

✓ ОПЫТ • КАК ВЕЙДЕЛЕВСКИЕ ФЕРМЕРЫ ПОМОГАЮТ РОДНЫМ СЕЛАМ

Там и пригодились



Тамара АКИНШИНА, фото автора

Ремонт фельдшерско-акушерского пункта и мемориального комплекса, благоустройство территории поселения, содержание парка и лесопосады — это лишь малая часть добрых дел сельхозпроизводителей из Клименков и Яропольцев.

Без хвастовства

Но они не слишком любят об этом рассказывать. Говорят, неудобно себя хвалить.

На въезде в Клименки мелком видим **Николая Поманисточки**, который высаживает деревья у дороги. Махнет рукой: прожайте, разговаривать некогда, и фотографировать не надо. За него рассказывают глава поселения **Валентина Ильинская**: и про посаженную аллею голубых елей в честь 90-летнего юбилея Вейделевского района, и про отремонтированное здание пекарни, в котором два года назад открылся банкетный зал, где сельане могут бесплатно сойтись по радостному или печальному поводу.

Николай Васильевич — один из фермеров-арендаторов окрестных земель, активно участвующих в жизни родного села. Сообща они решают множество социальных вопросов: ремонтируют и благоустраивают местные учреждения культуры, помогают содержать в порядке придорожную территорию, обрезают деревья в парке. По весне фермеры могут одолжить навалом вспахивать огорода, летом — заточка сена и соломы для тех, кто держит коров, зимой дают технику для чистки дорог от снега.

Виктор Тарасенко организовал на сельском праздну производстве товарной рыбы и на собственные деньги обустроил на рекреационную зону с пляжем, построил купель. **Сергей Ткаченко** ка-



← Геннадий Чумаков получил в свое распоряжение отремонтированную школу в Клименках

питально отремонтировал мемориальный комплекс в Клименках и вместе с другим фермером **Геннадием Чумаком** установил выстланную стеклом беседку для молодежи рядом с клубом в Яропольцах. Последний еще и активно участвовал в благоустройстве пришкольной территории в Клименках: вокруг клубов теперь десятки декоративных кустарников, архитектурные украшения.

— Нам с сельхозпроизводителями повезло. Мы ими гордимся, ценим их и уважаем. Все они — наши земляки, уроженцы местных сел. Как говорится, где родились, там и пригодились, — подытожила Валентина Николаевна.

Родному селу как не помочь?

Геннадий Чумаков встречает нас на производственной площадке своего сельхозпредприятия. Раньше в Яропольцах была молочно-товарная ферма, а Геннадий Николаевич работал здесь начальником участка № 3 колхоза им. Ленина. Здесь родился и вырос, отучился, вернулся механиком и заселился в один из 30 построенных колхозом домиков. А 15 лет назад организовал фермерское хозяйство и занялся сельхозпредприятием.

Я просто ничего другого не умею, — улыбается он. И сетует, что от прежде большого села осталось одно воспоминание: молодёжь сюда калачом не заманишь, треть колхозных домиков с удобствами пустует. Средний возраст работников его предприятия — 4 их в среднем 20, в зависимости от сезона — за 40 лет. Все местные: из Яропольцев и соседних Клименков.

На арендованных у пайщиков-односельчан и вейделевской техникумы 1,5 тыс. гектаров земли выращивает фермер свеклу, подсолнечник, кукурузу, сою, пшеницу и ячмень. У него есть еще одна такая же по размеру площадка в Валуиском окру-

ге — её он арендует у Белгородского земельного фонда.

Техники много, но сейчас она почти вся в поле, — кивает на пшущиеся ангары Чумаков. Весна наступила резко, сроки посадки культур сдвинулись — приходится их не по очереди, а одновременно сеять.

О своем участии в жизни села, его благоустройстве Геннадий Николаевич говорит скромно.

— Почему не помочь? Все свои, всех мы знаем, потому и помогаем. Школе делал много, но не отдам. Фельдшерско-акушерский пункт ремонтировали тоже сообща. А этой весной облагоустроил свою производственную площадку — работники высадили 110 фруктовых и ягодных деревьев: яблонь, слив, груш, абрикосов, вишен, черешен и алыч. Правда, их надо поливать, но мы нашей бригадой, думаю, справимся. А урожай пойдет — там и сидим, работников много, — улыбается он, кивая на зеленеющие прутья.

Обновленный мемориальный комплекс в Клименках



На пузике моём — семья

Ст. 1

В руках третья — самовар, барани и турецкие национальные лепешки. Это символ того, что тут мирно соседствуют русские и турки-месхетинцы. И те и другие — гостеприимные и радужные хозяева. Неожиданно выглядит самая крошечная из груш, одетая в голубой костюм джоджита, символизирующая большой интерес к этому виду единоборств у местной ребятни.

Матрешки Красной Яруги тоже несут много символов и образов. Например, на пузике старшей нарисованы мелница и красная рыба. Первая говорит о плодородии и хороших урожае, вторая — брендовое дерево района. В руках мужичка — мешок сахара, намек на Краснояружский сахарный завод.

Неблагодарное занятие — передавать словами фантазию художника. Лучше один раз увидеть фирменную краснояружскую грушку, зато приехать сюда на фестиваль. Случно, общаются организаторы, никому не будет.

ОФИЦИАЛЬНО

Российская Федерация
Белгородская областная Дума
шестого созыва
РАСПОРЯЖЕНИЕ
председателя областной Думы

17 мая 2019 г., № 52

О проведении тридцать пятого заседания Белгородской областной Думы шестого созыва

1. Провести тридцать пятое заседание Белгородской областной Думы шестого созыва 13 июня 2019 года в зале заседаний областной Думы. Начало в 11.00 часов. Внести на рассмотрение депутатов областной Думы следующие вопросы:

- О ежегодном отчете о деятельности Белгородской областной Думы за 2018 год;
- О годовом отчете председателя Контрольно-счётной палаты Белгородской области о деятельности Контрольно-счётной палаты Белгородской области за 2018 год и о результатах проведенных контрольных и экспертно-аналитических мероприятий;
- О ежегодном докладе о деятельности Уполномоченного по защите прав предпринимателей в Белгородской области за 2018 год;
- О проекте закона Белгородской области «Об утверждении дополнительных соглашений к соглашениям о предоставлении бюджету Белгородской области из федерального бюджета бюджетных кредитов для частичного покрытия дефицита бюджета Белгородской области» (первое чтение);
- О проекте закона Белгородской области «О внесении изменений в статью 2 закона Белгородской области «О порядке и условиях осуществления ведомственного контроля за соблюдением трудового законодательства и иных нормативных правовых актов, содержащих нормы трудового права» (первое чтение).

Адрес редакции и издателя:
380009, г. Белгород, просп. Ставы, 100
E-mail: belvest@belvest.ru
Справки по редакции: (4722) 32-02-73
Служба рекламы: (4722) 32-02-74, 32-01-65, 32-05-62
Принят объявлений: (4722) 32-02-63

Газета отпечатана
в АО «Прайм Принт Воронеж»
Юридический адрес: 394008, Воронежская область, г. Воронеж, проспект Труда, 48а.
Заказ 3146.

СОБОЛЕЗНОВАНИЯ

Ассоциация «СРО «Строители Белгородской области» выражает глубокое соболезнование родным и близким в связи с тяжелой утратой — смертью мужа и отца

БОЧКАРЕВА Владимира Андреевича

Коллектив Контрольно-счётной палаты Белгородской области выражает искренние соболезнования инспектору Лыковой Марине Валерьевне в связи с уходом из жизни отца

ШЕВРИГА Валерия Кирилловича

Разделом скорбя родным и близким в невосполнимой утрате.

ПОЗДРАВЛЕНИЕ

Уважаемые предприниматели!

Примите самые тёплые поздравления с вашим профессиональным праздником — Днём российского предпринимательства! Успехи предпринимателей Белгородской области, осуществляющих свою деятельность практически во всех отраслях экономики, говорят о том, что на Белгородчине немало ответственных, талантливых людей, способных организовать свое дело, обеспечить себя и своих родных, стать основой экономической стабильности государства.

Вы вносите огромный вклад в развитие экономики, в обеспечение населения качественной продукцией и товарами, внедряете новые технологии, создаёте рабочие места.

Благодарю вас за добросовестный созидательный труд и активную жизненную позицию во благо семьи, родного края, государства!

От всей души желаю вам новых достижений, надёжных деловых партнёров, успехов в развитии вашего дела, процветания! Крепкого здоровья, счастья и благополучия вам, вашим родным и близким!

Валерий СКРУГ,
депутат Государственной Думы ФС РФ

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Сведения о раскрытии Акционерным обществом «Белгородская сбытовая компания» информации в сети Интернет

АО «Белгородэнерго» настоящим сообщает о том, что на официальном сайте Общества в сети Интернет <http://www.belsby.ru> в разделе «Раскрытие информации субъектом рынков электроэнергии» представлена следующая информация, подлежащая опубликованию в соответствии со Стандартами раскрытия информации субъектами оптового и розничных рынков (утв. Пост. Правительства РФ от 21.01.2004 № 24), за апрель 2019 г.:

- предельные уровни нерегулируемых цен на электрическую энергию (мощность), дифференцированные по ценовым категориям;
- объёмы покупки электрической энергии (мощности) на розничном рынке электроэнергии;
- часы для расчёта величин мощности, оплачиваемой потребителем на розничном рынке;
- фактический полезный отпуск электроэнергии и мощности по тарифным группам в разрезе территориальных сетевых организаций и по уровням напряжения (с выделением поставки населению);
- почасовые объёмы продажи электроэнергии (мощности), произведённой на квалифицированных генерирующих объектах в целях компенсации потерь электрической энергии.

А также опубликованы: структура и объём затрат на производство и реализацию товаров (работ, услуг) за 2018 год, цена на электрическую энергию за 2018 год, цена закупки электрической энергии, стоимость услуг по её передаче, а также стоимость иных услуг, оказание которых является неотъемлемой частью поставки электрической энергии потребителю.

Организатор торгов — финансовый управляющий Сотников Ю. В. (ИНН 317232819814, СНИЛС 026-124-800-13, член ААУ «Солидарность» — Ассоциация арбитражных управляющих «Солидарность» (ИНН 8604999157, ОГРН 1138600001737, 628305, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ — Югра, г. Нефтеюганск, ул. Жилая, Промышленная зона Пионерная, строение 13/6)), сообщает:

- 1) Открытые торги в форме аукциона с открытой формой представления предложений о цене (сообщение на федеральном сайте № 3581723 от 28.03.2019, в газете «Коммерсантъ», сообщение № 7721092948 от 18.03.2019) по продаже имущества Бобрышевой Т. П. (ИНН 312320476661) в составе лота № 1 (кадастровый лот 27.2 кв. м, земельный участок лот 1 500 кв. м) признаны несостоявшимися (отсутствия заявок).
- 2) О проведении повторных открытых торгов (с понижением начальной цены на 10 %) в форме аукциона с открытой формой представления предложений о цене, проводимого в электронной форме на сайте электронной площадки «Сибирская торговая площадка» (www.sibtrade.ru), имущества Бобрышевой Татьяны Петровны (предыдущие фамилии: «Суих», «Карлушова», ИНН 312320476661, СНИЛС 101-667-859 52, 01.12.1976 года рождения, место рождения: с. Белица Белгородской области, г. Курской обл., место регистрации: 308004, Белгородская область, г. Белгород, ул. Шорса, д. 55А, кв. 192), в отношении которой решением арбитражного суда Белгородской области от 15.11.2018 по делу № А08-4785/2018 введена процедура реализации имущества гражданина.

Предмет торгов: начальная стоимость лота № 1 (кадастровый лот 27.2 кв. м, земельный участок лот 1 500 кв. м, кадастровый номер 31:15:0802001:1604, расположенный по адресу: Белгородская обл., Белгородский район, г. Новосадовый, ул. Спортивная, д. 18 и земельный участок лот 1 500 кв. м, кадастровый номер 31:15:0802001:1944, расположенный по адресу: Белгородская область, Белгородский район, г. Новосадовый, участок 228).

Форма торгов: открытый аукцион, форма подачи предложения о цене: открытая. Задаток на участие в аукционе — 10 % от начальной цены лота. Начало торгов на электронной площадке (www.sibtrade.ru): 11.07.2019 в 11.00, подписание результатов: 11.07.2019 на сайте www.sibtrade.ru. Шаг аукциона — 5 % от начальной цены лота. Победителем торгов признаётся участник, предложивший максимальную цену имущества. Ознакомление участников с документацией, согласование осмотра имущества, заключение договоров о задатке осуществляются по адресу: г. Белгород, пр. 5. Хмельницкого, д. 111, оф. 407, по предварительной записи по тел. 8-910-225-41-76, e-mail: sotnikov.ay@mail.ru в рабочие дни с 09.00 до 16.00. Для участия в торгах заявитель регистрируется на электронной площадке www.sibtrade.ru, представляет организатору торгов в установленный срок заявку на участие в торгах, аванс задаток по реквизитам: получатель: Бобрышева Татьяна Петровна, с/с № 40817810930000029384, в Белгородском ФА АО «Россельхозбанк» (ОГРН 1027700342890, ИНН 7725114488), БИК 041403740, к/с 301018102000000000740.

Заявки подписываются после оплаты задатка в форме электронного сообщения, подписанного квалифицированной электронной подписью заявителя на сайте www.sibtrade.ru, в соответствии с Регламентом работы площадки ежедневно, начиная с 09.00.03.06.2019 по 16.00.10.07.2019.

Сведения о порядке проведения торгов, подаче заявки и документов для участия, определения победителя, заключения договора купли-продажи опубликованы на ЕОРС (<http://bankrot.fedresurs.ru>) № 3780706 от 21.05.2019.

БЕЛГОРОДСКИЕ
ИЗВЕСТИЯ
№ 057 (4758)
25 мая 2019 г.

Учредитель и издатель:
Автономная некоммерческая организация
«Белгородский дом «Мир Белогорья»
О.Л. ШЕВЦОВ (4722) 32-06-85 (принимая)
Главный редактор
А.Ю. МАКАРОВ (4722) 32-22-63

Свид. о регистрации СМИ: ПИ № ТУ31-00160 от 16 июля 2013 года выдано
Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информации,
общественных технологий и массовых коммуникаций по Белгородской области.
Газета выходит 3 раза в неделю — по вторникам, четвергам и субботам.
Объём 4 п.л. Тираж 8 225 экз.

Адрес редакции и издателя:
380009, г. Белгород, просп. Ставы, 100
E-mail: belvest@belvest.ru
Справки по редакции: (4722) 32-02-73
Служба рекламы: (4722) 32-02-74, 32-01-65, 32-05-62
Принят объявлений: (4722) 32-02-63

Газета отпечатана
в АО «Прайм Принт Воронеж»
Юридический адрес: 394008, Воронежская область, г. Воронеж, проспект Труда, 48а.
Заказ 3146.

Специальный проект газеты «Соль земли» публикуется на правах рекламы. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов публикаций. За содержание рекламных публикаций ответственность несут рекламодатели. Использование материалов без письменного согласия редакции запрещено.

Цена свободная

Подписной индекс
П4889

▼ СИГНАЛ • О ЧЁМ МОЖЕТ РАССКАЗАТЬ БОЛЬ

Сторожевой пёс здоровья



К увеличению веса может привести пониженная температура

«Футбол — один из самых зрелищных, но и весьма травмоопасных видов спорта. Здесь человек сознательно идёт на риск болевых ощущений ради победы»

Наталья КОЗЛОВА

О том, что такое боль, «Белгородским известиям» рассказала невролог Областного центра медицинской профилактики Светлана Курсова.

— Что такое физическая боль?

Боль — сигнал неблагополучия в организме. Это защитная реакция, один из самых ранних признаков 90 % недугов. Боль сопровождается изменением физиологических параметров: давление, пульс, расширение зрачков, изменение концентрации гормонов.

Болевые рецепторы (ноцицепторы) расположены во внутренних органах, костях, связках, коже, слизистых оболочках. Они передают болевой сигнал по нервным волокнам в мозг.

— Какой бывает боль?

— Острой и хронической. Острая — это сигнал. Она возникает при повреждении тканей: это травмы, ушибы. Идёт раздражение болевых рецепторов. Характерно, что острая боль проходит до того, как заживёт сама травма. Например, человек ударился ногой, испытал боль от этого удара, она прошла, но синяк останется на какое-то время.

Хроническая боль возникает из-за существующих в организме долгое время патологических процессов. Она может усиливаться.

— Часте всего болевые сигналы поступают в мозг во сне. В течение дня человек знает уместно, физически, он отвлечён и может не обращать на неё внимания. А ночью болевому сигналу ничто не мешает. Так, ночные болевые ощущения в районе желудка или в спине, скорее всего, говорят о хронической болезни двенадцатиперстной кишки.

При этом боль не испытывают органы, в которых нет болевых рецепторов: желудок, печень, лёгкие. Мы называем эти органы неммыми. Поэтому так сложно на ранних стадиях диагностировать в них рак. Боль возникает только когда появляются метастазы.

— Какую боль можно терпеть, а какую нет?

Боль терпеть не надо. Обязательно нужно обратиться к врачу, чтобы исключить серьёзную патологию. Если это хроническая боль, которая возникает, потом проходит, то тоже нужно пройти медицинское обследование. Принимать обезболивающие препараты, в свою очередь, не есть хорошо.

К тому же есть боль, которую не купируют обезболивающие препараты, снять её могут лишь релаксационные и противосудорожные, которые назначают только врач.

Иногда для лечения боли применяют антидепрессанты. Хроническая боль титетет мозг, и у человека возникает депрессия. И когда уже с органами всё благополучно, болезнь под контролем, в голове остаётся проблема. Для её решения нужны антидепрессанты. В данном случае следует обратиться к врачу общей практики, психотерапевту или неврологу.



НАТАЛИЯ КОЗЛОВА

Как самому выбрать обезболивающее лекарство?

Сосудистую головную боль можно купировать дратверинном (но-шпа) — этот препарат обладает спазмолитическим, сосудорасширяющим действием.

Но прием обезболивающего — это не решение проблемы. Надо определить причину и убрать её.

Бывают боли в животе, связанные с отравлением или инфекцией. Например, острая боль в животе, понос, тошнота, головокружение, слабость — типичные признаки пищевого отравления. Эти же самые симптомы могут сопровождать острый инфаркт миокарда, сердечный приступ.

— Можно ли притупить боль без лекарств?

— Да, здесь всё индивидуально. Может помочь йога, медитация, лечебная физкультура, массаж и самомассаж, водолечебные процедуры, физиотерапия, акупунктура.

Например, традиционная китайская медицина рассматривает боль как закупорку энергии. Поэтому надо регулярно делать зарядку. Доказано, что на ушную раковину человека проецируются все органы, и если, например, болит голова, то нужно помассировать мочку уха — боль купировается.

— Что такое душевная боль?

— Есть такое понятие, как психогенная боль, вероятно, она ближе всего к пониманию «душевной боли». Она имеет хронический характер и связана с психоэмоциональными особенностями человека.

Причиной такой боли может быть депрессия, тревога, плохое настроение, ипохондрия, истерия и фобии. У многих людей важным фактором становится психоэмоциональный: переутомленность работой, эмоциональное выгорание, у педагогов такое часто бывает.

Психогенная боль создаёт в коре головного мозга очаг доминанты. Хроническая боль истощает клетки мозга. Запускается механизм разрушения: снижается иммунная система, начинается гормональный дисбаланс, проблемы с сердечно-сосудистой системой, нарушается обмен веществ, усиливается выработка плохого холестерина. Именно поэтому нужно устранять проблему, а не маскировать её обезболивающим.

— Правда, что есть люди, которые не испытывают боли?

— В организме существует болевая система — ноцицептивная и антиноцицептивная. Она блокирует поток боли. Если нарушен баланс этих систем, то человек будет менее чувствителен к боли. Это считается нормой.

Но есть такое заболевание — сириномелия. Страдающие им люди не чувствуют боли и температуру. Они могут

СПРАВКА

Врачи Древней Греции говорили, что боль — это сторожевой пёс здоровья. Голый землепок — небольшой роющий грызун — совсем не почувствует, если обожжётся или поранится. А ещё он медленно стареет и редко болеет.

серьёзно ранить себя, положить руку на горячую батарею и не заметить этого. Также существует, но встречается редко, врождённая нечувствительность к боли.

— Правда ли, что алкоголь и сигареты помогают справиться с болью?

— Никотин не купирует боль. Если курильщик говорит, что сигареты помогают ему заглушить боль, то это не что иное, как самовнушение. А вот алкоголь в небольшой дозе на самом деле иногда может купировать боль. Это объяснимо — алкоголь расширяет сосуды. Но тут важно быть уверенным в причине боли, чтобы не усугубить своё состояние.

— Мужчины, женщины, дети по-разному испытывают боль?

— Есть версия, что процесс эволюции сделал женщин терпимее к боли. Само по себе ощущение боли, болевой порог очень индивидуален. Поэтому нельзя говорить, что кто-то сильнее чувствует боль, а кто-то слабее.

У детей своеобразная характеристика боли. Они не могут объективно её понять. Особенно это касается малышей. Они могут быть возбуждены или заторможены, отказываться от еды, капризничать, потому что им больно. Поэтому надо обращать внимание на поведение ребёнка, изменения характера. Малыш может стать бледным или покраснеть. Хроническая боль приводит к нарушениям поведения. Надо уделить ребёнку внимание и рассказывать педиатру свои наблюдения.

— Говорят, что рыжие люди чувствуют боль сильнее...

— Я первый раз это слышу. Ни национальность, ни цвет кожи не влияют на болевой синдром.

— Правда, что зубная боль самая сильная?

— Это субъективно, но лично я могу с этим согласиться. Зубная, ушная, лобная боль, связанная с раздражением нервных окончаний, мигрень — самые сильные боли.

Например, боль при межозвоночной грыже с компрессией спинномозгового корешка, почечных коликах настолько сильная, что даже внешне меняет человека.

Врач, специализирующийся именно на боли, называется алголог. Это довольно редкая специализация. Зачастую алгологи работают с неизлечимыми больными людьми, страдающими которых уже сложно купировать обычными обезболивающими. Важно понимать, что боль лечат все врачи.

▼ ЭТО ИНТЕРЕСНО • ПОЧЕМУ ЛЮДИ ПОЛНЕЮТ

Нездоровый вес



Татьяна СОБОЛЕВА

Среди причин, вызывающих ожирение, обычно называют гормональные нарушения, погрешности в питании и недостаток физической активности. Однако есть и другие, менее очевидные объяснения тому, почему люди набирают нездоровый вес.

Плохая работа кишечника

Как отмечают специалисты, человек начинает полнеть на фоне сбоя в работе кишечника. Накапливание пищи, повышенное газообразование, задержка жидкости в организме — всё это приводит к тому, что человек полнеет.

Недостаток полезных веществ

Микроэлементы и витамины — вещества крайне полезные. Но далеко не все оценивают их значимость на должном уровне. Если человеку не хватает железа, витамина D и многих других полезных веществ, у него снижается иммунитет, происходит замедление скорости обмена веществ. А это становится причиной того, что лишний вес либо набирается, либо никак не уходит.

Проблемы с движением

К набору лишнего веса приводят и различные патологии опорно-двигательного аппарата. Например, из-за болей в коленях человек начинает меньше двигаться, что тут же беспристрастно отражает стрелка на весах.

Понижение температуры тела

Есть такие люди, у которых температура тела равна не стандартным 36,6, а остановилась на отметках пониже. И они находятся в группе риска по лишнему весу. Дело в том, что обычно низкая температура тела — это признак обеспокоенности человека. У него не хватает ни желания, ни возможностей на то, чтобы что-то делать, чем-то заниматься. Внутри организма также происходят определённые реакции на пониженную температуру тела — он начинает медленнее сжигать калории, запасая их на всякий случай: вдруг придётся обогреть себя изнутри интенсивнее.

И вес незаметно накапливается, и избавиться от него будет непросто, потому что процессы внутренней терморегуляции наладить достаточно сложно.

▼ ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ • КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИ МЕЛКИХ БЫТОВЫХ ТРАВМАХ

Приложите лёд



ПОСЛЕДСТВИЯ ОТ УШИБА МОГУТ БЫТЬ РАЗНЫЕ

Нелля КАЛИЕВА

Неприятности в быту поджидают нас на каждом шагу: в деревянной разделочной доске притаились занозы, а нож так и норовит покуситься на пальцы в процессе приготовления салата. Как не растеряться в таких ситуациях и оказать себе или близкому первую помощь? Рекомендация даёт хирург поликлинического отделения №1 Белгорода Юрий Краскоков.

Порез

Промойте рану перекисью водорода, туго забинтуйте. Можно наложить мазь с антибиотиком, например «Левомеколь», «Офлоксацин» или «Банеоцин». Если кровотечение сильное — обращайтесь в травмпункт.

Если под рукой нет перекиси водорода, можно промыть рану водой, но учтите, что вода не останавливает кровотечение, а напротив, усиливает. Как вариант — обработайте края раны зелёной. Чтобы бинт не прирос к ране, для повязки воспользуйтесь специальными салфетками «Воскопран».

Ссадины, царапины

Первым делом промойте рану водой (с детским или хозяйственным мылом), обсушите, затем обработайте перекисью водорода (или хлоргексидином) и наложите повязку. Можно воспользоваться уже названными мазями и салфетками.

Если рана инфицирована (заметили, что начинает воспаляться) — незамедлительно обращайтесь к врачу.

Наступили на гвоздь

Без вариантов — сразу в травмпункт, предварительно обработав рану всё той же перекисью водорода. Если в течение пяти лет вы не прививались от столбняка (или не помните, когда делали эту прививку), то вам введут противостолбнячную сыворотку, чтобы избежать заражения. Затем врач назначит лечение.

Заноза

Если инородное тело попало под кожу довольно глубоко и самостоятельно извлечь не получилось (обработав рану перекисью или спиртом пинцетом), обращайтесь за помощью в травмпункт. Там сделают рентгеновский снимок, чтобы увидеть, где именно застряла заноза, а затем извлекут.

Термический ожог

Ошпарились кипятком или маслом со сковороды брызнуло на руку — первым делом освободите пострадавшую часть тела от одежды. Если ожог небольшой, без пузырей — нанесите противожоговое средство: спрей «Пантенол» или «Олазоль». В этом случае также помогут мазевые салфетки и повязки «Воскопран».

Если образовались пузыри — ни в коем случае не вскрывайте: это может сделать только врач. Поэтому прямая дорога в травмпункт.

Ушиб

Первая помощь — приложите к ушибленному месту лёд (сгодится даже мясо из морозилки, предварительно укрыв его полотенцем). Затем наложите повязку. Последствия ушиба могут быть разными, если боль не проходит в течение двух дней, обязательно идите к врачу.

БОЛЬ — СИГНАЛ НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ В ОРГАНИЗМЕ. ЭТО ЗАЩИТНАЯ РЕАКЦИЯ. ОДИН ИЗ САМЫХ РАННИХ ПРИЗНАКОВ 90% НЕДУГОВ.

✓ СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ • ПОЧЕМУ МЫ ПЛОХО СЛЫШИМ

Что ты сказал?

Ещё недавно громкость телевизора (или радио) вроде не вызывала у вас проблем. Вы всё слышали, слух не напрягая. А потом что-то случилось: любимая артистка стала говорить совсем тихо, да и слов журналиста, казалось бы, с чёткой дикцией теперь почему-то не разобрать... Да что там! Близких постоянно приходится переспрашивать: «Что ты сказал?»

— Снижение слуха вызывает не одна причина, — объясняет врач-оториноларинголог Белгородской городской поликлиники № 1 **Галина Харитonenko**. — Среди самых распространённых — возрастные изменения, травмы головы и уха, инфекционные поражения.

Провокатором тугоухости может быть и серная пробка.

Палочки под запретом

Не чистить уши, конечно, нельзя. В зеркале мы их не видим. Даже известная поговорка этот факт отразила. «Не выдать как своих ушей» — слышали такое выражение?

Вот мы и берём ватную палочку — благо, в магазинах их выбор большой — и самозабвенно начинаем процесс. А если под рукой нет палочки, то, что греха таить, в ход могут пойти спички и булавки, шпильки для волос, скрепки для бумаги.

Но подручным ассортиментом можно надевать ох каких нехороших дел. Острым краем, скажем, зацепить и поцарапать нежную кожу слухового прохода. Инфекция с приходом не задержится. И тогда, например, отит вам обеспечен. Да и травма барабанной перепонки (вдруг у вас рука дрогнет?) — не какая-то фантазия, а вполне реальная опасность.

И ватной палочкой орудовать чревато. Знаете, для чего она нужна? Нанести зеленку или йод на ранку. Когда коленку разбили или палец порезали. То есть не для того ватная палочка существует, чтобы чистить уши!

Палочкой серу можно так утрамбовать, что вашу заложенность, в силах будет исцелить только доктор. Со страшным орудием врачевания — огромным шприцем в руках. Эта манипуляция называется промыванием уха. Шприц не пугайтесь, — без иглы.

Зачем уху сера?

Как известно, в человеческом организме нет ничего лишнего. И аппендикс, и миндалины нужны. Сера в этом ряду не исключение. Она увлажняет и защищает наш слуховой орган от бактерий, грибов, пыли. Говорят одним словом, поддерживает здоровую микрофлору внутри уха. В сере болезнетворные микробы не размножаются. Если в организме всё нормально, то серного секрета вырабатывается столько, сколько нужно.

И данная природой функция самоочищения уха работает. Когда мы жуём (или разговариваем), мышцы нижней челюсти проталкивают серу от барабанной перепонки к наружному отверстию уха. Соприкасаясь с воздухом, сера подсыхает и со временем самостоятельно выпадает. «Всё!» — говорит наука.

Как правильно

Но как бы там в теории ни было, на практике мы дожили плохо. А это значит так: даже не жутиком от ваты, а указательным пальцем. И просто водой. И желанием после принятия ванны или душа. Ушную гигиену нужно проводить не чаще (!) одного раза в неделю.

В бассейне

Дисконформт можно почувствовать и тогда, когда в ухо попадет вода. Если такое случилось, то справиться с заложенностью несложно. Нужно наклонить голову к тому плечу, где проблема. То есть если заложено правое ухо, то наклоняем голову вправо. В случае, когда не слышит левое ухо, наклоняем голову в левую сторону. Для того чтобы ускорить процесс, можно попрыгать на одной ноге. Главное — не переусердствовать, не упасть. Прыгать нужно осторожно. И не высоко.

Заключительный штрих в деле борьбы с водой — подсушить ухо полотенцем.

СРЕДИ САМЫХ РАСПРОСТРАНЁННЫХ ПРИЧИН СНИЖЕНИЯ СЛУХА — ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, ТРАВМЫ ГОЛОВЫ И УХА, ИНФЕКЦИОННЫЕ ПОРАЖЕНИЯ.

✓ НЕ ПУТАЙ • КАК РАСПОЗНАТЬ ПАНИЧЕСКУЮ АТАКУ

Маскировка под инфаркт

Он возникает, кажется, ниоткуда — липкий, необъяснимый, непроходящий страх. Дрожь охватывает тело, сердце стучит как бешеное, лёгким не хватает воздуха, растёт артериальное давление. Могут присоединиться другие малоприятные вещи — тошнота, рвота, боли в животе, диарея. Но паническая атака (а это её типичные проявления) не так страшна, как кажется. Даже если маскирует себя под серьёзную болезнь.

Инфаркт

Человек думает, что у него проблемы с сердцем: «Я чувствую, что оно ноет (колет, болит, останавливается, разрывается на части)». При этом обследования не выявляют ничего чрезвычайного.

Даже такой простой метод диагностики, как ЭКГ, способен выявить нарушения работы сердца. Если тест показал, что сердце работает без изменений, значит, так оно и есть. А боль, покалывания, замирания — субъективные ощущения. Единственное, что вам не кажется, — частый пульс. Но это обычно. В состоянии стресса активизируется симпатическая нервная система, отвечающая за мобилизацию организма. Отсюда и подъём давления, и сердце бешено стучит вам успокоиться — сердце тоже придёт в норму. Но для

этого требуется помощь не кардиолога, а психолога или невролога.

Инсульт

Человеку кажется, что у него ползают мурашки, покалывания на теле. При панической атаке такое случается. Но человек впадает в ещё большую панику: «Это симптомы инсульта!» На нервной почве у него подскочивает артериальное давление (обычно в пределах 140/90–160/100 мм рт. ст.) и начинает болеть голова («Ну это уж точно инсульт!»). Вызванная скорая даёт успокоительное и уезжает.

О гипертоническом кризе, который может закончиться инсультом, говорят только в том случае, если давление подскочивает выше 180/120 мм рт. ст. (даже если превышен один из показателей).

Если же давление поднимается незначительно и нет специфических симптомов (к ним относятся внезапное онемение или слабость мышц лица, руки или ноги, резкое ухудшение зрения, неразборчивая речь, шаткость походки, нарушение координации движения, сильное головокружение), то это вряд ли инсульт. Впрочем, даже небольшое повышение давления, если оно случается периодически, требует консультации врача.

Психическое расстройство

Человеку кажется, что он сходит с ума — у многих во время приступа паники возникает ощущение не реальности происходящего. Люди боятся утратить контроль над собой. К этому страх добавляются другие — страх выйти из дома или, наоборот, остаться одному дома,

потерять сознание или умереть. На самом деле панические атаки свидетельствуют не о психическом заболевании, а о том, что вы находитесь в состоянии сильного стресса.

То, что продлевается в вас организмом, — кульминация тревожного расстройства, попытка донести до сознания, что вы живёте в постоянном нервном напряжении. Большинство из нас настолько привыкло к этому, что даже не замечает стресса. А вот тело ещё как замечает, реагируя на тревогу физическим дискомфортом. В том числе приступами паники.

Нужно срочно выяснить, что (или кто) заставляет вас так беспокоиться. Лечение панических атак занимается психотерапевт, потому что истинная причина страданий — психологическая. Исчезнет повод для тревоги — прекратятся и приступы.



«Природа заложила функцию самоочищения, поэтому залезать в уши ватной палочкой не нужно. Это опасно для слуха»

В ТЕМУ

• Мужчины чаще сталкиваются с проблемой тугоухости. Они чаще выбирают профессии, связанные с воздействием шума на протяжении длительного времени.

• Громкая музыка вредна не только на дискотеках, но и в наушниках.

В самолёте

Уши закладывает из-за перепадов атмосферного давления при взлёте и посадке. Что делать? Выполнять плавные движения. Или открывать рот по типу зевка. Считается, что облегчить состояние можно, прибегнув к помощи берушей.

Массажи всегда кстати

В течение нескольких минут массируйте раковины ушей снаружи, чтобы почувствовать заметное тепло. Массажные движения должны быть мягкими, аккуратными, можно использовать небольшое количество специального масла.

Полностью расслабьтесь, выполняя следующие движения. Сначала крепко нажмёте руками на ушные раковины, затем медленно отпустите. Повторяйте не менее 10 раз.

Пользую также массировать бугорки за ушами и мочки.

Чем уши «подкормить»?



Морковь

Нормализует кровоснабжение барабанной перепонки.



Жирные сорта рыб

Богаты незаменимой омега-3.



Грецкие орехи

Гормонируют процесс старения. Улучшают работу внутреннего уха. Стимулируют функцию самоочищения.



Морская капуста

Иод, содержащийся в ней, отвечает за вестибулярное равновесие.



Куриные яйца

Источник лютеина. Благодаря ему расширяется диапазон слышимых ухом звуков.



Чёрный шоколад

Активизирует деятельность кровеносных сосудов, участвует в снабжении внутреннего уха кислородом.



Шпинат

Содержит большое количество питательных веществ, защищающих ухо от снижения слуха.

✓ НАДО ЗНАТЬ • ЧЕМ ОПАСНА АНЕМИЯ

Железо в капсулах



Анимию ещё называют малокровием, а ещё — болезнью усталой крови. Ведь именно на первый взгляд необъяснимый и постоянный упадок сил — главный симптом заболевания.

При дефиците железа, который проявляется низким гемоглобином, кровь уже не может переносить достаточное количество кислорода и организм начинает испытывать кислородное голодание. Большой налёт на частую головную боль, «мушки» перед глазами, головокружение. Это кровеносные сосуды, чтобы компенсировать нехватку кислорода, расширяются больше необходимого. При запущенной форме анемии выпадают волосы, ломаются ногти, кожа и слизистые бледнеют, появляются боли в груди и учащённое сердцебиение.

Диетой и витаминными добавками анимию не вылечить, такие меры хороши только для профилактики. При средней или тяжёлой форме заболевания необходимо принимать лекарства. Но прежде нужно тщательно обследоваться и выявить причину анемии. Самим назначать себе препараты железа не стоит.

Этот металл токсичен, именно поэтому природа и предусматривает его ограниченное всасывание из пищи.

Избыток железа может повредить клетки, разрушить структуру ДНК. Такая перегрузка может привести к застойной сердечной недостаточности, повреждению печени и почек. Крайне осторож-

но нужно принимать препараты железа при аллергии, алкогольной зависимости, заболеваниях печени, воспалении поджелудочной железы, язве желудка, заболеваниях кишечника. Поэтому стратегию лечения лучше доверить врачу. Кстати, не всегда анемия связана с дефицитом железа — иногда её вызывают нехватка фолиевой кислоты, а также витамина B12, которые участвуют в синтезе гемоглобина.

Приём препаратов железа должен быть длительным, первые результаты лечения могут быть видны не раньше, чем через три недели, а анализы крови нормализуются только через шесть-восемь недель. Обычно препараты назначаются в виде таблеток, но при нарушении всасывания или непереносимости железа, а также при заболеваниях желудочно-кишечного тракта врач может рекомендовать инъекции. Железо в капсулах усваивается медленнее, а значит — эффективнее. Чтобы улучшить усвоение железа, надо избегать употребления вместе с препаратами молочных продуктов.

Диагноз «анемия» ставят, когда концентрация гемоглобина и содержание эритроцитов в общем анализе крови понижены. Чтобы результаты анализа были точными, лучше сдавать его утром натощак. За день до исследования не употреблять жирное и жареное, не принимать алкоголь. За час до анализа не пить, а за 10–15 минут до взятия крови исключить физические нагрузки.

✓ УРОКИ ЗДОРОВЬЯ • КАК ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ С КОМФОРТОМ И ПОЛЪЗОЙ

Бежим за здоровьем



Почему бы с весны, как с новой жизнью? Может, бег — это то, что вам нужно? Попробуйте с нашими советами — и вперёд, на старт!

Не забывайте наушники. Музыка позволяет расслабиться и получить больше пользы от бега.

Не бойтесь боли в ногах. Первое время ноги действительно будут довольно сильно болеть, но это нормально, потому что в беге начинают работать мышцы, которые не получали ранее такую нагрузку. В ходе регулярных занятий болевые ощущения быстро уйдут.

Чередуйте бег с ходьбой. Если вы раньше не бегали, начинайте с ходьбы. 10–15 минут быстрого шага разогреют мышцы и позволят пробежать более длинную дистанцию.

Не переборщите с водой. Пейте только тёплую воду и исключительно тогда, когда чувствуете жажду.

те: ваше горло пересохло в буквальном смысле слова.

Почувствуйте биоритм. Каждый живёт по своим биологическим часам — перед тем как начать бегать, важно понять, когда вы чувствуете себя комфортно. Бегите и в пять утра, если есть желание!

Меняйте поверхность. Бег исключительно по твёрдой поверхности (асфальт, бетон) может повредить голеностоп, по мягкой (травы) — колени. Идеальный вариант — иметь маршрут, сочетающий в себе и те, и другие дорожки.

Забудьте о плоской подошве. Иначе вы также рискуете травмировать колени и суставы. Бегать можно только в тех кроссовках, в которых вам настолько удобно, что вы готовы в этой обуви пройти много километров.

Дышите носом. И бегайте там, где есть природа. Чистый, свежий воздух в парке — идеальные условия для укрепления здоровья.

▼ ВОПРОС ЖИЗНИ • КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РАЗРЫВ АОРТЫ

В самое сердце

После неожиданной гибели известного журналиста Сергея Доренко многие задались вопросом: что такое разрыв аорты, почему это происходит и можно ли уберечься от такой катастрофы? На вопросы отвечает главный кардиохирург Северо-Западного федерального округа, академик РАН Геннадий Хубулава.

— Геннадий Григорьевич, поясните, пожалуйста: почему такая беда случается совершенно неожиданно, когда человек вроде бы чувствовал себя нормально? Насколько высок риск такой катастрофы?

— Вот это, пожалуй, ключевые слова: «вроде бы чувствовал себя нормально», но на самом деле такая катастрофа — это в большинстве случаев финал хронического заболевания. Разрывы аорты случаются в результате расслоения измененной патологическим процессом аорты либо увеличения в размере уже существующей хронической аневризмы, то есть патологического расширения аорты, о котором человек мог не знать. Частота таких разрывов достигает 6 случаев на 100 тысяч населения в год. Казалось бы, не так много, но смотрите: 6 на 100 тысяч — это уже 60 случаев на миллион. Например, в Санкт-Петербурге, где пять миллионов жителей, в год происходит 300 новых случаев в год — это достаточно большая цифра.

— Как диагностируют аневризму аорты?

— Если говорить о диагностике — это чаще всего случается случайно при обследовании. Вот поэтому врачи и настаивают, чтобы была регулярная диспансеризация. Но важно знать, что при любом неприятном ощущении в грудной клетке необходимо обратиться к своему кардиологу. Бывают случаи врожденной патологии — слабости соединительной ткани — так называемый синдром Марфана. У таких пациентов аневризма может возникнуть уже в юном возрасте, и за такими больными необходимо тщательно наблюдать.

Но, конечно, регулярные обследования важны для всех людей. Особенно если есть факторы риска — человек страдает атеросклерозом, гипертонией. Ещё один фактор риска — курение. Ну и конечно, пожилой возраст. Аорта стареет так же, как и весь организм. Это, по сути, трубка, через которую проходит очень большое количество крови — за год около 100 миллионов литров, а во времена она начинает изнашиваться. Поэтому пациенты в возрасте, тем более страдающие гипертонией, атеросклерозом, ишемической болезнью сердца, нуждаются в более тщательном, регулярном обследовании и наблюдении, чтобы предотвратить острые ситуации.

Нужно понимать, что сохранение собственного здоровья во многом зависит и от самого человека. Пациенты должны ответственно относиться к своему здоровью.

— Что для этого нужно делать?

— Самое простое — мы рекомендуем каждый год делать флюорографию грудной клетки. Вроде бы самое обычное, рутинное исследование, но, как нередко говорят, не слишком информативное. Но тем не менее на флюорограмме можно увидеть и увеличение контуров аорты, и её кальциоз и, например, кальциоз клапанов сердца. И провести такому пациенту уже более углублённое исследование. Обычно выполняют эхокардиографию — ультразвуковое исследование сердца и сосудов. Третий шаг, если потребуются уточнить диагноз, — компьютерная томо-



«При любом неприятном ощущении в груди нужно идти к врачу не затягивая»

графия. Но в первую очередь надо помнить, что предотвратить катастрофу проще, чем бороться с её последствиями.

— Как лечат аневризму аорты?

— Если увеличение размеров аорты достигает определенной степени — показана плановая хирургическая операция. При плановой операции результаты значительно лучше, так как пациент более тщательно обследован, операция и всё необходимое к ней заранее готовятся.

В острых случаях — когда расслоение или разрыв случается неожиданно — это очень сложная ситуация и большая проблема. Но и здесь во многих случаях, если помощь оказать своевременно, есть шансы на спасение пациента.

В Санкт-Петербурге уже третий год действует программа лечения острого аортального синдрома. Это первая в нашей стране внедрённая в практику программа оказания неотложной хирургической помощи больным с острыми поражениями грудной аорты. Но, конечно, самое важное — не доводить до таких острых состояний. Если диагноз установлен — в плановом порядке выполняется хирургическое лечение. В редких случаях, если операция невозможна, проводится протезирование аорты различными сосудистыми протезами или эндоваскулярно устанавливаются стент-графты (специальные сосудистые протезы).

Ирина НЕВИННАЯ,
«Российская газета»

▼ ОПЫТ • ЧТО МОЖЕТ СПРЯТАТЬСЯ ЗА ЗУБНОЙ БОЛЬНО

Инфаркт и пломба

Ко мне обратился пациент 55 лет с жалобами на боли в зубе. Сделали рентгеновский снимок. Зуб совершенно здоров. А боль не утихает.

Вспомнил исследования моего анжирасского коллеги Креинера, который в течение года, прежде чем ехать к себе в клинику, заезжал в кардиологический центр и опрашивал пациентов, перенесших инфаркт миокарда. Его интересовали первые симптомы сердечного неблагополучия. Из 186 пациентов, которых он наблюдал, 38 % первые боли испытывали не в области сердца, а в области нижней трети челюсти. А 6 % испытывали боль в зубе. Вот и своего пациента я направил к кардиологу. Выяснилось, поступил правильно: пациента доставили в специализированную клинику в предынфарктном состоянии.

Современная стоматология перестаёт быть узкой специальностью. Грамотный стоматолог просто обязан знать, чем грозит, казалось бы, обычная зубная боль. Ведь наша целостная система, наше лицо, шея, практически вся голова — средоточие нервных окончаний. Сюда могут иррадиировать боли из разных органов. В организме всё взаимосвязано. Скажем, люди с неправильным прикусом часто страдают гипертонией. А ночной скрежет зубами может быть следствием сильного стресса. И я, стоматолог, обязан не только собрать анамнез у обратившегося ко мне пациента, но и направить его к нужному специалисту.



Нередко удаление больного зуба или неправильное протезирование может привести к дисбалансу у пациента возможно возникновение болей в спине, в шее и даже хромота. Могу ли я, врач, предсказать подобные нюансы? Я обязан собрать анамнез, прежде чем начать приём. Ведь в подобных ситуациях пострадавший начинает бесконечный обход разных специалистов. Порой безрезультатный. Далеко не все знают, что помочь может грамотное протезирование на место удалённого зуба. Случаи из практики привожу, чтобы ещё раз напомнить: обследование не может, не должно делиться на узких специалистов, специалистов общего профиля. Мы ратем за персонифицированную медицину. А она требует взаимодействия, командной работы всех нас во имя пациента.

Амиран ЛЕЗГИВИЛИ
(руководитель
стоматологической клиники,
«Российская газета»)

▼ НА ЗАМЕТКУ • ПЯТЬ КОЖНЫХ СИГНАЛОВ ОПАСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

От волчанки до рака

Один из поводов обратиться к дерматологу, если вас беспокоят частые покраснения лица. При этом на коже могут быть хорошо видны кровеносные сосуды, также вероятно присутствие мелких розовых прыщиков, похожих на угри. Речь идёт о хроническом рецидивирующем заболевании кожи лица под названием «розеacea».

Причины недуга до конца не изучены, но существует ряд теорий, согласно которым в возникновении розацеа играют определённую роль заболевания желудка и эндокринной системы, нарушения в системе иммунитета, наследственные факторы. В любом случае важно не запустить недуг, занимаясь лечением угрей — как многие ошибочно делают.

Появление толстых розоватых красных чешуйчатых пятен на коже (в основном, на лице) может быть спровоцировано заболеванием аутоиммунной системы — волчанкой, когда нарушается нормальное функционирование иммунной системы, в результате чего вырабатываются антитела к

клеткам собственной соединительной ткани, если расценивать частые покраснения лица. Это может свидетельствовать о псориазе или начале эритемы.

Одним из самых ранних симптомов рака лёгких может быть появление на коже синевато-фиолетовой сыпи. Иногда она приобретает красноватый оттенок. Чаще всего сыпь появляется вокруг рта, а также на руках или ногах. Это связано с гормональными нарушениями, продуцируемыми опухолью.

Ещё один повод обратиться к врачу — появление подозрительных родинок. Тем более, если они вдруг стали чесаться или шелушиться. Тревожные признаки — увеличение размера родинки, изменение цвета (неровность окраски), появление неровных краёв, увеличивающаяся выпуклость.

Оксана ГРАБОВАЯ,
«Российская газета»

▼ АКТУАЛЬНО • КАК НЕ ПРОПУСТИТЬ У ДЕТЕЙ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Несладкая жизнь

Елена МИРОШНИЧЕНКО

У двухлетнего Максима обнаружили диабет первого типа. Панику подняла его мама, когда почувствовала, что от малыша пахнет ацетоном. Причём ни симптомов отравления, ни высокой температуры, которые чаще всего появляются при интоксикации организма, не было. Когда скорая доставила мальчика в больницу, она заметила, что уродна глюкоза в его крови — 32 единицы. Врачи сказали родителям: если бы те не подняли тревогу, их сын мог впасть в диабетическую кому.

Виновата погода

Всё началось с того, что Максимка стал опять писать в штанишки и чаще обычного просылить. До этого родители оформили пелёнку в детский сад, и мама считала дни до выхода на работу. Мальшк дотому саду готовился, но тем не менее на прогулку он вышел без памперсов. А тут такая незадача с мокрыми штанишками.

— Он из толстого малыша превратился в худого пацанёнка, но мы считали это нормальным, он же растёт. Стали больше пить, но мы любим и бабушки, родители, тётки и дяди. Но нередко у заболевших детей, как у Максимки, наследственного фактора нет.

Причиной диабета первого типа всегда является генетическая поломка на уровне хромосом, — объясняет Лидия Михайловна. — Это аутоиммунное заболевание, когда организм ошибочно принимает полезные клетки за надоедающих микробов. В данном случае клетки, на которые ведётся ответная атака, являются бета-клетки, находящиеся в поджелудочной железе. Происходит их ломка и гибель. Когда число погибших бета-клеток достигает 80–90 %, уровень инсулина — гормона, который регулирует концентрацию глюкозы в крови, — катастрофически падает. Начинается гипергликемия — резкое повышение уровня глюкозы в крови.

При диабете второго типа происходит всё с точностью до наоборот: инсулина вырабатывается много, но он клетками не усваивается, чувствительность тканей организма к действию инсулина заметно снижается.

Уже не редкость

Второй тип диабета, а на него приходится около 90 % страдающих заболеванием, чаще всего развивается после 40 лет. Первый тип — это удел молодых, не зря его ещё называют юношеским.

Инсулин падает

Мало кто удивится болезни, если диабетом страдают родные — дедушки и бабушки, родители, тётки и дяди. Но нередко у заболевших детей, как у Максимки, наследственного фактора нет.

Причиной диабета первого типа всегда является генетическая поломка на уровне хромосом, — объясняет Лидия Михайловна. — Это аутоиммунное заболевание, когда организм ошибочно принимает полезные клетки за надоедающих микробов. В данном случае клетки, на которые ведётся ответная атака, являются бета-клетки, находящиеся в поджелудочной железе. Происходит их ломка и гибель. Когда число погибших бета-клеток достигает 80–90 %, уровень инсулина —

гормона, который регулирует концентрацию глюкозы в крови, — катастрофически падает. Начинается гипергликемия — резкое повышение уровня глюкозы в крови.

При диабете второго типа происходит всё с точностью до наоборот: инсулина вырабатывается много, но он клетками не усваивается, чувствительность тканей организма к действию инсулина заметно снижается.

Уже не редкость

Второй тип диабета, а на него приходится около 90 % страдающих заболеванием, чаще всего развивается после 40 лет. Первый тип — это удел молодых, не зря его ещё называют юношеским.

ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ РОДИТЕЛЕЙ:

- ✓ у ребёнка постоянная жажда, он выпивает до 5–7 литров воды в сутки;
- ✓ ребёнок худеет даже при повышенном аппетите;
- ✓ ребёнок быстро утомляется, стал раздражительным;
- ✓ у ребёнка постепенно развивается зрелость;
- ✓ у девочек часто возникает вульвит.

— Если раньше диабет первого типа в основном выявлялся у подростков, то сегодня на детей до девяти лет приходится 60 % заболевших. У нас есть немало пациентов первого года жизни и даже дети с неонатальным диабетом — заболеванием сразу после рождения, — говорит Лидия Петрова. — Сахарный диабет первого типа требует пожизненной инсулинотерапии, ведь клетки поджелудочной железы его практически не вырабатывают. Но не стоит бояться диабета не приговор. С этим заболеванием можно полноценно жить, изменив привычки.

Больные сахарным диабетом первого типа не только принимают инсулинотерапию, но и участвуют в школе диабета, которая организована в педиатрическом отделении больницы. Детям и их родителям объясняют, как правильно высчитать количество единиц инсулина в любой блюде, что делать, если уровень глюкозы в крови резко повысился или, наоборот, упал. А также как предотвратить осложнения, чтобы избежать осложнений.

По словам мамы Дениса, её жизнь сегодня — это постоянный подсчёт углеводов: — Вы съели бутерброд, кашу, яблоко и забыли об этом, а мне надо принять, сколько они весят, количество углеводов и сколько единиц инсулина я должна подложить сыну. И такой контроль сути не имеет, ведь бывает, уровень сахара я долго проверяю, но он не меняется.

Но всё же свыше 80 % всех имеющихся на рынке препаратов — это лекарства, которые поступают в наш организм через желудочно-кишеч-

ный тракт. Часто лекарственное вещество необходимо защитить от разрушения, которые случаются с ним в желудке и двенадцатиперстной кишке под воздействием желудочного и панкреатического сока, а также желчи. Чтобы этого не произошло, таблетку прячут в оболочку, которая растворяется только в кишечнике.

Какую бы форму лекарства вам ни назначили, это правило, без которого сложно добиться желаемого эффекта. Вот только несколько советов:

- ✓ если вы не знаете, чем надо запивать конкретное лекарство, выпейте его половиной стакана кипячёной воды;
- ✓ таблетки в оболочке нельзя измельчать или разжёвывать, если об этом не упомянуто в рецепте;
- ✓ лекарственные препараты — лишний шаг, красота, аромат, тизиторы. Если существует аналогичный препарат в таблетках, лучше отдать предпочтение ему;
- ✓ не стоит бояться давать спиртовые препараты, спирта в них очень мало, зато большинство таких лекарств готовится на натуральном растительном сырье и, как правило, не имеют побочных эффектов.

ЕСЛИ РАНЬШЕ ДИАБЕТ ПЕРВОГО ТИПА В ОСНОВНОМ ВЫЯВЛЯЛСЯ У ПОДРОСТКОВ, ТО СЕГОДНЯ НА ДЕТЕЙ ДО ДЕВЯТИ ЛЕТ ПРИХОДИТСЯ 60 % ЗАБОЛЕВАНИЙ.

▼ ЭТО ИНТЕРЕСНО • ШЕСТЬ ПРИЧИН ПОЙТИ НА ФЕСТИВАЛЬ «НАУКАДЖАЗ»

Свобода, музыка и... наука



ГРУППА ФЕСТИВАЛЯ В КОНТАКТЕ

Елена БАЙТИНГЕР

Первый белгородский джазовый фестиваль состоится 1 июня в одном из наиболее живописных мест региона — ботаническом саду НИУ «БелГУ».

1. Такое будет впервые
«Джазовая провинция» в Курске и «Усадьба Jazz» в Воронеже — белгородцам постоянно приходилось куда-то ехать, чтобы как следует джазово пофестивальить. Теперь у нас будет свой open air с необычной концепцией: три площадки, тонна джаза и солидный научно-популярный блок — вот главные ингредиенты праздника, которым начнется наше лето.

— Мы хотим создать интересный фестиваль для современного человека, фестиваль, который объединит музыку и науку в единое целое, — рассказывает замдиректора по развитию Белгородской филармонии **Юлия Шапошникова**. — Это будет праздник свободы, музыки и науки, и он займёт своё место в культурной жизни Белгорода. Разумеется, мы хотим сделать его ежегодным, и уже сейчас у нас полно идей для будущих фестивалей, но ещё больше появится после 1 июня. Площадка может принять до двух тысяч человек, и тысячу билетов мы уже распродают — по мере, для первого проекта это показательно.

2. Научные лекции

Почему фестиваль называется «для физиков и лириков»? Джаз с наукой объединили не просто так: во-первых, его идейный вдохновитель, директор филармонии Светлана Боруха — физик по образованию, а во вторых, партнёром фестиваля выступал Белгородский госуниверситет.

Нас ждут лекции популяризаторов науки: главного редактора портала «Нейроновости» **Алексея Павского** и врача-терапевта **Евгения Водозова**, которые как раз и порассуждают о том, как связаны искусство и наука, и развеют некоторые околонучные и околомюзикальные мифы.

— Лекции на самые разные темы — от тёмной материи до истории викингов — прочтут и сотрудники, и молодые учёные университета, — добавляет доцент кафедры информационных и робототехнических систем **БелГУ Александр Жихарев**. — Ещё зрителей ждёт science battle от наших студентов и аспирантов, стилизованный под боксёрский поединок, в котором вместо ударов будут научные тезисы. Мы готовим также интерактивную выставку научных достижений, причём далеко желающих смо-

ТЕПЕРЬ У НАС БУДЕТ СВОЙ OPEN AIR С

НЕОБЫЧНОЙ КОНЦЕПЦИЕЙ: ТРИ ПЛО-

ЩАДКИ, ТОННА ДЖАЗА И СОЛИДНЫЙ

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ БЛОК.

жет не только посмотреть экспонаты, но и потрогать их, примерить, пощупать внутри и т. д. Научная программа будет работать на четырёх площадках (отдельно от музыкальных) с 11 до 18 часов.

3. Крутые хедлайнеры

Музыка будет звучать сразу на трёх площадках, и на каждой — свои приглашённые звёзды. В «Амфитеатре» фестиваль откроет пианист-импровизатор, народный артист России **Даниил Крамер**, который пригласит белгородцам на настоящий спориризм. — Мы предложили Крамеру выступить с нашим джаз-бендом, и он загорелся этой идеей и решил не просто дать один концерт, а полностью забрал себе одну из сцен, чтобы сделать пять сессов с разными коллективами в течение дня. Это его инициатива, и нам очень повезло, что он откликнулся, — призналась Шапошникова.

Выступление Даниила Крамера с джазовым оркестром филармонии Big Band No Comment откроет фестиваль, а с симфоническим оркестром под управлением **Дмитрия Филатова** — припасут на вечер.

Совместную с пианистом программу готовят ещё один хедлайнер — джазовая певица, заслуженная артистка России **Армине Саркисян** и Евгений Брангачева (гитара). Они придумали детскую интерактивную программу «Джазовые истории» и готовы на пальцах объяснить юным зрителям, что такое джаз, как он устроен и с чем его едят.

Дети послушают композиции в джазовой обработке в исполнении камерного хора, а ещё поучатся танцевать вместе с руководителем ансамбля танца филармонии **Александром Манжолой**. Закроет программу белгородский «Токаев-квартет», который играет на народных инструментах, но для фестиваля придумал специальную программу.

Весь день малыши вряд ли усидят на одном месте, поэтому в их распоряжении будет спортивная площадка, где они смогут порезвиться, порисовать и поучаствовать в мастер-классах.

Программа будет идти с 12 до 18 часов. Детям до десяти лет вход бесплатный.

4. Зелёная сцена

Место, с которого когда-то начались «Неслучайные встречи» в ботаническом саду, станет второй площадкой фестиваля. Хедлайнером здесь станет саксофонист и композитор, победитель телепроекта «Большой джаз» **Дмитрий Моспан**, которого белгородцы могут помнить по выступлению на фестивале «Этажи».

— Я бы воспользовалась практикой, которую ввели в Швеции, — считает десятиклассница **Алина Разбекова**. — Ужесточила бы законы, ввела штрафы, потому что привычку бросать мусор где попало и как попало по-другому искоренять нельзя. Если бы было денежное вознаграждение или штраф, думаю, люди ответственнее относились бы к этому.

— Стараемся привить уважение не только к нынешнему, но и к будущим поколениям, — говорит педагог **Ирина Бородин**. — Когда мы изменим отношение к мусору, сможем увидеть перспективы собственного существования на планете. На экоуроках юные белгородцы формируют принципы отношения к ТБО, которые скоро понадобятся им в самостоятельной жизни.

— Главная задача урока, — говорит директор центра **Максим Линёв**, — рассказать школьникам, что такое твердые коммунальные отходы, как их правильно разделять, что означает мусор и сухой мусор, как сделать так, чтобы меньше затрагивать полигоны. В сфере экологии без постоянного просвещения и даже пропаганды экологической культуры ничего не получится.

▼ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ БЛАГОУСТРОЙСТВА • ЗАЧЕМ БЕЛГОРОДСКИМ ШКОЛЬНИКАМ РАССКАЗЫВАЮТ О ПЕРЕРАБОТКЕ МУСОРА

Разделяй с нами

Анна МИШИНА

17 мая в гимназии №3 областного центра прошёл экологический урок «Разделяй с нами, организованный региональным Центром экологической безопасности. Тема урока — раздельный сбор и переработка твердых коммунальных отходов.

— Главная задача урока, — говорит директор центра **Максим Линёв**, — рассказать школьникам, что такое твердые коммунальные отходы, как их правильно разделять, что означает мусор и сухой мусор, как сделать так, чтобы меньше затрагивать полигоны. В сфере экологии без постоянного просвещения и даже пропаганды экологической культуры ничего не получится.

Чтобы детям было понятно и интересно, организаторы урока ушли от сухого изложения материала, максимально используя инфографику и другие современные средства подачи материала. Дети рассказали о современной ситуации с отходами, познакомились с правилами рационального использования ТКО, зарубежным опытом и текущим положением дел в нашем регионе.

— Стараемся привить уважение не только к нынешнему, но и к будущим поколениям, — говорит педагог **Ирина Бородин**. — Когда мы изменим отношение к мусору, сможем увидеть перспективы собственного существования на планете. На экоуроках юные белгородцы формируют принципы отношения к ТБО, которые скоро понадобятся им в самостоятельной жизни.

— Я бы воспользовалась практикой, которую ввели в Швеции, — считает десятиклассница **Алина Разбекова**. — Ужесточила бы законы, ввела штрафы, потому что привычку бросать мусор где попало и как попало по-другому искоренять нельзя. Если бы было денежное вознаграждение или штраф, думаю, люди ответственнее относились бы к этому.

▼ КУЛЬТУРА • КОЛЛЕКЦИИ ДВУХ БЕЛГОРОДСКИХ МУЗЕЕВ ПОПОЛНИЛИСЬ

Аккордеоны и не только

18 мая прошёл Международный день музеев. В канун профессионального праздника белгородские музеи принимали подарки. Коллекции двух учреждений культуры областного центра — музеев-диорамы «Курская битва. Белгородское направление» и государственного художественного музея — пополнились подарками дарен белгородцев.

Жительница «Белгород» **Анастасия Белева** передала в музей-диораму два аккордеона 1937 и 1956 годов производства и фотографии своего дедушки **Андрея Белева**. Участник Великой Отечественной войны, он вернулся домой с медалями «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», «За освобождение Польши».

Любовь Гришина преподнесла в дар музею книгу «Наступление на Курск, 1943. 2-й танковый корпус СС — ударный клин в большой

битве» **Сильвестра Штатлера**, изданную в ФРГ в 1980 году.

В художественном музее прошла ежегодная благотворительная акция «Дары и дарители». Здесь её проводят с 2006 года. За годы существования музея за счёт дарений от частных лиц и организаций его собрание пополнили на полторы тысячи единиц хранения. В этом году в роли дарителей выступили белгородские отделения Союза художников России и начальной отряда научно-исследовательской работы студентов и молодых учёных Белгородского государственного университета **Марияна Беляш**. Председатель регионального Союза художников России **Станислав Димов** передал в музей три работы уже ушедших из жизни коллег-белгородцев. **Марианна Беляш** подарила скульптуру малой формы с часами.

Подготовила **Оксана ПРИДВОРЕВА** (по материалам официального сайта управления культуры Белгородской области)

▼ А ВЫ И НЕ ЗНАЛИ... • КАК ЖИВОТНЫЕ ОХРАНЯЛИ ОТ ЗЛЫХ ДУХОВ

Когда собака — клад



Анастасия ПИСАРЕВСКАЯ

Фразеологизм «вот где собака зарыта» используется в современной речи, чтобы подчеркнуть, что человек что-то нашёл, разгадал, докопался до истины. Единственно мнение о происхождении этой фразы не существует.

Античная версия гласит, что во время греко-персидской войны в 480 году до н. э. армия персидского царя **Сервиса** (519 до н. э. — 465 до н. э.) двинулась на Афины. Греческий флот зашил пополам в главе с афинянином **Ксантиппом** (отцом знаменитого государственного деятеля **Перикла**). Находясь в Афинах Пери-клас опасо, и мирных жителей эвакуировали на остров **Саланим** в Эгейском море. Вместе с людьми **Ксантипп** отправил свою любимую собаку. Но животное не захотело покидать хозяина и бросилось с корабля в море. Когда неслись до берега, то умер от изнеможения. Преданность четвероногого друга потрясла **Ксантиппа**, и он поставил на берегу острова киносу — собачий памятник. Немало любопытных потом искали это место, а добрав-

шись до него, восклицали: «Вот где собака зарыта!» Из этого выражения и родилась поговорка, означающая: «нашёл, что искал». Есть и австрийская легенда, связанная с воином **Сигизмундом** Альтеингеймом и его верным псом. В одном из опасных походов на территории, ныне принадлежащей Голландии, собака спасла жизнь своему хозяину, но сама при этом погибла. В благодарность воин с почётом похоронил любимого питомца и поставил памятник на могиле. Но произошло это в XVI веке, и спустя время отыскать место было нелегко. Когда очередному путешественнику это удавалось, он произносил всё ту же фразу.

Насколько достоверны эти истории — неизвестно. Но существует ещё одна. Исследователи считают, что фразеологизм пришёл из жаргона кладовщиков. Поскольку эти промышленники очень суеверные люди, они верили, что клады прокляты и охраняются нечистой силой. Чтобы обмануть духов, кладовщики называли сокровища собачкой. Выходя из кладов, они говорили: «вот где собака зарыта» у них обозначало «вот где клад зарыт».

▼ СПОРТ • В ВЕЙДЕЛКЕ ПРОШЛА РАЙОННАЯ СПАРТАКИАДА ПЕНСИОНЕРОВ

Схлестнулись в «Аквамарине»

Оксана ПРИДВОРЕВА

Соревнования среди сборных команд сельских и городского поселения прошли в физкультурно-оздоровительном комплексе и бассейне «Аквамарин».

Принять участие в состязаниях по настольному теннису, проверить меткость в дартс и пулевой стрельбе, испытать се-

бя в лёгкой атлетике или комбинированной эстафете, а также проплыть дистанцию могли все желающие в возрасте от 55 лет. Спартакиада собрала 120 любителей активного образа жизни.

Первое место завоевала команда Вейделевки. Серебро досталось представителям Викторовского сельского поселения, третий стала команда из Белого Колодезя.