

Информация для потребителей

Выпуск 7



Заречный
2024

Как выбрать шампунь



В современных шампунях могут встречаться ингредиенты, использование которых не желательно:

- **ПАВы: лаурил сульфат аммония (ALS) или натрия (SLS), лаурет сульфат (ALES, SLES).** Они разрушают кератин и приподнимают чешуйки волос, способствуют их скорейшему истончению и делают уязвимыми.
- **Пропиленгликоль (E1520):** сильный аллерген.
- **Формальдегид:** также является аллергеном и может вызвать покраснение и раздражение слизистых и кожи. Его максимальная концентрация в шампуне — 0,2 %.

- **метилпарабен (E218), этилпарабен (E214), пропилпарабен (E216) и бутилпарабен.** Они могут вызвать раздражение и сухость кожи головы у людей с повышенной чувствительностью. При длительном употреблении накапливаются в организме, что в теории может спровоцировать онкологию. Но на практике это вряд ли случится, так как концентрация таких парабенов в крови должна быть в разы выше.
- С осторожностью нужно относиться к **минеральным маслам**, их стоит остерегаться обладателям жирных волос и кожи головы. Эти вещества образуют пленку, заставляя локоны грязниться еще быстрее.

Существуют «деликатные» ПАВы, которые добавляются в состав шампуней в минимальной концентрации — это сульфаты, не влияющие на кератиновый барьер, а также кокамиды, благодаря которым средства хорошо пенятся. Например, Sodium Cocoyl Isethionate, Sodium Lauroyl Sarcosinate, Cocamidopropyl Betaine, Cocamide MEA, Cocamide DEA), Magnesium Laureth Sulfate, TEA Laureth Sulfate и другие. Шампуни с такими добавками обладают мягким очищающим действием и обычно стоят на порядок дороже аналогов с «опасными» сульфатами.

Шампуни для жирных волос не должны содержать агрессивных ПАВов, обозначенных выше. Эти добавки провоцируют работу сальных желез и нарушают липидный обмен. Также избегайте силиконов, которые, как мы помним, имеют склонность накапливаться и утяжелять пряди.

Лучше всего, если в составе есть противомикробные компоненты (цинк, березовый деготь); аstringенты — клейкие вещества, сужающие поры; экстракты растений, оказывающие освежающее действие; эфирные масла (мяты, кипариса, лимона), регулирующие водно-жировой баланс.

Если волосы сухие, ломкие, тонкие и долго не грязнятся, а на коже головы образуется перхоть, то предпочтение стоит отдать средствам, содержащим:

- кератин — он обволакивает каждый волосок и способствует регенерации;
- протеины (например, шелка): они не просто дают прочность и эластичность, но и придают локонам блеск;
- различные витамины, провитамины и растительные масла: они питают волосы изнутри, способствуют их восстановлению и уплотняют структуру.

В составе шампуня для окрашенных волос не должно быть агрессивных ПАВов, о которых мы писали выше. Такие локоны слишком ослаблены и уязвимы и плохо переносят разрушительное действие нехороших сульфатов.

Как выбрать детское постельное белье



Качественное постельное белье – залог здорового сна вашего малыша, а значит, хорошего настроения и крепкого здоровья. Поэтому к выбору стоит подойти с большей ответственностью.

Качество ткани

Ни о какой синтетике даже не может идти речи. Все комплекты должны быть из 100% хлопка: из бязи, сатина, ситца. Состав ткани можно посмотреть на этикетке – производитель его указывает в обязательном порядке.

Так как белье в первые месяцы часто стирается, то нужна такая ткань, которая выдержит частые стирки. Ситец – очень тонкий материал, бязь тоже имеет небольшую плотность. На первые месяцы лучше выбирать белье из сатина. Оно и крепкое, и мягкое, что важно для нежной кожи новорожденного.

Для детей после трех лет подойдет поплиновая ткань. Если изначально поплин делался из шелка, то сейчас это смесь хлопка с синтетикой. Именно поэтому такое белье следует покупать для детей постарше. Ткань хорошо реагирует на стирку, не выцветает.

Прочность материала

Прочность материала влияет на скорость износа белья. Чем меньше прочность ткани, тем быстрее простыни теряют свой первоначальный вид и даже могут просвечивать. Плотность обозначается как г/м³. Чем больше этот показатель на этикетке, тем лучше.

Окраска ткани

Ни одна окраска ткани не производится без формальдегида, только в детском белье его должно быть минимальное количество. Наличие натуральных красителей никак не маркируется, поэтому отследить

качество окрашивания сложно. Чтобы избежать вредного воздействия красителей на кожу:

- обязательно стирайте белье сразу после покупки;
- проверяйте на запах, большое количество химических веществ всегда оставляет следы. Неприятный химический запах – явный маркер некачественной окраски;
- если белье при стирке показало явную линьку, то лучше такое белье не использовать;

Швы

Белье должно быть обязательно прошито по краям. Шов должен быть ровным, непрерывным, не иметь длинных ниток, выползающих из-под строчки. Если строчка неровная и прерывистая говорит о низком качестве производства.

ОБУВЬ ЗИМНЯЯ



Чтобы выбрать зимнюю мужскую обувь (ботинки, кроссовки, или кеды), следует обратить внимание, в первую очередь, на материалы, из которых она изготовлена. При выборе зимней обуви предпочтение следует отдать изделиям из натуральной кожи или качественного нубука. Внутри зимняя обувь должна иметь мягкий дышащий утеплитель, желательно натурального происхождения (мех или шерсть), а подошва должна быть удобной, утолщенной и, желательно, рифленой. Это обеспечит вам тепло и удобство в носке и уходе.

Рекомендуем выбирать качественную зимнюю обувь на толстой термостойкой подошве, которая поможет чувствовать себя устойчиво в любых погодных условиях, хорошо амортизирует. Ходить в ней можно целый день, поскольку нога не устает. Примером такой обуви могут служить ботинки ледоходы. Качественный верх из натуральной непромокаемой кожи послужит защитой от холода и влаги.

Можно выбрать элегантные ботинки из гладкой полированной кожи — самый привычный и универсальный вариант зимней мужской обуви. За ботинками из этого материала легко ухаживать. Они удобны в носке, имеют всегда хороший вид.

Очень популярными с каждым годом становятся мужские зимние ботинки и кроссовки из кожи с зернистой фактурой. Они устойчивы к грязи. Более того, ботинки из такой кожи могут препятствовать влаге, так что ноги промокнут не так быстро или не промокнут совсем.

Внутри зимней обуви желателен настоящий мех или шерсть. Эти материалы уберегут ноги от замерзания, а упругие стельки, которые в случае необходимости можно вынуть, не дадут скользить ноге.

Советуем обратить внимание на швы. Все швы должны быть сделаны точно, использоваться крепкие нитки. Мужская обувь зимней коллекции должна быть удобна в носке, хорошо фиксироваться на ноге, а значит угроза получить травму во время гололеда — минимальна.

Как выбрать термобельё



Одним из важнейших элементов одежды для любого рода активности в холодное время года однозначно является термобельё. Не зависимо от того, занимаетесь ли вы зимними видами спорта, идёте ли в дальний поход или просто гуляете с детьми — начните свою экипировку с качественного термобелья.

По своему назначению термобельё может выполнять несколько функций — **отводить излишнюю влагу, согревать** или и то, и другое сразу. Во время физической нагрузки на теле человека выделяется достаточно большое количество влаги, которая, накапливаясь в ткани обычного белья, серьёзно ухудшает его теплоизоляционные свойства. Вдобавок, на согревание и испарение этой влаги дополнительно расходуется драгоценная энергия. Изготавливается термобельё из сложных, специально разработанных тканей по особым технологиям. Для

обеспечения всех вышеперечисленных требований, производители термобелья используют материалы со специальной структурой вязки. Как правило, такая ткань имеет ячеистую структуру, при этом ячейки, прилегающие к телу, отводят от него влагу, а верхние работают на максимальное распределение её по поверхности и быстрое испарение за счёт капиллярного эффекта. Таким образом, ваша энергия не расходуется на согревание накопленной влаги, а выработанное тепло не уходит наружу.

Кроме того, в продаже можно встретить термобельё, состоящее из материалов различной степени плотности, локальная компрессия стимулирует кровообращение и поддерживает мышцы в тонусе.

Современные ткани, хотя и синтетические, хорошо «дышат», а ещё они быстро высыхают и являются гипоаллергенными. Вид термобелья следует выбирать с учетом условий, в которых вы собираетесь использовать термобелье, поэтому обращайте внимание на состав белья

- **Полипропилен** — лучше других материалов отводит от кожи влагу, не намокая. Но термобельё из 100% полипропилена не рекомендуется носить очень длительное время, а тем более спать в нём, т.к. полипропилен будет излишне сушить кожу.
- **Полиэстер** — считается лучшим материалом для термобелья — чистый или с примесями. По структуре волокна полиэстер (PES) похож на хлопок. Вещи из полиэстера служат долго, всегда остаются мягкими, хорошо отводят влагу. Изделия из полиэстера можно сушить на батарее и даже гладить.
- **Полиамид** — термобельё из полиамида отличается своей гладкостью на ощупь и лёгкостью. Почти все вариации бесшовного белья делают из полиамида.

- **Эластан** — как следует из его названия, тончайшие волокна этого материала добавляются в термобельё для повышения эластичности и износостойкости. Чем больше доля эластана в составе, тем лучше бельё тянется, не оставляя следов от растяжек

Натуральные волокна

Из натуральных волокон для производства термобелья чаще всего используют хлопок, шерсть и шёлк. Свойства натуральных волокон очень важны и часто незаменимы и часто используются в сочетании с синтетическими материалами.

- **Хлопок** — особые свойства волокон хлопка заключаются в том, что хлопок быстрее, чем другие материалы, отводит влагу от кожи, даже не соприкасаясь с ней, НО накапливает её и очень прочно удерживает. Удержанная влага у кожи постоянно её охлаждает, пока полностью не испарится. Испаряясь, потребляет тепло тела. По этой причине производители комбинируют хлопок с синтетикой: таким образом, влага отводится быстро, а кожа остаётся достаточно сухой. Так что оставьте бельё из 100% хлопка для ежедневной носки и для сна, а не для спорта.
- **Шерсть** — её согревающий эффект известен всем. Волокна шерсти обеспечивают микромассаж тела, что повышает интенсивность кровообращения в кожных капиллярах. Срок службы шерсти зависит от качества её нити. При длительном пребывании на холоде без шерсти не обойтись..
- **Шёлк** — придаёт белью высокую прочность и износостойкость. Кроме того, бельё с шёлком крайне приятно коже. В производстве термобелья шёлк используется только в сочетании с синтетическими материалами и довольно редко.

ВЫБИРАЕМ ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

Поиск подходящих для малыша продуктов — задание не из простых. Магазинные полки ломятся от коробок, банок и бутылочек, а производители на каждой второй упаковке пишут, что ребенок после кормления будет здоровым, сильным и жизнерадостным. Конечно, малыш получит необходимые вещества, какой бы продукт ни выбрали его родители, ведь все производство детского питания строго контролируется государством. К слову, в России одни из самых жестких в мире требований к качеству детского питания.



При выборе смесей важно проверить:

- **Отсутствие пальмового масла.** Производители смесей могут использовать пальмовое масло (а точнее его вытяжку), поскольку оно, как и грудное молоко, богато пальмитиновой кислотой. Однако в женском молоке пальмитиновая кислота находится в бета-положении, а в пальмовом масле — в альфа.

Такая альфа-пальмитиновая кислота может препятствовать всасыванию кальция и жиров и в целом хуже усваивается детским организмом. Молочный жир лучше подходит для детского питания в качестве источника пальмитиновой кислоты.

- *Соотношение белков.* Белок грудного молока — это в первую очередь сывороточные протеины и казеин. Ребенку необходимы оба вида белка, при этом протеины усваиваются легко, чего нельзя сказать о казеине. Если детское питание содержит много казеина, оно дольше задерживается в ЖКТ, из-за чего у малыша могут возникать проблемы со стулом.
- *Наличие дополнительных функциональных элементов в составе* — лютеина, нуклеотидов, пре- и пробиотиков. Задача лютеина заключается в защите зрения от ультрафиолетовых лучей. Нуклеотиды — это низкомолекулярные соединения, способствующие росту полезных бифидобактерий в кишечнике. А пре- и пробиотиками в составе детских смесей помогают наладить комфортное пищеварение.

При выборе прикорма нужно обратить внимание:

- *На соответствие возрасту.* Важно, чтобы в рационе ребенка до трех лет, получающего прикорм, преобладали специальные детские продукты — в их составе компоненты подобраны с учетом возрастных потребностей организма малыша.
- *На разнообразие рациона.* Меню младенца до полугода достаточно однообразно. Но по мере взросления малыш нуждается в большем количестве различных полезных веществ — белков, углеводов, жиров, витаминов, минералов.
- *На индивидуальную реакцию малыша.* Если ребенок уже получает прикорм, то вводить новый продукт стоит лишь после того, как полностью введен предыдущий. Если у малыша возможна аллергия на продукт, то вводить его следует аккуратно, внимательно проверяя реакцию организма.

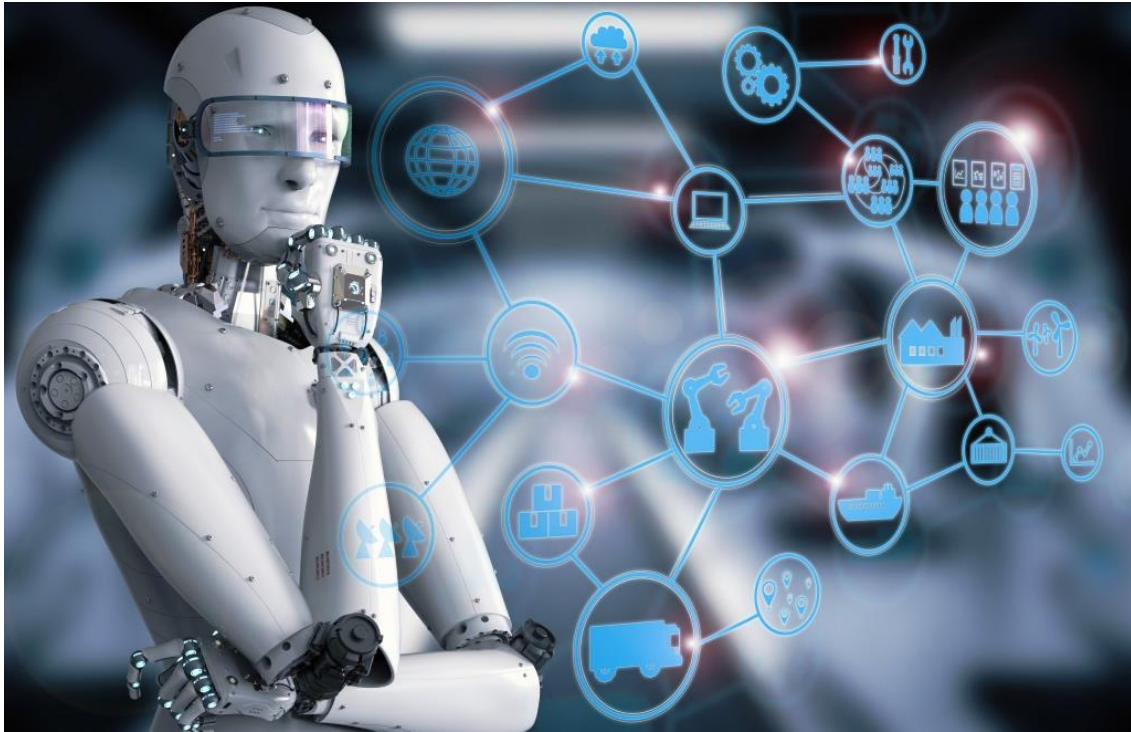
КАК ВЫБИРАТЬ АВТОСАЛОН



- Найдите как минимум два-три автосалона, предлагающих автомобиль необходимой Вам марки и комплектации. В таком случае у Вас всегда будет альтернативный вариант и Вам не придется снова тратить свое драгоценное время, если что-то не срастется в самом начале.
- Почитайте отзывы об автосалонах в различных интернет-ресурсах. Расспросите Ваших близких и знакомых. Неплохо бы было также ознакомиться с

рейтингом официальных дилеров выбранной марки, чтобы сформировать более полную картину.

- Позвоните в автосалон и уточните наличие, цены, цвета, комплектации. Запишите фамилию и имя менеджера. Запишитесь на тест драйв. Таким образом Вы убедитесь в профессионализме менеджеров уже на первом этапе.
- Уточните, является автосалон официальным автодилером данной марки. В случае если выбранный автодилер не является официальным, выясните координаты официального дилера либо авторизованного автосервиса, где Вы должны будете проводить плановое ТО в течение гарантийного срока. Более того, при покупке у неофициального дилера необходимо быть более внимательным к состоянию самого автомобиля, так как, у них могут быть в наличии автомобили, «ненужные» официальным, например, пострадавшие при транспортировке. Обязательно обратите внимание на промежуточный договор и комиссию автосалона. Будьте внимательны, так как среди неофициальных дилеров больше вероятность мошенничества.
- Обязательно пройдите тест-драйв в каждом из выбранных Вами автосалонов. Так Вы сможете лучше познакомиться с автосалоном, опробовать разные комплектации автомобиля и собрать всю необходимую информацию.



Искусственный интеллект для потребителей

Развитие искусственного интеллекта приводит к многим позитивным изменениям в жизни людей и существенно расширяет возможности человечества. Искусственный интеллект может быть использован для автоматизации и оптимизации многих процессов в бизнесе и производстве, позволяет сократить затраты на рабочую силу и повысить эффективность производства. При помощи искусственного интеллекта можно создавать много новых технологий и продуктов, которые могут значительно улучшить качество жизни людей (медицинская диагностика и лечение, образование, автоматическое управление домашними устройствами, и т.д.)

Искусственный интеллект может обрабатывать огромные объемы данных и использовать их для создания более точных прогнозов в различных областях начиная с прогнозирования погоды и заканчивая экономическими

трендами, или деятельностью рынков. Развитие искусственного интеллекта приведет к созданию новых отраслей экономики, таких как робототехника и автономная техника, а это, в свою очередь приведет к улучшению уровня жизни в целом.

Искусственный интеллект может быть использован и для улучшения безопасности в различных областях, включая безопасность дорожного движения, контроль качества и безопасности продуктов.

Очевидно, что развитие искусственного интеллекта имеет множество преимуществ, но, необходимо учитывать также потенциальные риски и принимать меры для контроля и безопасного его использования.

Искусственный интеллект умеет обрабатывать огромные объемы информации и применять эти знания в реальном времени, но при этом он может быть использован и во вред человеку: для атак на критически важные объекты, такие как электростанции и авиация, связь и повлечь непредсказуемые последствия.

Искусственный интеллект может заменить многие профессии, что приведет к массовой безработице и изменению структуры рынка труда. Наконец, опасность искусственного интеллекта заключается в том, что он может быть применен для несанкционированного управления ракетами, беспилотными летательными аппаратами и наземной техникой. Рисков много, но они могут быть снижены, если развитие искусственного интеллекта будет осуществляться грамотно и осмотрительно, будут приняты правила и законы, которые будут реально служить организационной и технической основой для контроля над развитием искусственного интеллекта.

Все опубликованные материалы были подготовлены
отделом по защите прав потребителей
администрации городского округа Заречный
и размещены на официальном сайте
gorod-zarechny.ru

624250, Свердловская область, г. Заречный, ул. Невского, д.3
Отдел по защите прав потребителей
телефон 8 (343 77) 7 – 29 – 49 e-mail: zarzpp@mail.ru