

Здоровье

# Думай, что съесть

Специалисты Роспотребнадзора напомнили правила пищевой безопасности в жару

**Количество заболеваний из-за небезопасных продуктов в России с 2014 года сократилось на 34,5 процента. В том числе благодаря многоуровневой системе качества пищи.**

В пресс-службе Роспотребнадзора сообщили, что в 2023 году эпидемиологи отобрали и проанализировали свыше 1,7 миллиона проб отечественной и импортной пищевой продукции. Результаты исследований показали, что с 2014 года снизилась доля проб, не соответствующих требованиям. По санитарно-химическим показателям – с 0,64 процента до 0,41, микробиологическим – с 4,36 до 3,25, физико-химическим – с 4,55 до 2,96. То есть продукция стала качественней и безопасней.

Но успокаиваться не стоит. В летнюю жару, когда многие начинают пить сырую воду, едят ягоды с куста или пробуют фрукты и овощи на уличных прилавках, риск подхватить кишечную инфекцию повышается в разы. Поэтому в Роспотребнадзоре напомнили некоторые правила пищевой безопасности. Нужно кипятить воду либо покупать бутилированную в проверенных магазинах, мыть ягоды, фрукты и овощи под проточной водой, а после обдать их кипятком, мясо, рыбу и салаты готовить на один приём. Остатки хранить в холодильнике не дольше шести часов, а молочную продукцию в жару желательно вообще не хранить. Разные типы продуктов разделять на разных разделочных досках и периодически их обновлять. Не покупать выпечку в сомнительных палатках. Не пробовать немые фрукты и овощи с прилавка. Читать срок годности товара, оценить упаковку – она должна быть целой, без вздутий. Особое внимание уделять кондитерским изделиям, особенно с кремом.



Из архива «ММ». Евгений Рухмалёв

Вредные привычки

## Пить – здоровью вредить

**Челябинская область присоединилась к Неделе отказа от алкоголя.**

Потребление спиртного является причиной более чем двухсот заболеваний и травм. Риск несчастного случая или автомобильной аварии при потреблении алкоголя повышается в 4–5 раз.

– Некоторые люди продолжают приписывать чудодейственные эффекты алкогольным напиткам, – отметила главный врач Челябинского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Ольга Агеева. – Якобы они снижают давление, помогают уснуть, повышают настроение, согревают и даже полезны для здоровья, если выпить в меру. А мы, врачи, продолжаем повторять, что алкоголь крайне вреден для здоровья. Он может вызывать различные заболевания, влиять на работу внутренних органов и приводить к проблемам в семье и на работе. В одном исследовании было показано, что даже пара бокалов чаще трёх раз в неделю повышает вероятность преждевременной смерти на 20 процентов.

В топе пяти причин отказаться от употребления алкоголя, естественно, вред здоровью: даже малые дозировки и редкое употребление алкоголя пагубно влияют на состояние организма. Второе: алкогольная деградация – нарушение памяти и неадекватное восприятие действительности приводят к снижению эффективности на работе. Третье – ухудшение внешнего вида: потеря эластичности кожи из-за обезвоживания, приводящая к преждевременному старению, красноте, отёчности, синякам под глазами и морщинам. Кроме того, алкоголь ухудшает сон, он становится недолгим и тревожным. Человек не может войти в глубокую фазу сна, возникает синдром тревожности, который зачастую приводит к бессоннице.

И, конечно, употребление женщиной алкоголя во время беременности и при грудном вскармливании наносят колоссальный вред ребёнку. На здоровье будущего плода негативно влияет и употребление спиртного отцом.

На правах рекламы

Объявления. Рубрики «Услуги», «Требуются» – на стр. 14

### Продам

\*Сад в «Зелёной долине», три теплицы, овощные и ягодные посадки, все условия для летнего проживания. Т. 8-908-574-86-98.

\*Двухкомнатную в центре Ленинского района: пр. Ленина, 45/1, 2 этаж, идеальное состояние, с мебелью и техникой. Дизайнерский ремонт. Под ключ, 5990000 р. Т. 8-963-477-99-77.

\*Благоустроенный 2-эт. дом (газ, вода, гараж, баня) в п. Миндяк или поменяю на квартиру. Т. 8-964-244-85-65.

\*Дом в п. Вятский, осиновый сруб 2,5х3 м, щенков карликовой таксы. Т. 8-965-929-38-38.

\*Стройматериалы б. у.: брус, ДСП, поддоны, кирпич, металлопрокат, профлист оцинкованный. ЖБИ

прогоны, плиты перекрытия. Т.: 8-902-617-13-67, 8-908-709-38-18.

\*Перегонной, землю, песок, щебень, скалу, отсеv, гравий и др. От 3 т до 30 т. Недорого. Т. 43-01-92.

\*Песок, щебень, отсеv, землю, скалу. Т. 45-39-40.

\*Щебень, песок, ПГС, от 1–3 тонн. Т. 8-9000-869-515.

\*Чернозём, перегной, щебень, скалу и др., от 3 до 45 т. Т. 8-919-406-92-38.

\*Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 8-912-805-48-48.

\*Щебень, песок, отсеv. Т. 8-951-443-72-71.

\*Матрасы ватные. Т. 8-912-803-60-06.

\*Распродажа. Кухни от 12000 р. Ул. Труда, 32а. Т. 8-952-527-45-63.

\*Холодильник, швейную машинку. Т. 8-922-232-99-40.

### Куплю

\*Ваш любой автомобиль, от 5 т. р. до 5 млн. Дорого. Т. 8-950-748-78-34.

\*Холодильник неисправный до 2 т. р. Т. 8-992-512-19-87.

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

\*Холодильник, машинку, утилизацию. Т. 8-919-330-90-38.

\*Ванну, холодильник. Т. 8-952-518-00-41.

\*Швеймашинку «Чайка» и др. Т. 8-908-047-05-72.

\*Стройматериалы б. у.: кирпич, брус, доску. Металлопрокат (трубу, швеллер, уголок и др.). Оцинковку

(упаковку от рулонов), профлист. Дорого. Т.: 8-952-523-97-71, 8-967-867-31-43.

\*Бак, гараж, хозблок металлический. Т. 8-912-803-60-06.

\*Рога лося, самовары, статуэтки. Т. 8-900-073-11-42.

\*Подшипники. Т. 8-906-101-40-60.

\*Неисправную микроволновку и кофемашину. Т. 8-906-898-06-96.

\*Старые подушки, перины. Т. 8-908-086-56-36.

\*Ванну, холодильник, машинку, утилизацию. Т. 46-09-90.

\*Радиодетали, приборы. Т. 8-916-739-44-34.

\*Сад. Т. 8-951-240-70-90.

\*Советскую аудиотехнику, часы, аудиокассеты, фототехнику. Т. 8-909-096-99-70.

### Сдам

\*Квартиру (сутки, часы). www.LIDER777.RF. Т. 8-912-40-90-888

\*По часам. Т. 8-909-747-10-97.

### Сниму

\*Квартиру. Т. 49-67-77.

### Считать недействительным

\*Утерянный аттестат серия Б 9734811, выданный 17.06.2005 г., МОУ «СОШ № 19» г. Магнитогорска на имя Луговского С. Д.

\*Утерянный аттестат серия А № 023278 от 18.06.1990 г., выданный СОШ № 36 г. Магнитогорска на имя Патриной О. В.

реклама

## Защита слухового аппарата в подарок! И второй аппарат – бесплатно!

**Защита слухового аппарата в подарок!**

Торопитесь: акция доступна только этим летом!

ВТОРОЙ СЛУХОВОЙ АППАРАТ В ПОДАРОК

РАССРОЧКА 0-0-18

**Ждем вас по адресам:**  
г. Магнитогорск, пр-т Ленина, д. 53, Телефон для записи: 8 (3519) 490 - 030,  
г. Челябинск, ул. Свободы д. 139; Телефон для записи: +7 (351) 202-00-17. Тел.: 8 (800) 500 - 93 - 94. Сайт: as.clinic

По данным Всемирной организации Здравоохранения, более 430 млн. человек страдает от потери слуха и к 2050 году их количество удвоится<sup>1</sup>. Чем опасна потеря слуха, как она проявляется и чем её можно скорректировать расскажут эксперты Академии Слуха, которые помогли лучше слышать уже более чем 10000 людей!

**Чем опасна потеря слуха, нескорректированная слуховым аппаратом?**

По данным ВОЗ, потеря слуха может иметь серьёзные последствия:

- Дети, страдающие от потери слуха и глухоты, реже получают образование;
- Среди взрослых людей с потерей слуха гораздо более высокий уровень безработицы и выше доля занятых менее квалифицированным трудом;
- Потеря слуха может привести к ухудшению речи и снижению общения, социальной изоляции и одиночеству<sup>2</sup>.

**Какие симптомы существуют у людей, страдающих потерей слуха?**

- Постепенное прибавление громкости телевизора, телефонного звонка.
- Человек начинает хуже разбирать слова, ему кажется, что другие говорят неразборчиво.

**Ваш слуховой аппарат будет надёжно защищён от:**

- необратимого повреждения. Если аппарат сломался и его невозможно восстановить, мы выдадим вам новый той же категории!
- воровства. В случае кражи мы также выдадим вам новое устройство той же категории!
- переноса рассрочки за слуховой аппарат на ваших наследников. Им достаточно будет вернуть устройство, и мы аннулируем оставшиеся платежи по договору рассрочки.

**Кроме того, только в наших центрах доступны уникальные предложения<sup>3</sup>:**

- акция 1+1: второй слуховой аппарат бесплатно!
- рассрочка без первого взноса сроком до 18 месяцев!
- ТВ-помощник с выносным микрофоном со скидкой от 66% до 100% при покупке слуховых аппаратов Аурика Атом Р100 и Аурика Вита Р100!
- при покупке по электронному сертификату от СФР: скидки, рассрочка до 24 месяцев и сервисное обслуживание аппарата сроком до 4 лет!

**Все предложения действительны только этим летом, до 31 августа, торопитесь получить выгоду!**

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ**

<sup>1</sup> По материалам ВОЗ за 2024 год: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss>. <sup>2</sup> По материалам ВОЗ за 2024 год: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss>. <sup>3</sup> На момент 10.06.2024.

Рассрочка предоставляется сроком от 3 до 18 месяцев на сумму от 35000 рублей. Максимальная сумма рассрочки не ограничена. Досрочное погашение доступно в любое время. Рассрочка без первого взноса доступна на аппараты «золотой» категории и выше при предъявлении пенсионного удостоверения. Акция распространяется не на все слуховые аппараты. Полный список товаров, участвующих в акции, условия участия уточняйте у сотрудников центра и на сайте «Академии Слуха»: as.clinic. Акция «Защита от неприятностей» действует в течение 1 года после покупки слухового аппарата в случае необратимого повреждения или воровства слухового аппарата, и в течение срока рассрочки при переносе рассрочки на наследников. В случае необратимого повреждения и смерти лица, заключившего договор рассрочки, слуховой аппарат должен быть возвращён в центр, где он приобретался. Списание долга по рассрочке возможно только при отсутствии просрочки и задолженности на момент действия договора. Для компенсации слухового аппарата в случае кражи необходимо предоставить копию открытого уголовного дела.