

З'ЕСЦІ І... НЕ ТРАПІЦЬ У БАЛЬНІЦУ

ТЭРМІН ГОДНАСЦІ ПІРАЖКА

— Пратэрмінаваныя прадукты не павінны знаходзіцца на прылаўках, і гэта спецыяльна адсочваецца ў арганізаваным рознічным гандлі, — гаворыць спецыяліст. — Аднак калі вы раптам заўважылі, што гэта не было зроблена, то маеце поўнае права звярнуцца да адміністратара, растлумачыць сітуацыю, запытаць «Кнігу прапаной» і пазначыць там факт знаходжання ў продажы пратэрмінаванага прадукту. Паверце, што сітуацыю паспрабуюць выправіць тут жа. Калі ж вы купілі, скажам, малако, прынеслі яго дадому і толькі там высветлілі, што яно сапсавалася, значыць, вярніцеся ў магазін з гэтым прадуктам. Ніхто з вамі спрачацца не будзе — грошы вернуць адразу. І калі кожны будзе такім адказным і прынцыповым, то і падобных прэцэдэнтаў стане мізэр.

— **Фрукты могуць хутка губляць таварны выгляд, што бачна нават няўзброеным вокам. Асабліва засмучаюць счарнелыя бананы... Хіба можна наогул прадаваць такую непраэнтабельную прадукцыю?**

— Знешні выгляд яшчэ не сведчыць аб наяўнасці шкоднай мікрабіялогіі — з гэтым можа быць усё ў парадку. Для кожных фруктаў ёсць свае дапушчальныя моманты.

— **Ці праўда, што перад ужываннем неабходна абдаваць кіпенем фактычна ўсе фрукты-ягады?**

— Старанна мыць трэба ўсё, нават тыя ж бананы. А калі абдаць кіпенем ягады, баюся, ад іх нічога не застаецца. Пакладзіце ягады на друшляк і доўга памыйце вадой з-пад крана.

— **Да якіх страў, што прапануюць нам аддзелы кулінары, варта ставіцца з асаблівай асцярожнасцю?**

— Там дзейнічаюць свае санітарна-гігіенныя нормы, якія рэгулююць час знаходжання гатовых прадуктаў на прылаўках. Усё, што прыгатавана сёння, годнае да ўжывання да канца працоўнага дня. Галоўнае, каб такая прадукцыя захоўвалася ў халадзільніках. Безумоўна, вы маеце права і дадаткова запытаць, калі быў прыгатаваны салат, катлета, піражок і г. д. і колькі ў яго тэрмін годнасці. Калі прадавец не можа даць вам адказ, значыць, трэба размаўляць з адміністратарам. Любыя падазрэнні трэба знімаць, таму што пакупнік рызыкуе не толькі сваімі грашмыма, але і здароўем, а то і жыццём. Наогул калі вы купляеце гатовыя кулінарныя прадукты, то ешце іх у той жа дзень, не рабіце дома ці на рабоце запасаў.

— **Самы летні прадукт — марожанае — можа ўяўляць для нас нейкую пагрозу?**

— Як і ў любым іншым прадукце пры няправільным захоўванні там можа быць патагенны залацісты стафілакок, здольны прывесці нас на бальнічны ложка. З той жа прычыны нельга піць малако з-пад карова, і рукі даяркі або даільны апарат — не стэрыльныя. А таму халадзільнае абсталяванне, у якім знаходзіцца марожанае і любыя малочныя прадукты, павінна працаваць як належыць. Калі ў магазінах ёсць праблемы з халадзільнікамі, то і марожанага не можа быць у продажы.

З-ПАД КРАНА МОЖНА ПІЦЬ

— **Як будзем засцерагацца ад харчовага атручэння ў хатніх умовах?**

— Будзем вытрымліваць правільны асабісты гігіены — мыць рукі перад ядой, пасля вуліцы і г. д. Будзем правільна захоўваць прадукты ў халадзільніку: мяса, рыбу, гародніну, гатовае і сырое пакладзём асобна. Рыба і мяса, напрыклад, заўсёды захоўваюцца на ніжніх паліцах, каб якая-небудзь кропля соку з іх не ўпала зверху на торт ці сыр.

— **Будзем піць ваду з-пад крана або ўсё ж такі бутылкаваную?**

— У нашых кранах — нармальнае пітная вада, успышак захворванняў, звязаных

з ужываннем такой вады, у Беларусі няма. Калі вам перашкаджае пах хлору, значыць, можна наліваць ваду ў ёмістасць і даваць адстаяцца. Я асабіста п'ю ваду з-пад крана. Можна набываць і бутылкаваную, але з фізіялагічнага пункту гледжання яе нельга назваць якаснай, бо ў ёй не хапае мікраэлементаў. Трэба адрозніваць паняцці бяспечкі і бяшкоднасці. Тая ж вада з-пад крана бяспечная, яна не нясе пагрозы нашаму жыццю, але нясе шкоду арганізму, бо там ёсць хлор, і таму мы кажам, што гэта вада небяшкодная. У продажы ёсць сталовая, лячэбна-сталовая і лячэбная вада. Назвы абазначаюць ступень мінералізацыі. Лячэбная мае мінералізацыю звыш 10 г на 1 л, лячэбна-сталовая — ад 1 да 10 г на 1 л і сталовая — да 1 г на 1 л. Нам неабходна сталовая вада, зрэдку можна выпіваць і тыя, што маюць большую мінералізацыю, але штодня нам патрэбна звычайная пітная вада. Сёння кажучы пра фізіялагічны стан вады, маючы на ўвазе яе рН, набор неабходных мікраэлементаў і г. д. Такая вада — у прыродных артэзіянскіх крыніцах, дзе ёсць ідэальны набор мінеральных соляў. Іх дэфіцыт шкодзіць нашаму здароўю. Бо калі з тканак і крыві дыстыляванай вадой вымываюцца рэшткі мінералаў, з'явіцца ацёчнасць, а ўрэшце ўзнікне і пагроза жыццю.

ПЕРАКУС НА ПРЫРОДЗЕ

— **Пачаўся сезон грыбоў-ягад, іх столькі прадаюць уздоўж трас...**

— Прадукты, якія прадаюцца з рук, — грыбы-ягады ў тым ліку, набываць нельга. А праведзены летась маніторынг рынкаў паказаў, што каля 30 працэнтаў грыбоў мелі павышаны ўзровень радыяцыі. Купляць жа і пасля правярка самімі — не варыянт. Вы



нямала заплаціце за самі грыбы, на само даследаванне іх спатрэбіцца дзесці кілаграм, ды і заплаціць за яго таксама дзевядзецца. Тым, хто любіць збіраць грыбы-ягады для ўласнага спажывання, я рэкаменду глядзець карту радыяцыйнага забруджвання. Яна рэгулярна абнаўляецца, і вы ўбачыце, у які раён ехаць не варта. Што да рынкаў, то на іх павінны быць кантроль, аднак штосьці можа праскочыць і там. Вядома, ад таго, што вы з'ясеце кілаграм грыбоў ці ягад за сезон, нічога не здарыцца, аднак пастаянна іх ужываць не варта. Грыбы — не асноўны прадукт харчавання. Сёння спакойна можна набываць шампінёны, вешанкі, замарожаныя баравікі замежнай вытворчасці...

— **Што ўзяць з сабой на пікнік, каб усе вярнуліся з яго здаровыя і задаволеныя?**

— Не бярыце з сабой маянэз, соусы, малочнае... На прыродзе трэба штосьці хутка прыгатаваць і адразу з'есці. У першую чаргу мы кажам пра шашлык, для якога лепшы марынад — цыбуля, перац і соль. Можна дадаць крыху лімоннага соку ці воцату, але зусім крышку. Можна пару лыжак віна. Загадзя дома мыем гародніну, раскладваем па пакетах. Бяром з сабой і дастатковую колькасць чыстай бутылкаванай вады, каб усе маглі памыць рукі. На прыродзе абавязкова глядзім за дзецьмі — каб яны не атруціліся якімі-небудзь неядомымі ягадамі. А калі ўбачылі і сабралі суніцы, чарніцы — і памылі іх перад тым, як з'есці.

— **Ці можна чакаць непрыемнасцяў, калі мы падчас купання загнулі вады з вадаёма?**

— Стан вады ў вадаёмах адсочвае санэпідслужба — важна, каб не было вялікай колькасці патагенных мікраарганізмаў. Піць з вадаёма, само сабой, нельга, аднак калі вы загнулі крышку вады, то нічога з вамі не здарыцца. Усё ж такі нам у дапамогу дадзена імунная сістэма.

КАЛІ ЎСЁ ПАЙШЛО НЕ ТАК

— **На што трэба звяртаць увагу ў каэфэ, рэстаранах?**

— У такіх установах не павінны перасякацца зоны адходаў і свежых прадуктаў. Прасцей кажучы, ежу вам выносяць праз адны дзверы, а брудныя талеркі нясуць у іншыя... Праверка пунктаў грамадскага харчавання паказала, што дзе-нідзе па-рушаюцца пэўныя санітарныя нормы, і галоўная праблема тут — чалавечы фактар. Калі нешта бянтэжыць — абрус, посуд — звяртайцеся да адміністратара. За апошнія гады ў нас не было даказанага харчовага атручэння, звязанага з няякаснай ежай у грамадскім харчаванні.

— **За мяжой больш ліберальны ці больш жорсткі кантроль у гэтым сэнсе?**

— Многія нашы нормы больш жорсткія, чым у еўрапейскіх краінах. Але там на бяспеку іграе іншы фактар. У нас хлеб вырабляюць буйныя заводы, а там шмат дробных пекараў. І пекары сабе не ворагі. У максімальнай жорсткасці кантролю сэнсу няма, бо ніхто тады не будзе гандляваць. Гандляр павінен



несці адказнасць за тое, чым гандлюе, а вы, як пакупнік, — за тое, што набываеце. Трэба проста ведаць, што ўладарамі свету былі і застаюцца вірусы з бактэрыямі, і да гэтага трэба пастаянна прыстасоўвацца.

— **Дапусцім, штосьці пайшло не так, і мы атруціліся за мяжой. Што рабіць?**

— У вас павінна быць страхоўка, так што ідзіце да ўрача. Калі захочаце даказаць, што атруціліся менавіта гэтым прадуктам, у вас павінен быць сам прадукт, чэк і даволі шмат грошай, каб наняць адваката, які дакажа, што вы атрымалі шкоду для здароўя. З другога боку, калі ў вас не шараговая дыярэя, і аналізы выявілі патагенны стафілакок, урач паведаміць у адпаведную інспекцыю аб выяўленні такой праблемы.

— **А як наконт самадапамогі?**

— Калі вы адчулі сябе дрэнна, паднялася тэмпература, ёсць ваніты або дыярэя, боль у страўніку, то ніякіх народных сродкаў, ніякай гарэлка з перцам! Можна выпіць разбуўленай марганцоўкі — вадкасць павінна быць крыху ружовага колеру. Гэта дапаможа выклікаць ваніты і ачысціць страўнік. Але самае важнае — паказацца ўрачу. Асабліва, калі размова ідзе пра дзіця. На «хуткай» вас даставяць у інфекцыйную бальніцу. Не пацвердзіцца штосьці сур'ёзнае, адпусцяць дадому, у іншым выпадку будуць ратаваць вам жыццё. Бо ад інфекцыі можна і загінуць. Калі размова ідзе пра дыярэю, звязаную з нейкай непераноснасцю, або ў вас грып, або проста пераеці, то вядома, можна справіцца самімі — з дапамогай лекавых прэпаратаў, якія прадаюцца ў аптэцы.

Святлана БАРЫСЕНКА.
protas@vziazda.by

■ Ведай нашых!

ПЕРАМОГА ЯК ЛАД ЖЫЦЦЯ

Гамяльчанін Генадзь Караткевіч чацвёрты раз стаў пераможцам чэмпіянату па спартыўным праграмаванні "Яндэкс. Алгарытм". Дарэчы, у спаборніцтвах сёлета паўдзельнічалі амаль 5 тысяч чалавек.

Чэмпіятат стартваў у красавіку і праводзіўся ў сем раўндаў. Удзельнікі рашалі алгарытмічныя задачы, увасаблялі іх у кодзе і загрузалі ў тэсціравальную сістэму. Да таго ж сёлета з'явіўся марафонскі раўнд. На ім было прапанавана рашыць аптымізацыйную задачу.

Фінал чэмпіянату адбыўся 18 ліпеня. За дзве з паловай гадзіны трэба было знайсці рашэнні шасці задач. Найлепшым зноў стаў Генадзь Караткевіч. Цяпер ён заканчвае факультэт інфармацыйных тэхналогій і праграмавання Санкт-Пецярбургскага нацыянальнага даследчага ўніверсітэта інфармацыйных тэхналогій, механікі і оптыкі. Малады чалавек першы ў рэйтынгу спартыўных праграмістаў CodeForces. На яго рахунку перамогі на расійскіх і міжнародных спаборніцтвах па праграмаванні, уключаючы Google Code Jam, VK Cup, Russian Code Cup і Facebook Hacker Cup.

Другое месца на сёлетнім чэмпіянаце заняў Нікола Ёкіч са Швейцарскай вышэйшай тэхнічнай школы Цюрыха, трэцяе — выпускнік Універсітэта Токіа Макота Саэдзіма. Пераможцам прысуджаны грашовыя прызы ў памеры 300, 150 і 90 тысяч расійскіх рублёў адпаведна.

Ірына АСТАШКЕВІЧ. iost@vziazda.by

■ Будзь у курсе!

КАБ ПРАВЕРЫЦЬ СЯБЕ...

Магчымасць скласці ўласнае меркаванне аб змесце і складанасці матэрыялаў сёлетняга цэнтралізаванага тэсціравання хутка з'явіцца ў бацькоў абітурыентаў, настаўнікаў, выкладчыкаў і рэпетытараў. Па традыцыі яшчэ да завяршэння прыёмнай кампаніі ў гандлёвую сетку краіны паступаць зборнікі з тэставымі заданнямі, якія былі прапанаваныя ўдзельнікам ЦТ 2017 года — усе варыянты па ўсіх дысцыплінах.

Такім чынам кожны зможа пераканацца ў адэкватнасці патрабаванняў, што прад'яўляюцца да абітурыентаў пры правядзенні ЦТ, і параўнаць свае адказы на тэставыя заданні з апублікаванымі ў зборніках.

А ў верасні, як абяцаюць у Рэспубліканскім інстытуце кантролю ведаў, выйдуць зборнікі тэстаў па 9 вучэбных прадметах, якія змяшчаюць заданні цэнтралізаванага тэсціравання за 2012—2016 гады. З іх дапамогай старшакласнікі і абітурыенты будуць мець магчымасць не толькі сістэматызаваць і самастойна пракантраляваць свае веды, але і прасачыць асноўныя тэндэнцыі ў фарміраванні заданняў цэнтралізаванага тэсціравання.

Надзея НИКАЛАЕВА. nikalaeva@vziazda.by

■ Ну і ну!

ПАШКОДЗІЛА СУСЕДЗЯМ ДЗЕВЯЦЬ ДЗВЯРЭЙ

Супрацоўнікі аддзела правапарадку і прафілактыкі Партызанскага РУУС сталіцы затрымалі 44-гадовую мінчанку, якая падазраецца ў здзяйсненні хуліганства.

— Жанчына з хуліганскіх намераў пашкодзіла заколкай для валасоў дзевяць уваходных дзвярэй суседзяў. Свой учынак яна растлумачыла непрыязнымі адносінамі да людзей, якія пражывалі побач. Раней яна ўжо неаднаразова прыцягвалася да крымінальнай адказнасці за крадзеж, махлярства і нанясенне лёгкіх цялесных пашкоджанняў, — расказала афіцыйны прадстаўнік Партызанскага РУУС г. Мінска Наталля ГАНУСЕВІЧ. — Заведзена крымінальная справа за хуліганства, жанчыне пагражае пакаранне ў выглядзе пазбаўлення волі тэрмінам да трох гадоў.

Сяргей РАСОЛЬКА. rs@vziazda.by