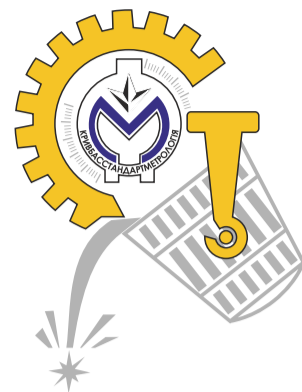




За якістю майбутнє!

ВІСНИК ЯКОСТІ



№5(11) 20 червня 2014р.

www.krivbascenter.dp.ua

Любі читачі!



Щороку, в останню неділю червня відзначається День молоді України. Зауважимо також, що існує і Всесвітній день молоді-10 листопада, а є ще й Міжнародний день молоді, який відзначають 12 серпня. Так що свято молоді широко святкують у всьому світі. Декілька слів про молодь з нагоди свята.

Проблеми молоді непокоїли суспільство в усі часи. І тоді, коли люди похилого віку були молодими і коли їх батькам було по вісімнадцять, і вони тільки обирали, якою дорогою їм піти. Проблема молоді - одна з основних, тому що, як не банально це звучить, за нею майбутнє. Але вік нинішній і вік минулий завжди будуть вступати у суперечність. Те, що посилаєму здається необхідним, для молодих людей звучить безглуздо і смішно. Так було, є і буде завжди. Коли тобі вісімнадцять років, то здається, що ще все життя попереду, і якщо навіть і зробиш ряд помилок, то є ще багато часу, щоб їх виправити. Але в житті все інакше. Сьогоднішня молодь розумнішає і розуміє, що сподіватися, окрім як на себе, ні на кого. Ось це і є той переломний пункт. Зрозумівши це, хтось ступає на слизький шлях забуття, а хтось завзято, з усіх сил продовжує боротися. І ті, хто продовжує боротися, справді заслуговують на повагу.

Соціологічні дослідження ціннісних орієнтацій студентської молоді останнього десятиріччя переконують, що зараз формується тип особистості, характерний для західного суспільства - особистості, яка насамперед цінує себе і вважає, що її діяльність, успіх у житті залежать саме від неї. З одного боку, це непогано, адже орієнтація на власні сили, розум, здібності при досягненні життєвих цілей вимагає роботи над собою, наполегливого оволодіння знаннями тощо. Утім найголовніше, щоб при виконанні цих завдань не формувалась людина-егоїст, яка зможе переступити через усе заради досягнення своєї мети.

Головні цінності повинні формуватися в дитинстві, в сім'ї, бо коли ще як не в дитинстві закладати фундамент для подальшого становлення особистості. Отже, нам потрібно зробити все необхідне, щоб молодь прийшла до висновку, що такі цінності як сім'я, праця, творчість, друзі, відповідальність, чесність, вихованість - найголовніші! Молодь завжди несе з собою щось нове, свіже. Молодь має змінювати оточуючий світ!

Поодинокі це робити важко, тож ентузіасти мають об'єднуватися. Молоді люди - бунтівники проти шаблонів поведінки, реформатори. Головне, щоб вони не боялися своєї ролі та не перетворювалися на "старих" у молодому тілі. За прогнозами демографів, до 2025 року в Україні повинна значно скоротитися питома вага молодого покоління у структурі населення. Тож нехай це буде помилковий прогноз.

День молоді України відзначається у кінці червня разом з державним святом - Днем Конституції України. Дуже тішить, що ті позитивні зміни, які відбуваються у нашій державі широко підтримуються молоддю. Адже молододу покоління належить реалізувати започатковані у нашій державі реформи та розвинути їх до рівня системних соціально-економічних перетворень. Від того, наскільки буде готове молодь взяти на себе відповідальність за розвиток держави, як активно і конструктивно приєднається до суспільних процесів, наскільки ініціативно вона братиме участь у розв'язанні нагальних завдань, значною мірою залежить доля країни, завтрашній день якої належить саме молоді.

Користуючись нагодою вітаю всіх зі святами! Бажаю впевненості у завтрашньому дні, творчих злетів, здійснення мрій і планів, наснаги та мирного неба.

*Щиро Ваш
Андрій Андрушко*

ДО ДНЯ МЕТАЛУРГА

стор. 2

ПРО ОВОЧІ ТА ФРУКТИ

стор. 3

ПРО КЛІНІЧНУ ЛАБОРАТОРІЮ

стор. 4



18 років тому 28 червня 1996 р. на засіданні V-сесії Верховної Ради України 2-го скликання був ухвалений основний закон нашої держави - Конституція України, яка набула чинності в той же день. Відтоді українці щорічно відзначають цю пам'ятну дату, як державне свято - День Конституції України.

Термін «Конституція» походить від лат. constitutio-устрій. Конституція - основний закон держави, який закріплює її суспільний і державний устрій, основні права й обов'язки громадян, систему й принципи організації і діяльності державних органів, виборчу систему.

Конституція - категорія історична. Окремі її елементи були сформульовані в працях древньогрецьких філософів, зокрема Платона і Аристотеля, указах імператорів Стародавнього Риму, які мали силу джерела права.

Ідея створення Конституції виникла в Англії в 17 столітті і пов'язана з епохою буржуазних революцій. Першими конституціями цього періоду вважаються конституції штатів Північної Америки, українського гетьмана Пилипа Орлика 1710 р., Конституції Франції та Польщі 1791 р. Протягом першої половини 19 ст. конституції були прийняті майже у всіх країнах Західної і Центральної Європи, а в другій половині цього сторіччя - в країнах Латинської Америки, Канаді та Новій Зеландії.

Конституція - це, як правило, єдиний правовий акт або система таких актів, за допомогою яких народ, чи органи держави, які виступають від його імені, встановлюють основні принципи устрою суспільства і держави, форми безпосередньої демократії, визначають статус державної влади і місцевого самоврядування, механізм їх здійснення, закріплюють права й свободи людини і громадянина.

Конституція - особливий інститут правової системи держави, якому належить правове верховенство по відношенню до всіх її актів. Це не просто закон, а основний закон країни: закон законів. Конституція оформляє національну систему права, об'єднує діюче законодавство, визначає основи законності і правопорядку в країні. Соціальне призначення та роль Конституції знаходять своє втілення в її функціях, основними з яких є установча, правотворча, регулятивна, охоронна, політична, економічна, культурна, Інформативна та інші.

Головне призначення Конституції - закріплення й гарантування фундаментальних прав людини і громадянина, впорядкування й організація державної

влади, утвердження загальнолюдських цінностей, на яких ґрунтується будь-яке суспільство.

Конституція поширює свій вплив на всі без винятку інституції суспільства й держави, причому всі державні та громадські органи, громадяни і будь-які особи, що перебувають на території країни, повинні поважати її, безперечно виконувати всі її приписи. У цьому полягає загальнообов'язковість Конституцій, їх імперативно-владний характер.

Як Основний Закон суспільства й держави Конституція регулює найбільш високий рівень поведінки - спосіб життєдіяльності суспільства. Такий загально-конституційний рівень зумовлює узгодженість основних інститутів Конституції, їх збалансованість і взаємодію. Новітній конституційний процес в Україні можна поділити на три основних періоди: перший період (1990-1996 роки) ознаменувався здобуттям незалежності України, процесом підготовки проекту Конституції і прийняттям Конституції України; другий період (1996-2004 роки) став періодом реалізації Конституції України; третій період (2005 - донині) позначився процесом внесення змін та доповнень до Конституції України (конституційною реформою), масштабною конституційною кризою 2007-2009 років і пошуком легітимних шляхів системного оновлення Основного Закону. Кожному із зазначених періодів конституційного процесу властиві свої особливості, специфіка.

Від початку 2014 року, на фоні безпрецедентної кризи владної вертикалі, в політичному просторі України активізувалися пропозиції «повернутися до Конституції 2004 року». Під цим маєтись на увазі обрання парламенту за пропорційною системою та позбавлення Президента значної частини сильних повноважень. Основним аргументом такого кроку називається сумнівний, з юридичної точки зору, шлях скасування конституційної реформи (2010), а також бажання відійти від авторитарних методів правління.

21 лютого 2014 року Верховна Рада на революційній хвилі конституційною більшістю в 386 голосів прийняла за основу та в цілому без рішення профільного Комітету проект Закону про відновлення дії окремих положень Конституції України. Це означає, що Верховна Рада повернула в дію Конституцію 2004 року.

Законом, зокрема, передбачено, що Верховна Рада України може формувати коаліцію депутатських фракцій, яка формуватиметься як фракціями, так і окремими народними депутатами. Повноваження Верховної Ради України нинішнього скликання триватимуть до жовтня 2017 року.

Наступного дня, враховуючи, що Закон про відновлення дії окремих положень Конституції України не підписаний Президентом, Парламент пішов ще далі, ухваливши Постанову «про текст Конституції України в редакції 28 червня 1996 року, із змінами і доповненнями, внесеними законами України від 8 грудня 2004 року.»

На тлі заворушень у східних областях України в квітні актуалізувалося питання розширення прав місцевого самоврядування. Відповідний проект конституційних змін почав розроблятися.



На Україні День металурга - це професійне свято працівників металургійної та гірничодобувної промисловості. У незалежній Україні святкування Дня металурга введено Указом Президента України у 1993 році.

Сьогодні цей день відзначають представники різних професій, кожна з яких так чи інакше пов'язана з чорною або кольоровою металургією: доменщики, сталевари, прокатники, ливарники, ковалі та багато інших. Своїм це свято вважають і гірники, які видобувають руду - необхідний компонент для виробництва металу. Деякі з цих професій існують протягом століть.

Археологічні знахідки свідчать, що людина навчилася обробляти метал ще в У-УІ тисячолітті до н.е. Ще в античному світі виникло уявлення про три століття людства - кам'яне, бронзове і залізне, що зайвий раз підкреслює значимість металів для розвитку суспільства, а також говорить про давню історію металургійного мистецтва.

День металурга, безсумнівно, можна вважати справді всенародним. Адже гірничо-металургійний комплекс розглядають як базову галузь народного господарства, яка забезпечує потреби всіх галузей економіки України в металопродукції, як основного конструкційного матеріалу.

Основною сировинною ланкою комплексу є підприємства гірничодобувної галузі, які забезпечують видобуток, збагачення та агломерацію залізних руд. На цій базі забезпечується робота підприємств переробних галузей, зайнятих виробництвом чавуну, сталі і прокату, повторним використанням металевої сировини, коксування вугілля, виробництвом вогнетривів та допоміжних матеріалів для них (флюсових вапняків тощо). Провідна роль у цьому комплексі належить металургійній переробці за схемою: чавун - сталь - прокат.

Гірничо-металургійний комплекс Кривого Рогу представлений широким колом підприємств, але основними гігантами є підприємства: ПАТ «АрселорМіттал Кривий Ріг», ПАТ «Південний ГЗК», підприємства Гірничодобувного дивізіону ТОВ «МЕТІНВЕСТ ХОЛДІНГ»: ПАТ «Північний ГЗК», ПАТ «Центральний ГЗК», ПАТ «Інгулецький ГЗК». Ці підприємства є партнерами ДП «Кривбасстандартметрологія» в частині впровадження та вдосконалення систем управління якістю, безпекою праці, навколишнім середовищем, системи енергоменеджменту та багатьма іншими напрямками.

Взагалі, гірничо-металургійний комплекс являє собою багатовекторне виробництво надзвичайної складності, в який входять:

- гірничорудна промисловість, яка забезпечує потреби металургійних підприємств у сировині, одночасно забезпечує поставки продукції на експорт;
- коксохімічне виробництво;
- виробництво флюсів;
- вогнетривке виробництво;
- аглодоменне виробництво;
- сталеплавильне виробництво;
- прокатне виробництво;
- метизне виробництво.

Розташування переробних підприємств на території України залежить від багатьох природних та економічних факторів, особлива роль у складі яких відведена наявності сировини і палива. Основними територіями видобутку залізних руд є родовища Криворізько-Кременчуцького залізрудного басейну, де руда розробляється як підземним, так і відкритим (кар'єрним) способом. Важливе місце у виробничій структурі залізодобувної промисловості України займають гірничо-збагачувальні комбінати (ГЗК), на яких добуті залістисті кварцити збагачуються і переробляються в концентрат із вмістом заліза магнетитового до 62-67%. На Криворіжжі перший був побудований Південний ГЗК з відкритим видобутком заліза, а пізніше – Новокриворізький (на сьогодні - гірниче виробництво ПАТ «АрселорМіттал Кривий Ріг»), Центральний, Північний та Інгулецький ГЗК.

Поєднання видобутку залізних руд і коксохімічного виробництва дозволяє налагодити виробництво чавуну, сталі, прокату.

Формування гірничо-металургійного комплексу відбувається в складних умовах трансформації економічних відносин, визначення реальних потреб продукції підприємств для забезпечення внутрішніх потреб України та експортних потреб. Протягом останніх 15 років рівень виробництва основних видів металопродукції був зменшений у два рази. Виробництво сталі і видів прокату забезпечувалося, головним чином, з урахуванням потреб їх споживання в Україні.

Гірничо-металургійний комплекс має хороші перспективи для розвитку, використовуючи власну сировинну базу, високий рівень науково-технічного потенціалу, може забезпечити передовий технологічний рівень. Підприємства гірничо-металургійного комплексу є головними експортерами значного обсягу металопродукції.

Сьогодні важливе значення набуває прогнозування змін сортаменту металопродукції. Підприємства гірничо-металургійного комплексу виплавляють обсяг металу значно більше, ніж необхідно для забезпечення роботи в різних галузях економіки, проте не виробляють всієї номенклатури прокату. Профільний і розмірний сортамент має бути розширений і уніфікований, включати нові види металопродукції. У сортопрокатному виробництві необхідно налагодити виробництво нових профілів для залізничного транспорту, будівництва, машинобудування і т.д.

Перебудову виробничої та економічної діяльності підприємств чорної і кольорової металургії необхідно здійснювати з урахуванням світового досвіду, сутність якого полягає в наступному: до першочергових завдань належить ліквідація зайвих металургійних потужностей, проведення широкомасштабної модернізації та реконструкції виробництва, розширення номенклатури виробництва продукції. Світовий розвиток чорної металургії формується під впливом зниження питомого споживання металу за рахунок випуску та використання металопродукції підвищеної якості, замість переважного нарощування абсолютних обсягів виробництва.

Для поліпшення роботи підприємств гірничо-металургійного комплексу необхідно здійснити:

- оптимізацію виробничих потужностей підгалузей і підприємств відповідно до кон'юнктури внутрішнього і зовнішнього ринків шляхом вилучення надлишкових потужностей, морально і фізично застарілих агрегатів;
- розробку і реалізацію інноваційних проектів розвитку технологій, включаючи ті, що стосуються випробувань продукції та вимірювань необхідних технологічних параметрів, створення нового високоефективного обладнання, що забезпечує виробництво конкурентоспроможної за якістю і цінами продукції;
- економічні, технологічні та організаційні заходи, щодо мінімізації витрат на виробництво та забезпечення рентабельної роботи підприємств.
- Користуючись нагодою, напередодні свята Дня металурга, хотілось би згадати і подякувати всіх тих, хто є вірною опорою для країни, особливо у нелегкий час випробувань, чий професіоналізм, знання, досвід і майстерність допомагали і допомагають розвивати галузь.

ЩЕ РАЗ ПРО ТЕПЛОЛІЧИЛЬНИКИ

За останній час збільшилась кількість скарг від мешканців міста щодо якості послуг та завищених цін на проведення робіт з технічного обслуговування (перевірки) вузлів комерційного обліку. Їх власники залучають виконавцями сумнівні організації, які надають дані послуги, але їх рівень ставить питання щодо якості та можливості взагалі у проведенні ними цих робіт.

Враховуючи вищезазначене, ДП «Кривбасстандартметрологія» надає пояснення для мешканців міста стосовно цього питання. На ринку послуг з обслуговування вузлів комерційного обліку теплової енергії нараховується велика кількість організацій та фізичних осіб-підприємців, які розраховуючи тільки на рекламну діяльність, маніпулюючи недостовірною інформацією, користуючись необізнаністю власників, при цьому не маючи а ні досвіду, а ні необхідного обладнання (та іншого), працюють на цьому ринку.

ДП «Кривбасстандартметрологія» є лідером



по виконанню робіт з обслуговування вузлів комерційного обліку тепла, лічильників води, тощо. Наше підприємство працює на ринку багато років та є надійним партнером, яке єдине в нашому місті виконує перевірку теплолічильників, надає повний спектр з технічного обслуговування без залучення сторонніх організацій. Висококваліфіковані працівники нашого підприємства мають багаторічний досвід та все необхідне для проведення робіт з демонтажу-монтажу, перевірки вузлів комерційного обліку, а за необхідності і їх ремонту.

Ми співпрацюємо з заводами-виробниками теплолічильників і завдяки цьому маємо документальну та технічну базу для здійснення обслуговування цих приладів.

ДП «Кривбасстандартметрологія» є і буде Вашим надійним партнером.

Нарешті настали теплі, сонячні дні. Прилавки магазинів переповнені довгоочікуваними свіжими ягодами, фруктами, овочами, які так хочеться скуштувати після похмурої зими. Свіжі овочі та фрукти містять клітковину, різноманітні мінеральні солі, багаті вітамінами і мікроелементами, що так необхідні нашому організму. Однак, з вибором свіжої "зелені" треба бути дуже обережними, адже ранні овочі та фрукти можуть бути оброблені різними хімікатами та містити високий рівень нітратів, які в разі перевищують допустимі норми та надзвичайно шкодять здоров'ю. Виробникам дуже важко зберігати і збільшувати врожай фруктів і овочів без використання хімічних добрив, тому всі рослини, особливо тепличні, підкармлиються нітратами і обробляються пестицидами. Також, щоб овочі швидше росли, в ґрунт додають стимулятори - так звані фактори росту. У мінімальних дозах вони нешкідливі. Проте, при використанні збільшених доз для прискорення дозрівання сільськогосподарської продукції значна їх кількість переходить у сам продукт, споживання якого і становить небезпеку для здоров'я. Негативний вплив хімікатів перед усім проявляється у появі гормональних змін, зниженні стійкості організму до захворювань, отруєннями, кисневим голодуванням клітин і тканин, а також утворенням канцерогенів в організмі.

Ясно, що краще вживати овочі і фрукти, що виростили у відкритому ґрунті, оскільки у тепличних овочах і ягодах мало мінералів і вітамінів. Треба бути дуже обережним при виборі овочів, фруктів і ягід завезених з інших країн. Особливо багато хімікатів може міститися у плодах з Турції і Єгипту, тому що при перевезенні кожну партію постачальники обробляють консервуючими речовинами. Разове споживання такого продукту не зашкодить, але при частому вживанні можна нанести велику шкоду організму, особливо дитячому.

Для того, щоб зорієнтуватися у такому різноманітті ранніх овочів, ягід і фруктів споживачу треба розуміти, що їх реалізація дозволяється лише після проведення контролю якості і лабораторного дослідження продукції. Тобто, кожен продавець на ринку зобов'язаний мати протокол перевірки, в якому можна знайти всю необхідну інформацію: рівень нітратів у перевірених овочах, вміст залишкової кількості пестицидів, гербіцидів, дату перевірки. У магазинах на кожну партію продукції повинні бути сертифікати якості. Випробування овочів, фруктів і ягід на відповідність діючим нормативним документам здійснюється відповідними лабораторіями, що акредитовані на проведення випробувань у сфері контролю безпеки і якості харчових продуктів.

На базі випробувального центру ДП «Кривбасстандартметрологія» працює випробувальна лабораторія «Прод-Лег-Тест (ВЛ «Прод-Лег-Тест»),

акредитована Національним агентством з акредитації. У лабораторії проводять контроль якості харчової продукції та продовольчої сировини на відповідність діючим державним нормативним документам і державним стандартам з метою вивільнення продовольчого ринку від неякісної, фальсифікованої продукції, забезпечення споживача достовірною інформацією про якість продукту, його споживчу цінність. У ВЛ «Прод-Лег-Тест» функціонує п'ять випробувальних груп, що дає можливість проводити перевірку овочів, фруктів, ягід за такими показниками: фізико-хімічні (органолептика, характеризує споживчу властивість товару, вміст нітратів), показники безпеки (визначення залишкової кількості пестицидів методами газової високоефективної хроматографії, гербіцидів), показники солей важких металів і токсичних елементів (вміст ртуті, свинцю, міді, заліза, цинку, селену, олова, нікелю, бору і т.д.), радіологічні показники (цезій-137, стронцій-90), мікробіологічні показники, вміст генетично-модифікованих організмів.

До лабораторії звернулися підприємці - продавці овочів, фруктів, ягід з метою перевірки їх продукції на вміст нітратів відповідно до медико-біологічних вимог та санітарних норм якості продовольчої сировини. Результати випробувань наводимо нижче:

Назва підприємства	Вид продукції	Вміст нітратів за НД, мг/кг, не більше	Фактичне значення
ПП «Агрофірма Катеринівська І»	огірки свіжі сорту «Карамболь»	300	121
СФГ Каскад	капуста білоголова рання	400	210
ТОВ «КАСКАД АГРО»	капуста білоголова рання	400	383
	картопля продовольча свіжа	120	113
	цибуля ріпчаста свіжа	90	44
	бурак столовий свіжий	1400	1375
	морква столова свіжа	300	231
ФООП Реут А.О.	огірки свіжі тепличні	300	121
	помідори свіжі тепличні	150	39
ПП «Трансагро-Збул»	морква столова свіжа	300	218
	огірки свіжі ґрунтові	200	103
	картопля продовольча свіжа	120	96
	капуста білоголова свіжа	400	319
	цибуля ріпчаста свіжа	90	46
ФООП Костюк Л.М.	кабачки свіжі ґрунтові	400	298
	яблука пізніх сортів дозрівання	60	45
ТОВ «Агро Капітал-КР»	помідори свіжі	100	35
	черешня рання	60	22



Повністю убезпечити свій організм від вживання нітратів споживач не зможе, бо вони є майже у всіх овочах та зелені, і не тільки. Потрібно стежити за тим, що ви споживаєте і скільки. Щодо безпечної для людини дози, однозначно відповісти на це запитання важко. Все залежить від індивідуальних особливостей людського організму. Отже, потрібно пам'ятати, що будь-який вміст нітратів може бути небезпечним, адже ми можемо одночасно з'їсти кілька продуктів з нітратами в межах норми (огірок+капуста+вода з криниці) і отримаємо отруєння через сукупну кількість нітратів.

Звичайно, визначити вміст нітратів "на око" важко, однак, споживачу варто знати кілька правил, які дадуть змогу вибрати безпечну продукцію. Перш за все якісні овочі та фрукти можна визначити по зовнішньому вигляду. Огірки можуть бути як гладенькі, так і з пупиришками. Треба звертати увагу на їх форму: занадто великі огірки, скоріше всього, з товстою шкіркою і великим насінням, дряблі - старі і без смаку. Морква повинна бути гладенька і тверда, а колір - помаранчевий, без жовтих і зелених краплень. Краще не брати широку в діаметрі моркву, скоріше за все вона жорстка всередині і має неприємний смак. Буряк треба вибирати твердий. У основі він повинен мати маленькі пагони - це гарантує, що овоч свіжий і молодий. Цибуля повинна бути сухою з золотистим лушпинням. Треба звернути увагу на стан овоча під лушпинням: потемніла серцевина і різкий солодкуватий запах видасть гнилу цибулю. Капуста повинна мати пружний качан і листя, що не відриваються. Якісна картопля без плям, тріщин, червоточин, не повинна бути в'ялою. Яблука і груші вибирайте тверді, без потемніння і вмятин. Банани повинні бути рівномірно жовті. Товстошкурі цитрусові (у них шкірка пружинить) свідчать про перенасиченість нітратами, до того ж на шкірі не повинно бути білого нальоту, його наявність свідчить про неправильне зберігання.

При виборі овочів, фруктів або ягід треба знати, що найбільше нітратів накопичують капуста, буряк, салат, редиска, редька, кріп, баклажани, кавуни, кабачки, гарбуз і морква. Менше міститься їх у перці, помідорах, винограді. Найпомітніша ознака нітратних овочів - яскраве, насичене забарвлення. Квола зелень - ознака того, що її змушували рости швидко, а це можна зробити тільки за допомогою нітратів. Тому, якщо ви візьмете вертикально пучок петрушки, цибулі або салату, а він відразу нахилиться, то перед вами продукція з високим вмістом нітратів.

Також, варто звернути увагу на розмір овочів. Через високу дозу нітратів один овоч може вирости непомірно великим, тому що «хімія» подіяла на нього як стимулятор росту, інший - навпаки вродиться менше середньостатистичного розміру родичів, оскільки «перегорів» на завищених дозах підживлення. Тому

краще обирати овочі - фрукти звичайних розмірів. Іноді, великий розмір аргументується його сортністю, одна варто пам'ятати, для прикладу, що листя шпинату від природи - не більше яйця, а ґрунтова петрушка - не вище 15 см. Зауважимо, що «нітратні» овочі не пахнуть або пахнуть слабо. А вже якщо від свіжої городини разить металом, то сумнівів немає - «хімія» у ній з надлишком.

Щоб зменшити вміст нітратів у овочах та фруктах необхідно вдома, перед вживанням, обов'язково видаляти ту частинку овоча, в якій вони найбільше концентруються. Зокрема, у капусті білокачанній - у верхніх листках, качанах і прожилках листя. На поверхні моркви шкідливих речовин на 80% менше, ніж у середині. У редисці та огірках верхній шар містить шкідливих речовин більше, ніж внутрішній. Тому у них треба зрізати частинку біля «хвостика» і шкірку. Обов'язково слід зрізати позеленілі частини картоплі і моркви.

Кількість нітратів можна зменшити. Петрушку, кріп, салат рекомендується вимочувати дві години перед споживанням. У картоплі, моркві, буряку, капусті, якщо потримати їх годину у воді, вміст нітратів зменшиться на 25-30%. Також, одним з найдієвіших методів нейтралізації нітратів є кулінарна обробка, зокрема, відварювання у воді без солі забезпечить зниження рівня нітратів від 40% до 80%. При смаженні овочів вміст нітратів знижується дещо менше, приблизно на 10%. Варто спробувати ще один спосіб знешкодження хімікатів: перед вживанням овочів або фруктів, в яких можуть бути нітрати, прийміть аскорбінову кислоту, вітамін С уповільнює утворення нітритів у організмі. Лимонний або гранатовий сік мають властивість знешкоджувати нітратні сполуки, тож додавайте їх в салати або збризніть овочі перед приготуванням. При зміні температури і довгому зберіганні нітрати мають властивість перетворюватися в нітрити - небезпечні канцерогенні речовини. Тому не рекомендується зберігати розморожені овочі, свіже приготувані салати і плодово-овочеві соки навіть у холодильнику більше доби. Чим довше зберігається овоч, тим менше корисних речовин у ньому залишається.

Орієнтуйтеся і у термінах дозрівання городини без "хімії", а саме: огірки - початок-середина липня; помідори - кінець липня - середина серпня; редиска - ранні сорти - середина травня, пізні - середина червня; капуста - рання - друга половина липня, пізня - вересень; кабачки - друга половина червня; кавуни, дині - кінець липня - початок вересня.

Для того, щоб зберегти всі корисні речовини в овочах, потрібно піддавати їх мінімальній тепловій обробці. Серед великого вибору фруктів, овочів, ягід можна вибрати плід на любий смак, головне - вони обов'язково повинні бути постійним гостем на вашому столі.



На сьогоднішній день гострою проблемою в нашій країні є стан здоров'я населення, оскільки саме здорове населення стає основою для розвитку країни, визначає подальший її економічний, науковий, культурний потенціал та рівень здоров'я наступних поколінь. Лабораторна діагностика - це один з найбільш інформативних методів дослідження в медицині. Отримані результати дозволяють продіагностувати стан здоров'я людини з особливою ретельністю і призначити необхідний комплекс лікування. У клінічній практиці методи лабораторної діагностики допомагають установленню діагнозу захворювання, визначенню характеристики тяжкості, терміну захворювання, його прогнозу та контролю за результатами лікування.

У цьому матеріалі ми хочемо розповісти про медичні клініко-діагностичні лабораторії, які і виконують різноманітні дослідження, адже усім відомо, що при зверненні в поліклініку до лікаря, він обов'язково направляє пацієнтів на аналізи, і вже після того, як отримає дані результатів лабораторної діагностики, може вірно встановити діагноз захворювання. Таким чином, є необхідність звернутися до діагностичної лабораторії, але зверніть увагу, що якість дослідження буде багато в чому визначатися обладнанням процедурного кабінету. При виборі лабораторії, насамперед маємо оцінити три базові позиції, що гарантують високу достовірність досліджень, це наявність: свідоцтва про атестацію лабораторії, фахівців у різних методах діагностики, що дозволяє провести обстеження та лікування за багатьма напрямками медичної допомоги із застосуванням сучасних методик та обладнання процедурного кабінету.

А тепер ще раз, детальніше про критерії оцінки лабораторії. Спробуйте встановити, чи атестована діагностична лабораторія органом з атестації на проведення досліджень з метою встановлення і офіційного визнання відповідності діяльності лабораторії відповідно до вимог Закону України «Про метрологію та метрологічну діяльність». Підтвердженням цього є наявність свідоцтва про атестацію та галузі її діяльності.

При здачі аналізів зверніть увагу на способи маркування всіх матеріалів - і сечі, і мазків, і бактеріологічних посівів. Тільки при маркуванні за допомогою кодування можна бути впевненим, що аналіз не переплутають і не внесуть до

вашого банку дані, що стосуються іншого пацієнта. Не соромтеся запитувати безпосередньо. Якщо співробітники лабораторії і, зокрема, лікарі, що займаються лабораторною діагностикою, коментують ваші запитання доброзичливо і детально, це говорить про їх впевненість у високій якості досліджень та обладнання. Якщо відбуваються загальними фразами або взагалі відмовляються розмовляти, можна робити прямо протилежні висновки.

Найважливіший показник якості - стан і обладнання процедурного кабінету. Вас особливо повинен цікавити спосіб забору матеріалу при клінічній діагностиці. Вакуумна пробірка у процедурному кабінеті - це запорука якості майбутніх досліджень, оскільки вона забезпечує точність забору крові, стабілізацію аналізів і збереження зразка. І, що також надзвичайно важливо, забезпечує безпеку клієнта і персоналу. У звичайній пробірці рівень глюкози в крові вже через 20 хвилин знижується на 10 %. У лабораторії при діагностиці далеко не завжди за цей час кров встигають зареєструвати, обробити і проаналізувати. Те саме ж стосується способу забору крові для загального аналізу з пальця - у лабораторній діагностиці це явно не в кращу сторону позначається на результатах аналізу. У медицині велике значення мають додаткові послуги та сервіс, їх також слід враховувати, окрім обладнання процедурного кабінету. Аргументом на користь лабораторії може стати робота у вечірні години та у вихідні, можливість отримати результати повторно (це стане в нагоді, якщо ви раптом втратите попередню роздруковку). Додаткові плюси - можливість консультації, відправлення результатів електронною поштою або факсом (навіть за кордон), надання порівняльного аналізу результатів (наприклад, коливання рівня холестерину в крові протягом шести місяців) і т.п. Зверніть увагу на терміни виконання аналізів, наявність термінових аналізів, а також різноманітність тестів (адже вам навряд чи сподобається, якщо при лабораторній діагностиці частину аналізів візьмуть в одній лабораторії, а решту доведеться робити в іншій).

Беззаперечний факт, що обладнання для процедурного кабінету від всевітньо відомих виробників і відповідні імпортовані реагенти - запорука достовірності отриманих результатів. Зрозуміло, якщо до устаткування процедурного кабінету лабораторії входить хороший аналізатор, але для нього закуповують дешеві, наприклад, місцевого виробництва, реагенти, це катастрофічно спотворює картину діагностики, хоча згідно з установленою в медицині практикою з пацієнтом цією інформацією зазвичай не діляться.

Стикаючись з лабораторною діагностикою важливо не помилитися за критерієм ціна - якість. Хороші дослідження для клініко - лабораторної діагностики не можуть бути дешевими. Ви радієте якщо Вам пропонують ПЛР - дослідження (полімеразна ланцюгова реакція - це високоточний метод діагностики різних інфекцій) - за 80-100 грн.? Даремно! Справжній, підкреслюємо, достовірний ПЛР- аналіз неминуче дорогий. Він не може бути виконаний за демпінговими цінами вже тільки тому, що для нього потрібно дороге обладнання процедурного кабінету. Так само, як туфлі з натуральної шкіри не можуть коштувати 100 грн., а новий імпортований автомобіль у салоні - 1000 доларів. Тут Ви відразу розпізнаєте обман. У лабораторній діагностиці та ж закономірність. Тести з однаковою назвою у двох різних лабораторіях, що займаються діагностикою, далеко не завжди являють собою одне і те ж. На жаль, в деяких так званих лабораторіях під виглядом імунного статусу або аналізу на «всі інфекції» пацієнту запишуть до бланку абсолютно малозначиму інформацію. Зате візьмуть дешево! Тому, коли справа стосується клінічної діагностики, то не дивуйтеся високій вартості визначення імунного статусу в хорошій лабораторії, а також тому, що на кожного окремого збудника інфекції встановлюється додаткова плата, та й ще по різних класах антитіл. У медицині, в лабораторній діагностиці все це закономірно і виправдано. Але хочеться всім побажати, щоб надана нами інформація у житті вам не знадобилася. Будьте здорові!



Що ви знаєте про кров?

Багато століть люди асоціювали кров з потоком життя. З давніх часів крові приписують містичні і лікувальні властивості. Наприклад, у релігії існує обряд причастія людини, коли їй дають випити вино, яке символізує кров Ісуса Христа. Багато людей вірять, до речі, це підтвердили лікарі, що характер людини обумовлений групою крові. Так, особливо велике значення цьому надають японці.

Першій групі крові вони приписують рішучість і самовпевненість, другій - замкнутість, надійність, третій - розум і честолюбство, четвертій - врівноваженість. Більш того, віра в це настільки сильна в Японії, що вас навіть можуть не взяти на роботу, якщо у вас «невідповідна» група крові.

Однією з найважливіших функцій крові є транспортна. Вона розносить по організму такі речовини як гормони, ферменти, кисень, які підтримують різні життєві процеси. Серце дорослої людини за день може перекачувати близько 10 тисяч літрів крові! Це при тому, що один удар серця виштовхує в артерію близько 130 мг. У спокійному стані нормальним вважається пульс в 60-80 ударів серця на хвилину. У жінок серце б'ється частіше на 6-8 ударів на хвилину. Щоб пройти від серця до пальців і назад, крові треба всього 16 секунд, 8 секунд - до мозку і всього 6 секунд - до легень. Коли ми відчуваємо важкі фізичні навантаження, пульс може частішати більш ніж до 200 ударів на хвилину. Така властивість організму дозволяє виконувати терморегуляторну функцію крові, чим забезпечується рівномірний нагрів тіла, а також забезпечується дихальна функція, тобто постачання всіх м'язів і тканин киснем. До речі, якщо скласти загальну площу альвеол (судини, які проводять кров від серця), то вона буде еквівалентна площі тенісного корту. Загальне число таких судин в обох легенях досягає 700 мільйонів. Загальна ж довжина судин у тілі людини дорівнює приблизно 100 тис. км,

що майже в 2,5 рази більше довжини екватора!

Червоним кольором крові ми зобов'язані еритроцитам, а вони, в свою чергу, залізу, що входить до складу гемоглобіну. Еритроцити допомагають виробляти газообмін між тканинами. Вони живуть близько 120 днів, після чого руйнуються в селезінці і печінці. Захисну функцію крові здійснюють білі клітини лейкоцити. Тривалість їх життя - від декількох діб до декількох років. За згорання крові відповідають безбарвні тільця тромбоцити, які живуть всього 8-10 днів в організмі. Щогодини в нашій крові руйнується близько мільярда еритроцитів, двох мільярдів тромбоцитів і 5 мільярдів лейкоцитів. Нові тільця виробляються в кістковому мозку, який за 70 років життя встигає створити близько тонни лейкоцитів і 650 кг еритроцитів.

Уже з моменту зародження нового життя проявляється захисна функція крові матері, яка постачає зародок киснем і живильними речовинами, захищає його від хвороб і виробляє власні речовини.

Отже, кров грає величезну роль в нашому організмі. У сучасному світі дуже важливо підтримувати її здоровий стан: правильно харчуватися і дотримуватися збалансованого рівня вітамінів і мінералів. Варто вживати достатню кількість продуктів, що містять залізо: гречку, червоне м'ясо, водорості, сушені овочі, а також продукти, багаті вітамінами С і В12, що допомагають засвоювати залізо.