ОРГАНИЧЕСКАЯ ПРОДУКЦИЯ

Сегодня на каждом шагу мы окружены брендами и блогерами, которые говорят про ЗОЖ, про новые диеты, революционные бьюти-средства и не только. Но есть одно международное движение, которое развивается более 50 лет, и про которое, кажется, кричат меньше всего. Это движение – основа всех основ, без которого любой «полезный» рацион питания может оказаться очень вредным и опасным. Это – органическая еда.

Если взглянуть на историю развития сельского хозяйства в XX веке, становится ясно, что органическая модель появилась как ответ на широкое распространение и бурное развитие индустриально-химической модели. Выделить органические продукты в отдельную категорию потребовалось именно для того, чтобы подчеркнуть их способ производства, отличающийся от «обычного».



Органическими могут называться только те продукты, при производстве которых применяли лишь органические приемы и технологии, не использовали пестициды, синтетические удобрения и искусственные химические соединения. Во многих странах существуют законы об органическом производстве, национальные стандарты и технические регламенты, строго контролирующие его технологии и приемы, а в итоге – качество продуктов. Во всем мире рынок органической продукции увеличивается с каждым годом, и при этом на ее рекламу производители практически не тратятся. Маркетологи не навязывают покупателям органические продукты, миллионы людей сами выбирают их, потому что заботятся о своем здоровье и здоровье близких. Это доказательство того, что органика не просто мода, а философия жизни.

На сегодняшний день «органический» – это единственный законодательно закрепленный термин, характеризующий чистую еду, то есть произведенную не в рамках индустриально-химической модели сельского хозяйства.

Чем же отличаются термины «органический», «натуральный», «экологический», «био» и «фермерский»?

Маркировка «натуральный»

Продукт может считаться натуральным, если он произведен природой, а не синтезирован человеком в лаборатории. Но это не означает, что продукт не был выращен и обработан с помощью химических веществ, антибиотиков, гормонов и прочих синтетических препаратов.

Маркировка «экологический/экологически чистый»

Согласно российскому законодательству, все продукты, допущенные в торговую сеть, прошли проверку соответствующих контрольных органов и априори являются экологически безопасными. Поэтому продукты, имеющие дополнительную надпись на упаковке, только вводят потребителя

в заблуждение – таким заявлением производители как бы выделяют свою продукцию среди прочей, хотя вся она получена и зарегистрирована в соответствии с общим законом, и это не закон об органике.

Маркировка «био/эко»

Маркировка «био/эко» используется в некоторых европейских странах для продуктов, произведенных по органическим технологиям. В России эти надписи не имеют никакой законодательной поддержки, на отечественных товарах подобные надписи на этикетках – лишь маркетинговый ход.



Маркировка «фермерский»

В последние годы стала пользоваться большой популярностью фермерская продукция. Людям кажется, что у продуктов, произведенных на ферме (малосерийном сельхоз предприятии), качество значительно выше, чем у продукции крупных предприятий. На самом деле, фермеру зачастую приходится интенсифицировать производство, а в ряде случаев вкладывать в него больше химии, гормонов роста и антибиотиков, чтобы снизить риски потерь и собственные издержки. Возможно, что фермер действительно старается применять безопасные производственные практики, но он не может дать покупателям никаких гарантий, ведь производство «фермерских» продуктов никак не регламентируются. В отношении качества термин «фермерский» абсолютно несодержателен, хотя и вызывает подсознательное доверие у покупателя.

Только термин «органический» в названии продукта имеет законодательную опору, соответствующий сертификат качества и дает покупателям гарантию безопасности. Остальные лишь дезориентируют людей.

Подбор диет и рациона питания – очень индивидуальная вещь, требующая больше сил и внимания, чем слепое следование советам. Но какой бы рацион вы себе ни выбрали, он должен быть основан на чистых сертифицированных органических продуктах, потому что в противном случае вреда может оказаться больше, чем пользы, если «полезный» рацион состоит из продуктов, полных губительных химических веществ.



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Пензенской области»
440026 г. Пенза, ул. Лермонтова, 36; ул. М. Крылова, 3
Телефон: (8412) 56-46-97, 68-87-85
E-mail: gigiena@cge58.ru http://www.cge58.ru

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Правильное питание – это не диета на неделю или месяц, это система, которой нужно придерживаться всегда. Оно помогает похудеть, избежать развития тяжелых заболеваний, чувствовать себя в тонусе. Если вы задумываетесь о ПП, то вы на верном пути! В рамках правильного питания придется пожертвовать своими вкусовыми пристрастиями, отказавшись от вредных продуктов. Кроме этого, будет тяжело чисто психологически. Но так будет только первые дни.

Категории людей, которым пора переходить на правильное питание

Скорее всего, вам часто приходилось слышать фразу «Ты – то, что ты ешь». Рацион питания действительно в большой степени определяет наш внешний вид, самочувствие и состояние здоровья. Из еды мы получаем не только энергию, но и полезные витамины и минералы. Макро и микронутриенты, необходимые для восстановления тканей и клеток, также содержатся в пище. Вот почему правильное здоровое питание – залог отличного настроения, красоты и долголетия.

Необходимо внедрить в свою жизнь принципы правильного питания тем людям, кто: имеет проблемы с лишним весом и хочет стать стройнее; задумывается о переходе к здоровому образу жизни; не хочет приобрести заболевания, вызываемые употреблением вредных продуктов питания и их неверным сочетанием; имеет болезни желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, гормональные нарушения и прочие хронические недуги; обеспокоен тем, чтобы члены их семьи были здоровы.



Чаще всего правильное питание начинают практиковать для снижения веса. В России на сегодняшний день около 54 % мужчин и 59 % женщин имеют избыточную массу тела. Это объясняется отсутствием у людей пищевой культуры, употреблением неограниченного количества сладких, мучных, жирных, рафинированных продуктов, а также несоблюдением режима дня и недостаточной физической активностью. Лишний вес – это не просто непривлекательно. В первую очередь данная проблема отражается на состоянии здоровья, являясь причиной большого количества серьезных хронических заболеваний, а именно: диабет, инсульт, жировой гепатоз печени и т.д.

Сейчас здоровое питание очень популярно и любой человек знает, что нужно отказаться от вредной еды. Но что добавить при этом в рацион, кроме чистых круп, овощей и белка – мало кто знает.

Важно разнообразить свой рацион, чтобы каждая съеденная калория была максимально наполнена витаминами, минералами и фитонутриентами – теми веществами, которые необходимы для здоровья.

Неправильное питание влечет за собой задержку физического и умственного развития, снижение иммунитета, неспособность противостоять негативным факторам окружающей среды, хроническую усталость, раннее старение и даже преждевременную смерть. Дамы, которые ухаживают за собой и следят за внешним видом, точно знают, что состояние кожи напрямую зависит от здоровья пищеварительной системы, на которую, в свою очередь, оказывает влияние потребляемая пища.

Какое питание можно назвать правильным? Трудно однозначно ответить на этот вопрос, ведь сейчас уже существует большое количество теорий в этой сфере, а диетологи и нутрициологи ежедневно разрабатывают новые. Можно найти много противоречивой информации: кто-то рекомендует отказаться от мяса, яиц и молочной продукции, кто-то видит основной вред в сахаре и соли, другие предлагают не подвергать продукты термической обработке и правильно их сочетать. Очевидно, что любые строгие ограничения в питании не могут подходить всем и считаться полезными.

Как перейти на правильное питание? В

первую очередь нужно твердо решить обзавестись данной полезной привычкой. Придерживайтесь основных рекомендаций, приведенных ниже, которые одобрены всеми диетологами, и результат не заставит себя ждать.

Принципы правильного питания:

- Перестаньте употреблять фаст-фуд и ограничьте сладкое в своем рационе.
- Ешьте сезонные овощи и фрукты. Огурцы и помидоры из теплицы, а также яблоки и груши, привезенные из теплых стран, выращивают на удобрениях и обрабатывают химическими веществами, чтобы продлить срок их хранения. Поэтому вместо пользы витаминов вы покупаете накопители нитратов и других вредных веществ.
- Такие продукты, как сахар, рафинированное масло, белая мука и очищенные крупы, нужно употреблять как можно реже. В них нет клетчатки, которая необходима для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта и сохранения полезной микрофлоры. Можно заменить их на цельнозерновую муку, коричневый сахар или мед и нерафинированные растительные масла.
- Пейте больше воды. Именно вода, а не кофе и соки необходимы организму. Суточная норма для каждого своя. Исходите из соотношения, что на каждый килограмм веса необходимо 30-35 мл чистой воды. Полностью исключите лимонады и газированные напитки – в них много сахара.
- Употребляйте белковую пищу. Протеин необходим для восстановления мышц, он служит строительным материалом для клеток. К таким продуктам относятся мясо, рыба, молочная продукция, грибы, орехи, морепродукты, яйца, семена.

Правила приготовления блюд:

- Добавляйте в блюда различные растительные масла холодного отжима. Они очень полезны, так как содержат ненасыщенные жирные кислоты, необходимые организму. Возьмите за правило всегда иметь на кухне несколько видов масел: оливковое, кунжутное, льняное, масла грецкого и кедрового орехов. Не забывайте, что для жарки нерафинированные масла не используют, так как они окислятся в процессе нагрева и превращаются в окисленные жиры, вредные для организма.
- Правильно готовьте пищу. Чем меньше продукты подвергаются тепловой обработке, тем больше в них сохраняется витаминов и полезных веществ. Например, крупы и макароны следует варить всего несколько минут. Мясо и рыбу нельзя употреблять в сыром виде, так как в них могут быть паразиты. Лучше всего готовить на пару, отваривать или тушить продукты, а вот от жарки отказаться совсем.
- Употребляйте свежие и натуральные продукты. Включайте в свой рацион как можно меньше полуфабрикатов и готовых блюд из магазина. В такой пище много химических добавок: усилителей вкуса, красителей, консервантов. Они повышают нагрузку на печень, задерживают в организме токсины, ухудшают обмен веществ. Лучше приготовить аппетитную курочку в духовке, чем купить даже самую дорогую и качественную колбасу или сосиски.

Режим приема пищи:

Придерживайтесь четкого режима питания. Одинаково плохо делать слишком большие перерывы между приемами пищи и постоянно что-то жевать. Полноценный режим питания базируется на 2-3 приемах пищи, возможен один перекус и все очень индивидуально. Если время между приемами пищи будет более пяти часов, то организм будет заниматься ремонтом клеток. Да, когда у человека синдром уставших надпочечников, то большие паузы – плохо, но в других случаях - это не страшно, а иногда даже полезно.

Обязательно употребляйте фрукты и овощи. Диетологи рекомендуют съедать не менее 300 грамм овощей и столько же фруктов каждый день. В них содержатся необходимые витамины и клетчатка. Заранее нарежьте дольками яблоко, огурец или морковь и не забудьте взять этот полезный перекус с собой на работу или в дорогу. За один день перейти на правильное питание и отказаться от всех вредных продуктов вряд ли получится. Строгие ограничения требуют огромной силы воли и чаще всего приводят к стрессам и срывам. Поэтому лучше изредка баловать себя кусочком торта или пиццы.

Главное, не делать из этого ежедневную привычку.



Полезные и вредные продукты

Условно продукты питания делятся на «полезные» и «вредные». Полезную пищу необходимо употреблять ежедневно, так как в ней содержатся витамины, минералы, микро и макроэлементы, которые нужны для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья. Такая еда легко усваивается, не вызывает проблем в работе желудочно-кишечного тракта и обмене веществ.

К полезным продуктам стоит отнести:

1. Свежие овощи, фрукты и ягоды (содержат много клетчатки и витамина С).
2. Гречневую, овсяную крупы, рис, пшено и т.д. (содержат витамины группы В, витамин Е, магний, калий, фолиевую кислоту).
3. Грецкие, лесные, кедровые орехи, миндаль, кешью (содержат витамины, жирные кислоты, белок).
4. Мясо курицы, индейки (источник белка, аминокислот, витаминов А, В, Е).
5. Морскую и речную рыбу, креветки, мидии, кальмары (содержат белок, полиненасыщен-ные кислоты, витамины D, E, B12, кальций, фосфор, цинк).
6. Кисломолочные продукты, такие как творог, кефир, йогурт и т.д. (содержат кальций, белок, аминокислоты, А, В12, углеводы).
7. Зеленый чай (содержит витамины, минералы, полифенолы).
8. Оливковое, кокосовое, кунжут-ное, льняное и другие масла первого отжима (содержат фосфолипиды и другие полиненасыщенные кислоты, витамины А, D, E).
9. Мед (содержит витамины, микро-элементы, глюкозу, фруктозу, фитонциды, быстрые углеводы).
10. Хлеб из цельнозерновой муки (источник клетчатки, пищеварительных ферментов, аминокислот).
11. Яйца.
12. Бобовые.
13. Субпродукты (печень говяжья, печень трески).
14. Зелень.

Рекомендуется варить крупы на воде и есть их с овощами, заправленными растите-льным маслом. Диетологи не советуют сочетать огурцы с помидорами, так как они мешают усвоению витаминов, содержащихся друг в друге. Мясо, рыбу и птицу лучше употреблять с капустой, кабачками, редисом и огурцами. А вот фрукты советуют есть отдельно, либо до, либо после основного приема пищи.

Вредные продукты из рациона лучше исключить или хотя бы свести их употребление к минимуму. Они способствуют набору лишнего веса и замедляют обмен веществ, что приводит к проблемам со здоровьем: снэки (чипсы, сухарики, соленые орешки); алкоголь; магазинные полуфабрикаты и продукты быстрого приготовления; выпечка, продукты, обжаренные на масле; кетчуп и майонез; копченые продукты и колбасные изделия; сладости; фастфуд; пакетированные соки, газированные напитки.

Сахар лучше заменить на мед, а соли добавлять в готовые блюда совсем немного. В отделах здорового питания можно найти соль, которая содержит меньше хлорида натрия и больше полезных минералов, например, морская или розовая гималайская соль.

Правильное питание – это не модная диета. Это образ жизни, которого нужно придерживаться постоянно, если вы хотите оставаться здоровым. При этом похудение – не главная цель ПП. В первую очередь оно направлено на избавление от болезней, улучшение самочувствия, продление молодости. Не откладывайте вопросы вашего здоровья на потом, начните менять ваши пищевые привычки уже сейчас.

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пензенской области», 440026 г. Пенза, ул. Лермонтова, 36; ул. М. Крылова, 3
Телефон: (8412) 56-46-97, 68-87-85
E-mail: gigiena@cge58.ru, http://www.cge58.ru

ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЕ В СФЕРЕ ЖКХ

Федеральный закон РФ «Об энергосбережении и о повышении энергетической эффективности и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» № 261-ФЗ от 23 ноября 2009 года, четко определил первоочередные мероприятия, которые направлены на повышение энергоэффективности, а также указал сроки их внедрения. В данном законе отрасль ЖКХ отдельно не выделяется, но все сферы энергосбережения, затронутые законом, так или иначе непосредственно относятся к ней, так как именно ЖКХ обеспечивает функционирование жилищной сферы, составляющей значительную часть всего имущества.

Даже учитывая то, что конкуренция в сфере ЖКХ отсутствует, отрасль все равно несет убытки, которые образуются в результате выполнения социальных обязательств перед гражданами льготных категорий и перед самим государством. Модернизировать предприятия ЖКХ не представляется возможным, отсюда и следует невосприимчивость отрасли к энергосбережению.

Энергосбережение в ЖКХ налаживать необходимо, и применять нужно комплексный подход, включая в сам процесс все ответственные организации, контролирующие органы и власти.



Мероприятия позволяющие наладить энергосбережение ЖКХ:

Для обеспечения экономии топливных ресурсов при выработке электрической и тепловой энергии рекомендуется:

• использовать регенеративные и рекуперативные горелки и объемное беспламенное сжигание;

• производить настройку паровых или водогрейных котлов с применением газотурбинных установок, минимизировать величину продувки котла, регулярно производить очистку стенок котла от накипи;

• обеспечить эффективную работу дымоходов и систем удаления дыма;

• применять обоснованные режимы понижения температуры теплоносителя;

• повторно использовать выпар в котлоагрегатах, осуществлять сбор и возврат конденсата в котел.

Энергосбережение в ЖКХ предусматривает и увеличение энергоэффективности теплосетей, которое достигается многими способами. Перечислим некоторые из них:

• применение пенополиуретановой изоляции, асбоцементных труб, электрохимической защиты металлических трубопроводов, оптимизация их сечения при перекладке;

• применение специальных систем для проведения диагностики общего состояния трубопроводов;

• произведение замены кожухо-трубных теплообменников на центральных тепловых пунктах пластинчатыми;

• установка приборов учета тепла на вводе линий теплоподачи в здание;

• организация своевременного технического обслуживания тепловых сетей, устранение течей, проведение профилактических и ремонтных работ с применением современного оборудования и материалов;

• материальная заинтересованность обслуживающего персонала ЦТП и теплосетей по результатам показателей энергоэффективности.

Актуальны на сегодняшний день и нетрадиционные способы, позволяющие организовать энергосбережение в ЖКХ,

предусматривающие использование энергии солнца, ветра, а также отходов производства и различных технологических процессов.

Существует довольно много способов, помогающих организовать энергосбережение в ЖКХ. Целесообразность их применения рассматривается отдельно для каждого конкретного региона, учитывая положения программы об энергосбережении, разработанной властями и ожидаемую результативность их проведения.

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Пензенской области»
440026 г. Пенза, ул. Лермонтова, 36;
ул. М. Крылова, 3
Телефон: (8412) 56-46-97, 68-87-85
E-mail: gigiena@cge58.ru http://www.cge58.ru

ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТАЯ ПОТРЕБИТЕЛЬСКАЯ УПАКОВКА

Как упаковочная индустрия влияет на экологию планеты и что с этим делать? Рассказываем о самых популярных видах экоупаковки и последних научных открытиях в этой области.

Выше уровень жизни – больше мусора?

За последние 20-30 лет упаковочная отрасль выросла в разы, абсолютно всё на свете как-либо упаковано: от трех апельсинов в супермаркете до подарочных наборов косметики. Упаковка – это не только необходимость, но еще и простор для дизайнерских решений и маркетинговых ходов, отчего возникает перерасход ресурсов. Логично, что все это сказалось на количестве мусора на планете. В сравнении с 1980-м годом на каждого человека теперь приходится втрое больше бытовых отходов. В России это 400 кг на человека каждый год. При этом на переработку отправляется не более 5% образующегося мусора, остальное – сжигается или захоронается.

Больше всего мусора образовывается в экономически развитых регионах, ведь люди позволяют себе больше материальных благ и покупок. Одно из популярных эко-движений взяло за основу простой тезис: не покупайте больше, чем вам нужно. Это касается одежды, электроники и даже пищи. Например, стоит отказываться от йогуртов, моющих средств в пластиковой таре и т. п. Соблюдать такие правила трудно, учитывая, что мы привыкли к высокому уровню потребления. И если посмотреть с другой стороны, дело не только в покупке товаров, но и в их последующей утилизации. Вопрос – не сколько мы покупаем, а в чем покупаем и что впоследствии с этим делаем?



Во-первых, по возможности, всегда стоит отдавать предпочтение товарам в экологичной упаковке и изготовленным из натурального сырья. Во-вторых, своими силами способствовать правильной утилизации бытовых отходов. Например, в Германии 9 из 10 граждан проводят глубокую сортировку отходов дома. В ряде европейских стран штрафы за неотсортированный мусор (или выброшенный как попало) достигают 500 и даже 2500 евро! Во столько, например, может обойтись оставленный у мусорного контейнера холодильник. На переработку в Европе отправляется около 60% бытовых отходов.

Да, не каждый может открыть мусороперерабатывающий завод, но каждый может сортировать свой мусор, а еще – выбирать продукцию минимально упакованную или – в экологической упаковке. Эко упаковка производится из натурального природного сырья, которое быстро восстанавливается (возобновляемый ресурс), легко перерабатывается или быстро разлагается в природе без выделения токсичных соединений. Популярные материалы для экоупаковки – бумага, картон, дерево, огромное развитие сейчас получают и другие ресурсы: крахмал, сахарный тростник, пальмовые листья и растительные волокна (рафия, сизаль и т. п.), биоразлагаемые полимеры из растений и даже пищевые продукты и отходы (например, посуда из водорослей, отрубей, косточек авокадо и пр.)

Самая востребованная упаковка – для еды. Согласно исследованиям, большая часть рынка упаковки приходится на:

- пищевые продукты и напитки,
- косметику и парфюмерию,
- средства личной гигиены.

К пищевому сегменту относится и экологичная посуда для продажи, доставки и подачи блюд. Сфера товаров одноразового пользования и упаковки все еще «забита» пластиком, поэтому так важно переходить на биоразлагаемые материалы во всех возможных аспектах повседневной жизни.

Что такое биоразлагаемые полимеры

В России только бумажно-целлюлозная упаковка подвергается переработке (рециклингу). Это уже неплохо, ведь так экономятся материальные ресурсы и происходит многократный возврат

первичной целлюлозы, которая была использована при производстве картона.

В будущем конкуренцию бумажной и деревянной упаковке составят так называемые «биопластики», точнее та их часть, которая называется **биоразлагаемыми полимерами**. Исследования и открытия в этой сфере берут начало еще в середине прошлого столетия, и с каждым годом появляется все больше альтернатив полимерам на основе нефти и природного газа. Это новая экологичная упаковка.

«Нефтенезависимые» полимеры получают из кукурузы, пшеницы, картофеля, свеклы, тапиоки, бобовых, древесины осины и тополя, производных сахара. Это ресурсы, которые можно использовать почти непрерывно. А сам процесс производства затрачивает в разы меньше энергии и прочих ресурсов.

Наиболее известный **биоразлагаемый полимер– PLA (polylactide, полимолочная кислота)** на основе растительных сахаров, уже активно используется в странах Европы. При соблюдении определенных условий компостирования такая упаковка за 45 дней полностью разлагается на воду, биомассу, диоксид углерода и органические соединения, которые легко перерабатываются почвой. Неорганическая упаковка не может похвастаться таким составом, поэтому при разложении многие годы отравляет воду, воздух и почву. Ряд европейских гипермаркетов уже отдает предпочтение PLA-упаковке для фасовки продукции вместо полиэтилена.

Свойства PLA: прозрачный прочный натуральный полимер; не пропускает влагу и запахи (поэтому составляет серьезную конкуренцию ПЭТ-упаковке); в процессе производства требуется на 20-50% меньше ископаемого топлива.

Продукция из биополимеров

Полилактид был презентован в 2000 году, позже исследователи синтезировали новый материал – **Lean**, который чаще всего используется для изготовления эко упаковки для продуктов. Для его получения требуется на 70% меньше энергии, а вместо газа и нефти – природные минералы, запасы которых в природе намного обширней. А еще в процессе получения полимера выделяется в сотни раз меньше вредных веществ. Интересно, что при таком щадящем воздействии на экологию, Lean – это не совсем биоразлагаемый продукт. В его состав входят полиолефины, термопласты нефтяного происхождения. Но сам конечный продукт Lean чувствителен к интенсивному солнечному воздействию и ветру, поэтому в течение 4-5 месяцев после утилизации просто рассыпается, оставляя мел, а полиолефиновая составляющая развеивается.

Саморазлагающаяся полимерная эко-упаковка

Сочетание различных соединений в составе позволяет создавать упаковку, которая разлагается под воздействием определенных факторов: из био-, фото-, водоразлагаемых материалов. Такую упаковку еще называются само-разлагающейся. В каком бы месте не оказался такой продукт после утилизации под воздействием солнца и температуры, влаги и микроорганизмов он начнет деградировать до низкомолекулярных соединений всего за несколько недель или месяцев. А остаточные мелкие фрагменты с легкостью перерабатывают бактерии. Такая упаковка из компостируемых полимеров – наиболее редкая.

Экоупаковка из растений

Сюда относится посуда из крахмала, бамбука, тростника и пальмы, а также сумочки и корзинки из абаки (растение из семейства Банановых), рафии (волокно из пальмовых листьев), сизаля (волокно из агавы). Вместо полипропиленовых косметичек и полиэтиленовых пакетов мы предлагаем упаковывать покупки и подарки в бумажные пакеты и изящные плетеные эко-боксы из растительных волокон. Это шикарное дизайнерское решение и возможность создать свой неповторимый фирменный стиль. Крупные мировые сети косметики и парфюмерии всё чаще отдают предпочтение природной биоразлагаемой упаковке.

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Пензенской области»
440026 г. Пенза, ул. Лермонтова, 36;
ул. М. Крылова, 3
Телефон: (8412) 56-46-97, 68-87-85
E-mail: gigiena@cge58.ru http://www.cge58.ru