — операторы на телефон. График 2/1, 10.00-17.00, з/п от 13000 р. Т. 8-964-245-34-43.

*Комплектовщики. Т. 59-20-87.

*Ищу сиделку с проживанием. Т. 8-964-246-55-22.

*В цех по производству шлакоблока: оператор центрального пульта управления (опыт работы на автоматической линии), подсобный рабочий, формовщики ЖБИ. Т.: 8-912-792-97-47, 8-9000-861-055.

*Сторожа. Т.: 49-01-46, 49-01-47.

*Срочно — уборщицы/ки! Т. 8-922-11-38-208 (Ольга Михайловна).

*Продавец в магазин «Семена». Т. 8-963-476-46-46.

*Дробильщики. Т. 8-908-088-44-64.

Разное

*Обучаю уверенному чтению. Т. 8-932-300-50-38.