

# Основные принципы здорового питания

НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЙОДА СОДЕРЖИТСЯ В МОРСКОЙ ВОДЕ, А ТАКЖЕ В ГЛУБОКИХ СЛОЯХ ПОЧВЫ. И, НАОБОРОТ, БЕДНЫ ЙОДОМ ПОЧВЫ В ГОРНЫХ МЕСТНОСТЯХ, КОТОРЫЕ ПОДВЕРГАЛИСЬ ЧАСТОМУ ВЫПАДЕНИЮ ДОЖДЕЙ СО СТОКОМ ВОДЫ В РЕКИ; ПОЧВЫ СО СТАРЫМ ПОВЕРХНЫМ СЛОЕМ И ПОДВЕРЖЕННЫЕ В ПРОШЛОМ РАЗЛИЧНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ (ЭРОЗИИ)

ПРОБЛЕМА ЙОДОДЕФИЦИТА АКТУАЛЬНА ВО ВСЕХ РЕГИОНАХ НАШЕЙ СТРАНЫ, И ОСОБЕННО: В ЗАБАЙКАЛЬЕ, В КУЗБАССЕ, НА АЛТАЕ, В РЕСПУБЛИКЕ ТЫВА, НА СЕВЕРНОМ КАВКАЗЕ, В БАШКОРТОСТАНЕ, В ЯМАЛО-НЕНЕЦКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ, В УДМУРТИИ, В ПЕРМСКОМ КРАЕ

ДЕФИЦИТ ЙОДА ПРОЯВЛЯЕТСЯ ПРИЗНАКАМИ НЕДОСТАТКА СООТВЕТСТВУЮЩИХ ГОРМОНОВ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, КОТОРЫЕ КОНТРОЛИРУЮТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ОБМЕН, РОСТ И СОЗРЕВАНИЕ ТКАНЕЙ, УЧАСТВУЮТ В РЕГУЛЯЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ПЕЧЕНИ, ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ТОНУСА ЧЕЛОВЕКА

ЙОДОДЕФИЦИТ НЕГАТИВНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА РАЗВИТИИ ИНТЕЛЛЕКТА, ПРИВОДИТ К СИЛЬНОЙ УТОМЛЯЕМОСТИ, НЕСПОСОБНОСТИ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ, УХУДШЕНИЮ ПАМЯТИ И ВНИМАНИЯ

## ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРОДУКТЫ, ОБОГАЩЕННЫЕ ЙОДСОДЕРЖАЩИМИ ДОБАВКАМИ (СМ.ЭТИКЕТКУ):

 ПОВАРЕННАЯ СОЛЬ	МОРСКАЯ РЫБА (ХЕК СЕРЕБРИСТЫЙ, ПИКША, ЛОСОСЬ, КАМБАЛА, ТРЕСКА) 
 ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	МОРЕПРОДУКТЫ (КРЕВЕТКИ) 
 МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	ШПИНАТ  ФАСОЛЬ 
 БУТИЛИРОВАННАЯ ВОДА И СОКИ	ЯЙЦО КУРИНОЕ  СЛИВКИ 
 ПЕЧЕНЬ	СОЯ  РЕДИС 

### ВАЖНО! СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЙОДЕ, МКГ

 ДЕТИ 60-120	 ПОДРОСТКИ 130-150	 ВЗРОСЛЫЕ 150	 БЕРЕМЕННЫЕ, КОРМЯЩИЕ 220-290
--	--	--	--

ФТОР ПОСТУПАЕТ В ОРГАНИЗМ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, С ПИТЬЕВОЙ ВОДОЙ (1-1,2 МГ) И В 4-6 РАЗ МЕНЬШЕ С ПИЩЕВЫМИ ПРОДУКТАМИ. КОНЦЕНТРАЦИЯ ФТОРА В ВОДЕ ВАРИРУЕТ И ЗАВИСИТ КАК ОТ ГЛУБИНЫ ЗАЛЕГАНИЯ ВОД, ТАК И ОТ ХАРАКТЕРА ВОДОНОСНЫХ ГОРИЗОНТОВ

### НЕДОСТАТОК ФТОРА И ЕГО СОЕДИНЕНИЙ ПРИВОДИТ:

- К НАРУШЕНИЮ ФИКСАЦИИ КАЛЬЦИЯ В ТВЕРДЫХ ТКАНЯХ, И, ЗНАЧИТ, СНИЖАЕТСЯ ПРОЧНОСТЬ КОСТЕЙ И ЗУБОВ.
- ПРИ ОТСУТСТВИИ ФТОРА БАКТЕРИИ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ БЫСТРЕЕ СИНТЕЗИРУЮТ КИСЛОТУ ИЗ САХАРОВ. В ИТОГЕ, РАЗВИВАЕТСЯ ГЛАВНЫЙ ПРИЗНАК НЕДОСТАТКА ФТОРА - КАРИЕС.
- УМЕНЬШАЕТСЯ ВСАСЫВАНИЕ ЖЕЛЕЗА.
- ВОЛОСЫ И НОГТИ СТАНОВЯТСЯ ЛОМКИМИ.ОРГАНИЗМ СТАНОВИТСЯ БОЛЕЕ УЯЗВИМЫМ В ОТНОШЕНИИ ЗАГРЯЗНЯЮЩИХ ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ ВЕЩЕСТВ - РАДИОНУКЛИДОВ И СОЛЕЙ ТЯЖЕЛЫХ МЕТАЛЛОВ

### ДЛЯ ВОСПОЛНЕНИЯ НЕДОСТАТКА ФТОРА:






ПОТРЕБЛЯЙТЕ РАЗНООБРАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ (РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ, ТВОРОГ, МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ, КРУПЫ)

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ФТОРСОДЕРЖАЩИЕ ЗУБНЫЕ ПАСТЫ (ТОЛЬКО СЛЕДУЕТ ИСКЛЮЧАТЬ ИХ ЗАГЛАТЫВАНИЕ)

СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ, ЧТО ФТОР ТОКСИЧЕН. ИЗБЫТОК ФТОРА БОЛЕЕ ОПАСЕН, ЧЕМ ЕГО НЕДОСТАТОК, ТАК КАК МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ОТРАВЛЕНИЯМ (ФЛЮОРОЗ), ПРОТЕКАЮЩИМ, КАК В ОСТРОЙ, ТАК И В ХРОНИЧЕСКОЙ ФОРМАХ

ПОВЫШЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ФТОРА МОЖЕТ БЫТЬ АССОЦИИРОВАНО КАК С ПРИРОДНЫМИ ФАКТОРАМИ (ВОДА БОГАТАЯ ФТОРОМ), ТАК И С ЗАГРЯЗНЕНИЕМ ФТОРСОДЕРЖАЩИМИ ПРИМЕСЯМИ АТМОСФЕРНОГО ВОЗДУХА И ПОЧВЫ (НАПРИМЕР, МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЕ И ЦЕМЕНТНЫЕ ПРОИЗВОДСТВА)

### ВАЖНО! СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ФТОРА, МГ

 ДЕТИ 1,0-3,0	 ПОДРОСТКИ 3,0-4,0	 ВЗРОСЛЫЕ 4,0
---	--	---



## ДЕФИЦИТ ЙОДА И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА



egon.rospotrebnadzor.ru



## ДЕФИЦИТ ФТОРА И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА



egon.rospotrebnadzor.ru



## КЛАССИФИКАЦИЯ ВОЗРАСТОВ:

ПОЖИЛОЙ ВОЗРАСТ (РАННЯЯ СТАРОСТЬ) - ВОЗРАСТ ОТ 60 ДО 75 ЛЕТ  
СТАРЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ (СРЕДНЯЯ СТАРОСТЬ) - ВОЗРАСТ ОТ 75 ДО 90 ЛЕТ  
ДОЛГОЖИТЕЛЬНОСТЬ (ПОЗДНЯЯ СТАРОСТЬ) - ВОЗРАСТ БОЛЕЕ 90 ЛЕТ

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ВЫБИРАЙТЕ ПО ПРИНЦИПУ «ИЛИ-ИЛИ»

### МЯСО, РЫБА, ПТИЦА

ВЫБИРАЙТЕ НЕЖИРНЫЕ СОРТА МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ;  
НА 1 ПРИЕМ: 80-100 Г ГОВЯДИНЫ  
ИЛИ БАРАНИНЫ  
ИЛИ 60-80 Г СВИНИНЫ  
ИЛИ 80-100 Г ПТИЦЫ (КУРИНАЯ НОЖКА)  
ИЛИ 2 КУРИНЫХ ЯЙЦА (НЕ БОЛЕЕ 4-5 ШТ. В НЕДЕЛЮ)  
ИЛИ 1-2 КОТЛЕТЫ ИЛИ 3-4 СТ.ЛОЖКИ НЕ ЖИРНОЙ МЯСНОЙ ТУШЕНКИ  
ИЛИ 0,5-1 СТАКАН ГОРОХА  
ИЛИ ФАСОЛИ ИЛИ 80-100 Г  
РЫБЫ (НЕ МЕНЕЕ 2-3 РАЗ В НЕДЕЛЮ)



### ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, КАШИ

6-8 ПРИЕМОВ В ДЕНЬ; НА 1 ПРИЕМ: ХЛЕБ БЕЛЫЙ ИЛИ ЧЕРНЫЙ 1-2 КУСКА  
ИЛИ 3-4 ГАЛЕТЫ  
ИЛИ 4 СУШКИ  
ИЛИ 1 БУБЛИК  
ИЛИ ПОРЦИЯ (150-200 Г) ПШЕННОЙ  
ИЛИ ГРЕЧНЕВОЙ  
ИЛИ ПЕРЛОВОЙ КАШИ  
ИЛИ ПОРЦИЯ (200-250 Г) МАННОЙ ИЛИ ОВСЯНОЙ  
ИЛИ ПОРЦИЯ (150-200 Г) ОТВАРНЫХ МАКАРОН  
ИЛИ 1-2 БЛИНА  
ОГРАНИЧИВАЙТЕ ИЛИ ИСКЛЮЧАЙТЕ ДОБАВЛЕНИЕ ЖИРОВ К БЛЮДАМ!



### ОВОЩИ

НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫ ТЕМНО-ЗЕЛЕННЫЕ И ЖЕЛТО-КРАСНЫЕ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ; НА 1 ПРИЕМ:  
ЕЖЕДНЕВНО ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНА С И КАРОТИНА:  
100-150 Г КАПУСТЫ  
ИЛИ 1-2 МОРКОВИ  
ИЛИ ПУЧОК ЗЕЛЕНОГО ЛУКА  
ИЛИ ДРУГОЙ ЗЕЛЕНИ  
ИЛИ 1 ПОМИДОР  
ИЛИ 1 СТАКАН ТОМАТНОГО СОКА  
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ 400 Г И БОЛЕЕ ОВОЩЕЙ  
КАРТОФЕЛЬ 3-4 КЛУБНЯ В ДЕНЬ



## ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

I ГРУППА ПРОДУКТОВ - ХЛЕБ, ЗЕРНОВЫЕ И КАРТОФЕЛЬ  
II ГРУППА ПРОДУКТОВ - ОВОЩИ  
III ГРУППА ПРОДУКТОВ - ФРУКТЫ  
IV ГРУППА - МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (МОЛОКО, ЙОГУРТ, СЫР)  
V ГРУППА ПРОДУКТОВ - БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ  
VI ГРУППА ПРОДУКТОВ - ЖИРЫ

### ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫ ЯРКО ОКРАШЕННЫЕ 2 И БОЛЕЕ РАЗ В ДЕНЬ;  
НА 1 ПРИЕМ: 1 ЯБЛОКО ИЛИ ГРУША  
ИЛИ 3-4 СРЕДНЕЙ СЛИВЫ  
ИЛИ 1/2 СТАКАНА ЯГОД ИЛИ 1/2 АПЕЛЬСИНА  
ИЛИ ГРЕЙПФРУТА  
ИЛИ 1 ПЕРСИК  
ИЛИ 2 АБРИКОСА  
ИЛИ 1 ГРОЗДЬ ВИНОГРАДА  
ИЛИ 1 СТАКАН ФРУКТОВОГО ИЛИ ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО СОКА  
ИЛИ ПОЛСТАКАНА СУХОФРУКТОВ



### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

ВЫБИРАЙТЕ НИЗКОЖИРНЫЕ СОРТА МОЛОКА И ПРОДУКТОВ БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ САХАРА 3 РАЗА В ДЕНЬ;  
НА 1 ПРИЕМ 1 СТАКАН МОЛОКА  
ИЛИ КЕФИРА  
ИЛИ ПРОСТОКВАШИ  
ИЛИ ЙОГУРТА ИЛИ 60-80 Г (3-4 СТ.Л.) НЕЖИРНОГО  
ИЛИ ПОЛУЖИРНОГО ТВОРОГА  
ИЛИ 30-50 Г ТВЕРДОГО  
ИЛИ 1/2 ПЛАВЛЕННОГО СЫРА



### ЖИРЫ, СЛАДОСТИ, САХАР

ОГРАНИЧИВАЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ!  
ДО: 1-2 СТ. ЛОЖКИ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА  
ИЛИ 5-10 Г СЛИВОЧНОГО МАСЛА  
ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД;  
ДО: 5-6 ЧАЙНЫХ ЛОЖЕК (40-50 Г) САХАРА  
ИЛИ 3 ШОКОЛАДНЫХ КОНФЕТЫ  
ИЛИ 5 КАРАМЕЛЬНЫХ КОНФЕТ  
ИЛИ 5 Ч. ЛОЖЕК ВАРЕНЬЯ  
ИЛИ МЕДА  
ИЛИ 2-3 ВАФЛИ



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ЛИЦ ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК ХОЧЕТ  
ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ ДО  
ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ. ОДНАКО,  
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ НЕВОЗМОЖНО БЕЗ  
ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

[egon.rospotrebnadzor.ru](http://egon.rospotrebnadzor.ru)

## СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА ПРИЕМА ПИЩИ:

- 1 ПОДВЕРГАЙТЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ ТЩАТЕЛЬНОЙ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКЕ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕЙ УНИЧТОЖЕНИЕ МИКРОБОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ
- 2 СЪЕДАЙТЕ ПРИГОТОВЛЕННУЮ ПИЩУ КАК МОЖНО СКОРЕЕ, ЧТОБЫ ИСКЛЮЧИТЬ РАЗМНОЖЕНИЯ МИКРОФЛОРЫ ПРИ ЕЕ ОСТЫВАНИИ, СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННАЯ ПИЩА В МЕНЬШЕЙ СТЕПЕНИ ТЕРЯЕТ КОНЦЕНТРАЦИЮ ВИТАМИНОВ
- 3 ТЩАТЕЛЬНО СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ ПРИГОТОВЛЕННОЙ ПИЩИ. ПРИ ХРАНЕНИИ ПИЩА ДОЛЖНА НАХОДИТЬСЯ ЛИБО В ГОРЯЧЕМ СОСТОЯНИИ (ОКОЛО 60°C ИЛИ ВЫШЕ), ЛИБО В ОХЛАЖДЕННОМ СОСТОЯНИИ (ОКОЛО 10°C ИЛИ НИЖЕ), ОСОБЕННО ЕСЛИ ОНА ХРАНИТСЯ БОЛЕЕ 4-Х ЧАСОВ
- 4 ПРИГОТОВЛЕННУЮ ПИЩУ РАЗОГРЕВАЙТЕ ДО ТЕМПЕРАТУРЫ НЕ НИЖЕ 70°C
- 5 СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ПЕРЕД ПРИЕМОМ ПИЩИ. НУЖНО МЫТЬ РУКИ ПОСЛЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СЫРОЙ ПИЩИ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИКАСАТЬСЯ К ПРИГОТОВЛЕННОЙ ПИЩЕ. ИНФИЦИРОВАННЫЕ УЧАСТКИ КОЖИ НУЖНО ЗАКРЫВАТЬ
- 6 СОДЕРЖИТЕ В ЧИСТОТЕ ВСЕ ПОВЕРХНОСТИ В КУХНЕ НЕ ДОПУСКАЙТЕ, ЧТОБЫ СЫРЫЕ ПРОДУКТЫ СОПРИКАСАЛИСЬ С ПРИГОТОВЛЕННЫМИ
- 7 ОХРАНЯЙТЕ ПРОДУКТЫ ОТ НАСЕКОМЫХ, ГРЫЗУНОВ И ПРОЧИХ ЖИВОТНЫХ (В ПЛОТНО ЗАКРЫТЫХ ЕМКОСТЯХ)
- 8 ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЧИСТОЙ ВОДОЙ

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

- 1 ПОДДЕРЖИВАЙТЕ «ЗДОРОВУЮ» МАССУ ТЕЛА, ХОРОШО ПИТАЙТЕСЬ И БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ ЕЖЕДНЕВНО
- 2 ПЕЙТЕ МНОГО ЖИДКОСТИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ОСОБЕННО ВОДУ
- 3 ГОТОВЬТЕ ПРОДУКТЫ ИЛИ ВЫБИРАЙТЕ ГОТОВЫЕ БЛЮДА, ПРОДУКТЫ, НАПИТКИ И ЗАКУСКИ:
  - С МИНИМАЛЬНЫМ ДОБАВЛЕННЫМ ЖИРОМ, ОСОБЕННО НАСЫЩЕННЫМ ЖИРОМ
  - С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ (ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СОЛИ ВЫБИРАЙТЕ ЙОДИРОВАННУЮ СОЛЬ)
  - С НЕБОЛЬШИМ ДОБАВЛЕНИЕМ САХАРА (ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА)
- 4 ЕШЬТЕ ХОРОШО И РАЗНООБРАЗНО, ВКЛЮЧАЯ РАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ИЗ ВСЕХ ОСНОВНЫХ ГРУПП ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ:
  - ЕШЬТЕ МНОГО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ.
  - ЕШЬТЕ МНОГО ХЛЕБА И ЗЛАКОВ, ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНО ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫХ
  - УПОТРЕБЛЯЙТЕ МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНО С ПОНИЖЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА ИЛИ ОБЕЗЖИРЕННЫЕ
  - ВКЛЮЧИТЕ В РАЦИОН ПОСТНОЕ МЯСО, ПТИЦУ, МОРПРОДУКТЫ, ЯЙЦА, ОРЕХИ, СЕМЕНА ИЛИ БОБОВЫЕ
- 5 ПРИНИМАЙТЕ ПИЩУ КАК МИНИМУМ ТРИ РАЗА КАЖДЫЙ ДЕНЬ. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ПЕРЕКУСЫ ОСОБЕННО ТЕМ, КТО ИМЕЕТ НЕДОСТАТОЧНУЮ МАССУ ТЕЛА И ПЛОХОЙ АППЕТИТ
- 6 ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА БЕЗОПАСНОСТЬ ПИЩИ ПРИ ПОКУПКЕ, ПОДГОТОВКЕ, ПРИГОТОВЛЕНИИ И ХРАНЕНИИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ И ГОТОВЫХ БЛЮД
- 7 ЕСЛИ ВЫ ВСЕ-ТАКИ РЕШИТЕ ВЫПЬТЬ АЛКОГОЛЬНЫЙ НАПИТОК, УМЕНЬШИТЕ ДОЗУ
- 8 БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ, ВЫПОЛНЯЯ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ 30 МИНУТ В ДЕНЬ БОЛЬШИНСТВО ДНЕЙ НЕДЕЛИ



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ЛИЦ ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО, ВЫ  
СОХРАНЯЕТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ НА  
ДОЛГИЕ ГОДЫ!

[egon.rospotrebnadzor.ru](http://egon.rospotrebnadzor.ru)