

БЕЛГОРОДСКИЕ ИЗВЕСТИЯ



№ 029 (4730)

www.belpressa.ru
ОБЛАСТНАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА
ИЗДАЕТСЯ С 11 ИЮНЯ 1997 ГОДА

СУББОТА

16
МАРТА
2019 г.

ПОЗДРАВЛЕНИЕ

17 марта — День работников бытового обслуживания населения и ЖКХ

Уважаемые работники бытового обслуживания населения и жилищно-коммунального хозяйства, поздравляем вас с профессиональным праздником!

Вы решаете сложные общественные задачи, обеспечивая белгородцев теплом и водой, газом и светом. Ваш ежедневный скрупулезный труд по созданию резервного фонда и обеспечению бесперебойного функционирования системы городского хозяйства гарантирует стабильную работу предприятий и учреждений образования и здравоохранения. Искреннее восхищение вызывает ваше умение четко и слаженно действовать в ситуациях, требующих особой выдержки. Сегодня вы уверенно осваиваете новые материалы, оборудование, повсеместно внедряете информационные технологии, бережливо используете ресурсы и энергосбережение.

Население региона справедливо предъявляет все более жесткие требования к уровню сервиса и организации городской среды. Органы власти и специализированные предприятия решают, в свою очередь, масштабные задачи коренной модернизации всей системы жилищно-коммунального хозяйства. Несмотря на то, что в последние два года область является лидером по реализации программ капитального ремонта, мы стремимся к устойчивому сокращению аварийного жилья и своевременному проведению качественных ремонтных работ в многоквартирных домах.

Дорогие друзья, вы бережно храните профессиональное мастерство и вместе с тем смело осваиваете передовые технологии. Пусть вашей соизмерительной энергии сопутствует удача и успех! Мысленно желаем вам здоровья, благополучия и радости в ваших домах!

Е. САВЧЕНКО, губернатор Белгородской области
В. ПОПРИСАЕВ, председатель Белгородской области
Д. ДУМЫ
А. ЗАКОРЖЕВСКИЙ, главный федеральный инспектор по Белгородской области



Событие, которое каждый год удивляет, восхищает и завораживает, — международный музыкальный фестиваль BelgorodMusicFest «Борислав Струляв и друзья». В Белгородской филармонии всего за неделю успели выступить трубач Сергей Накарков и джазовый пианист Давид Газаров, обрела музыкальное звучание Прокоровская битва, прогремела шоу-памяти Дмитрия Хворостовского и по-новому зазвучали виолончель Борислава Струлява и симфонический оркестр под управлением Дмитрия Филатова. Самые яркие моменты запечатлел «Мир Белогорья». Дневник фестиваля BelgorodMusicFest «Борислав Струляв и друзья» смотрите на первом объектном в субботу, 16 марта, в 18.30 или в любое удобное время на сайте mibelogorja.ru и в соцсетях «ВКонтакте», «Одноклассники» и «Фейсбук».



Семейный альбом — главная ценность Алексея Грудинкина

ЛЮДИ БЕЛГОРОДЧИНЫ • ПОЧЕМУ ПУЛЕМЕТЧИК ГРУДИНКИН НЕ БОЯЛСЯ ПОГИБНУТЬ В БОЮ

Дедушка Алёша из Октябрьского

Тамара АКИНИШИНА, фото автора
На кухне весело kloчет закипающий чайник. Через окно доносится звон мартовской капели вперешку с воробьиным чириканьем. Солнце бьет в стекла, фокусируется в двух лупах, лежащих на столе, золотит конфетный фантик, прицепленный к антенне радиоприёмника.

— Проходите, проходите, — радушно улыбается 84-летний хозяин маленького домика на улице Садовой — ветеран Великой Отечественной войны Алексей Грудинкин. И, кивнув на угол с иконами, уточняет: — Один живу, да не один — с Богом.

Рядом фотографии детей, внуков, правнуков. Не забывают старика, приезжают, радуют своими успехами в работе и учёбе. Хотя на свой солидный возраст Алексей Сергеевич не выглядывает, да и не чувствует себя.

— Я ещё в магазин сам хожу за три километра, — подмигивая, высказывает он.

Огненное знамение
В поселке Октябрьском Белгородского района ветеран поселился в середине 60-х. А родом он из тульской деревни Ярославка. Воспитывали его бабушка с дедушкой, так как мать бегала. Как у большинства сельских ребятишек того времени, детство было полуголодным и босоножим: — Хлеба маловато было. По весне ходили в лес, ели баранчики, первоцветы, липу молодую, шабель. А на ужин бабка высылала нам из чутушка картошку: «Муручите, дети!» — вспоминает ветеран.

В 1941-м он закончил восьмилетку. Отец собрал родных отметить это событие, но праздника не получилось — в село прилетело известие о войне.

Собылось страшное пророчество бабки-соседки: накануне, в мае, указав на огненные столбы на закатном небе, предсказала она войну.

— Мы, 16-17-летние пацаны, пошли вместе со взрослыми в сельсовет. А там уже женщины воят, своих мужиков провозжат, — рассказывает Алексей Сергеевич.

Отец его снарядили бригадиром — отогнать колхозный скот в Языанскую область. А самого Алексея Сергеевича назначили связным партизанского отряда. Маленькое тульское село заперло в ожидании врага.

Отцовский наказ
Война приближалась стремительно. Вскоре немцы взяли все города вокруг Тулы, а родное село Грудинкина сперва обошли стороной, но потом и оно попало под обстрел.

— Как начали стрелять, побежали к бабке Марье в подвал

прятаться. На вторую ночь немец ушёл — долго он у нас не задержался. Но деревня сгорела почти полностью.

В феврале 1942-го, вскоре после освобождения третьей армией райцентра Ефремова, 17-летнего парня вместе с односельчанами ровесниками мобилизовали. Родные собрали будущее солдату сухарей на дорогу, отец дал наказ: «Не вдумай бешал! Немец, может, и не убьёт, а свои за трусость точно!»

Попал Грудинкин в пулемётчики и начал изучать нехитрую, на первый взгляд, науку стрельбы из станкового «максима». После экзаменов ему присвоили звание старшего сержанта и поставили охранять биндюк команданта станции под Орлом. Там и принял он боевое крещение.

— Тут мина, там снаряд, пули свистят — а боязни у меня не было, — пожимает плечами ветеран, вспоминая свой первый бой.

Всю зиму простояла их рота на реке Зуше, то приближаясь к ней, то отступая. Пулемётчик со «станком» был незаменим в бою: в атаке поливал вражеские позиции очередями, поддерживая атакующих товарищей, в обороне прижимал подступающих немцев к земле. В одной из стычек наступил Алексей Грудинкина пуля, циркулировала по спине от плеча до поясницы. Боли тогда почти не почувствовал. Зато когда медсестра щедро махнула рану йодом — взвыл.

Битва за Орёл
В начале июля 1943 года 169-ю стрелковую дивизию з 3-й армии, в которой Грудинкин командовал пулеметным взводом, перебросили на линию готавящейся Курской битвы. В атаку его 556-й стрелковый полк пошёл 12 июля.

— Я высочил из окопа — живой! И до конца войны не думал, что меня убьёт, — признаётся ветеран.

Вместо трёх вражеских линий обороны полк встал четыре, но потом отступил. И вовремя: по окопам, в которых только что сидели, ударили снайперские выстрелы.

— Немцы по рядам не отходили, а мы их гнали, пока бойцы убили Орёл, — говорит ветеран. Многодневная погоня закончилась взятием города. Грудинкин уверен: потери могли быть и больше, если бы не мудрое решение командующего 3-й армией генерал-лейтенанта Горбатова — именно он отверг план лобовой атаки города.

стр. 8 >

УПРАВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕМ • В 2018 ГОДУ ОТ ГРИППА ПРИВИЛИСЬ 680 ТЫСЯЧ БЕЛГОРОДЦЕВ

Малой кровью

Ирина ЛУДКА

Это 45% населения области. Такой показатель стал самым высоким с 2011 года.

Об этом на коллегии департамента здравоохранения и социальной защиты населения по итогам прошлого года рассказали руководителю управления Роспотребнадзора по Белгородской области Елене Оглезневу.

— Массовая иммунизация населения против гриппа наряду с другими профилактическими мероприятиями позволила существенно снизить интенсивность болезни. Первые показатели заболеваемости ниже среднепогодного, эпидемии 2019 года тоже характеризуются малой интенсивностью, — рассказала Оглезнева.

Она отметила высокий охват иммунизацией групп риска, в ко-

торых традиционно медичи, пенсионеры и дети. Иммунизация — дело добровольное, на неё согласились 50% школьников (126 тыс. человек), 85% людей старше 60 лет (278 тыс. человек) и больше 90% медиков (26 тыс. человек).

Динамику заболеваемости гриппом и ОРВИ отслеживают еженедельно. На протяжении января 2019 года заболеваемость была выше, чем в январе 2018-го и среднепогодный показатель. Но с середины февраля заболеваемость пошла на спад и на конец месяца составила 44 случая на 10 тыс. населения.

В целом заболеваемость гриппом и ОРВИ намного ниже эпидуровня. Опасный показатель, при котором начинается эпидемия, на конец февраля составил 74 случая на 10 тыс. населения, сообщает БелПресса.

БЛАГОУСТРОЙСТВО • К 2022 ГОДУ В ОБЛАСТИ ЗАМЕНЯТ 800 ЛИФТОВ

Не старше 30

Анна КУЩЕНКО

На это потратят 1,7 млрд рублей.

— Во время первого этапа программы за 2017–2018 годы мы заменили 500 лифтов, — рассказывает начальник управления капитального строительства реформированного ЖКХ Белгородской области Денис Суков.

По его словам, практически все эти лифты на момент 2017 года были в эксплуатации более 35 лет. При этом срок эксплуатации лифта — 25 лет, потом он просто продлевается.

— Во время второго этапа программы планируется заменить 800 лифтов. Но он рассчитан на более долгий срок, — комментирует. — Наша задача, чтобы к концу 2022 года в области не было ни одного лифта старше 30 лет. А по некоторым муниципальным образованиям (Губкин, Алексеевка, Шебекино), чтобы не было лифтов старше 25 лет.

Стоимость одного лифта составляет около 2 млн рублей. Новые кабины отвечают современным требованиям противопожарной безопасности и защищают от вандалов, отметил Денис Сергеевич.

АПК • В РЕГИОНЕ В 2019 ГОДУ ЗАЛОЖАТ ОКОЛО ТЫСЯЧИ ГЕКТАРОВ ФРУКТОВЫХ САДОВ

Стало интересно всем

Ирина ЛУДКА

Минсельхоз выделит региону деньги для компенсации сельхозпроизводителю из расчёта 450 тысяч рублей за 1 га.

— Наша стратегическая цель — 1 млн тонн семечковых и косточковых культур, и мы к ней идём. Нам надо 34 тыс. га интенсивных садов, — сказал замгубернатора — начальник департамента АПК и воспроизводства окружающей среды Белгородской области Станислав Алеинкин.

По его словам, в регионе с 2015 года закладывали около 1 тыс. га

не только товарных садов, но и около 20% питомников. И они уже дают первый результат.

Станислав Николаевич отметил, что начали развивать садоводство фермеры и небольшие КФХ, а теперь направление стало интересно и крупному бизнесу.

— Тема становится актуальной. Мы сами многому учимся, начинаем понимать, как формировать видовой и сортовой состав. Ежегодно госоргкомиссия спрашивает потребителя об их предпочтениях по сортам яблок, и мы вырабатываем стратегическую линию, что и в каком количестве возростовано, — пояснил Алеинкин.

ЦИТАТА
Мы внутренне нуждаемся, чтобы наша картина мира была связана воедино. Если нет веры, то её место занимает суеверия.



НИКОЛАЙ (БАБКИН), НАСТОЯТЕЛЬ ПЕТРОПАВЛОВСКОГО ХРАМА В СТАРООСКОЛЬСКОМ СЕЛЕ ОБУХОВКА



16/III ☀️ 2-6% 735-739 мм рт. ст. ☁️ 47-91%	НОЧЬ: 0° УТРО: +1° ДЕНЬ: +6° ВЕЧЕР: +3°	17/III ☀️ 1-4% 735-744 мм рт. ст. ☁️ 73-99%	НОЧЬ: +2° УТРО: +2° ДЕНЬ: +5° ВЕЧЕР: +3°	18/III ☀️ 2-4% 746-750 мм рт. ст. ☁️ 54-89%	НОЧЬ: 0° УТРО: +2° ДЕНЬ: +8° ВЕЧЕР: +5°
--	--	--	---	--	--

БЛАГОПРИЯТНЫЕ И НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ МАРТА: [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10] [11] [12] [13] [14] [15] [16] [17] [18] [19] [20] [21] [22] [23] [24] [25] [26] [27] [28] [29] [30] [31]

ОФИЦИАЛЬНО · ОТЧЁТ ГУБЕРНАТОРА ОБЛАСТИ ЕВГЕНИЯ САВЧЕНКО О РЕЗУЛЬТАТАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРАВИТЕЛЬСТВА ОБЛАСТИ В 2018 ГОДУ

Качественной землёй счастливых людей

Уважаемые депутаты областной Думы!

Уважаемые приглашённые! Минувший 2018 год — год 75-летия Курской битвы и Прохоровского сражения — в Белгородской области был в целом успешным. Практически все наши планы и обязательства выполнены.

Область в общероссийских рейтингах по итогам 2018 года выглядит следующим образом. Регион признан самым безопасным и законопослушным в России. Белгородчина второй год подряд занимает 1-е место по реализации программ капитального ремонта многоквартирных домов. Область в пятёрке субъектов страны с минимальными рисками инвестирования. Наша система управления проектами в органах власти признана лучшей по итогам всероссийского конкурса «Проектный Олимп 2018».

И как главный показатель — Белгородская область на 5-м месте в стране по уровню качества жизни населения. Это итоговый показатель. Кстати, и год назад мы тоже были на 5-м месте.

Основные экономические показатели за 2018 год немного превзошли те, которые мы планировали.

Индекс промышленного производства составил 105,1%. Объём валового регионального продукта — 103,7%, а в расчёте на душу населения он увеличился на 7,8%. Годовое повышение уровня жизни граждан, в частности, отмеченных российским знаком качества, практически каждый 10-й — белгородского происхождения.

Есть чем гордиться и труженикам сельского хозяйства, где установлен рекорд по объёму производства валовой продукции — 245 млрд рублей, 2-е место в России после Краснодарского края. Собран хороший урожай — почти 3,5 млн тонн зерновых и зернобобовых при средней урожайности 48,2 ц/га. Не рекордный урожай, но очень достойный. Установлен, однако, очередной рекорд в выращивании картофеля. 2-е место в России после Краснодарского края. Собран хороший урожай — почти 3,5 млн тонн зерновых и зернобобовых при средней урожайности 48,2 ц/га.

Область остаётся крупнейшим производителем мяса. На 30 тыс. тонн больше прошлого года, показатели получено молока. Возросло производство яиц, увеличилось производство свинины.

Ключевым направлением в развитии производства является развитие тепличного хозяйства. В настоящее время в области функционирует 11 тепличных производств сельхозпродукции на один гектар нашин — 160 тыс. рублей и на одного жителя области — 148,5 тыс. рублей. Хотя поддержку тружеников АПК с достижимыми результатами.

Направлено в 2018 году осуществлялась поддержка промышленного производства. Начались работы по созданию промпарка «Фабрика», где через три года планируется разместить не менее 30 предприятий-резидентов и организовать 1,5 тыс. рабочих мест.

В рамках реализации проекта «500/10 тысяч» реализовано 96 проектов на сумму 638 млн рублей, создано 424 рабочих места. Отмечу, что проект вошёл в число победителей всероссийского конкурса лучших практик и инициатив социально-экономического развития субъектов Российской Федерации. В Сочи нам вручили специальный приз.

Для привлечения инвестиций в продвижение новых проектов, стартапов и идей в области создания финансово-инвестиционной платформы «Инвестиционная витрина» с механизмом прямого инвестирования в спонсорской инициативе инвесторов и инициаторов. Внедён новый региональный механизм поддержки инвестиционных контрактов. Уверены, что новые правила, которые предусматривают пониженные ставки по налогу на имущество для организаций-участников. На базе Корпорации «Развитие» запущено пространство «Новая жизнь» — инновационная платформа для взаимодействия с региональной Ассоциацией бизнес-ангелов ежегодное проведение ярмарок стартапов.

Кроме того, в прошлом году по федеральной программе «Моногорода России» решением Правительства страны в области создана территория опережающего социально-экономического развития «Губинский». Для резидентов Губинского городского округа на региональном и муниципальном уровнях приняты беспрецедентные налоговые льготы и иные меры стимулирования бизнес-активности. Приглашаем предпринимателей и специалистов из области «Губинский». Торжественно, время по приглашению резидентов организовано.

За прошлый год в области создано 7400 новых рабочих мест. Уровень регистрируемой безработицы составил по области 0,68%, что ниже на 0,2% значенных по стране.

И ещё одна приятная новость. Белгородская область заняла 1-е место в стране по оценке эффективности деятельности органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации по достижению индекса потенциала территорий. Рост за два года составил 148%, почти в полтора раза. Наибольший вклад внесли предприятия горно-металлургического комплекса, агроиндустрии, малой и средней бизнесы.

Рост бюджетных доходов позволил нам снизить бремя долговой нагрузки на четверть, почти на 10 млрд рублей.

Хочу также отметить на упор в наш адрес в том, что у нас самые высокие налоги на физических лиц. Это не совсем так. Мы в ЦФО где-то в золотой середине. Область на 8-м месте по транспортному налогу, на 5-го — по земельному, на 2-м месте по налогу на имущество физических лиц. Это обусловлено исключительно высокой обеспеченностью населения области жильём в расчёте на одного человека, практически мы являемся лидером по стране.

Ключевым финансовым результатом способом также комплекс мер по привлечению «чуждой» экономики, противодействию нелегальным трудовым отношениям, обеспечению полноты уплаты платежей, сокращению задолженности по платежам в бюджет и другим направлениям. За счёт восточных территорий, которые мы активно продаём в жизнь уже несколько лет, за прошлый год дополнительные доходы в консолидированный бюджет области составили 4 млрд рублей.

Уважаемые друзья! На протяжении многих лет мы активно работаем над формированием комфортной жизненной среды белгородцев, благоустройством и



ЕВГЕНИЙ САВЧЕНКО, ГУБЕРНАТОР ОБЛАСТИ

озеленением наших городов и сёл. Постоянно проводится общественный совет «Белгородчина — рукодельный парк».

Активным событием 2018 года стал старт проекта «Белгородская сирень». Создан центр е селекции и размножения. Уже в мае текущего года планируется проведение первого белгородского фестиваля сирени. А Белгородский форум по ландшафтной архитектуре и средовому дизайну «Зелёная столица» удостоился золотого диплома национальной премии по ландшафтной архитектуре.

Активно формируются Стандарты комфортной городской среды. Три из них уже утверждены в прошлом году. Это стандарты благоустройства АЗС, дорог и качества жилья для городов. Ещё четыре будут утверждены в ближайшее время: это стандарты благоустройства массивов ИЖС, дворов, уличного благоустройства и озеленения.

В 2018 году начал деятельность архитектурно-градостроительный совет области, где все проекты теперь рассматриваются, как правило, в формате 3D. Внедрено правило «двух ключей», когда любое градостроительное решение невозможно принять только на одном уровне власти — муниципальном либо региональном, что позволило исключить точечную и плотную застройку и невыполнение застройщиками своих обязательств.

Область активно участвовала в реализации федерального проекта «Формирование комфортной городской среды» в 2017-2018 годах. За два года благоустроено 142 территории (114 дворов, 26 общественных пространств, 2 парка). Объём финансирования — свыше 1 млрд рублей, из них половина — средства федерального бюджета, половина — областного.

Как всегда, активно в области велось жилищное строительство. Введено более 1,2 млн кв. метров жилья, в том числе более 1 млн кв. метров (85%) — индивидуального. Построено 7880 индивидуальных жилых домов.

Повторю, область на 3-м месте в России по показателю обеспеченности жильём в расчёте на одного жителя — у нас 30,6 кв. метров приходится на человека. Средняя обеспеченность по стране — 24,9 кв. метров на одного человека.

В минувшем году в Белгороде удачно стартовал и вызвал огромный интерес уникальный проект «Новая жизнь». Его уникальность в том, что именно молодые люди получили возможность приобрести жильё, потому что традиционная ипотека им была недоступна. Поэтому география проекта у нас расширяется. Начаты работы по проекту «Новая жизнь» в Старооскольском, Алексеевском, Валуйском, Новооскольском, Шебекинском городских округах и Борисовском районе.

Кроме того, с текущего года проект «Новая жизнь» распространяется и на индивидуальное жильё. На первом этапе планируется построить не менее 100 индивидуальных жилых домов по льготной цене с предоставлением рассрочки платежа на срок не более семи лет с даты ввода дома в эксплуатацию. Ну а первый этап — это 2019 год.

Уважаемые друзья! В прошлом году в связи с завершением федеральной программы область взяла на себя обязательства по переселению граждан из аварийного жилого фонда. Немного, но всё-таки удалось переселить 92 человека из 6 аварийных домов.

Но уже в текущем году возобновляется федеральная программа переселения из аварийного жилого фонда. За два года будет расселено 651 человек из 22 аварийных домов.

Ранее я уже отмечал успехи Белгородчины в реализации программ капитального ремонта многоквартирных домов. Так, в 2018 году отремонтированы 222 многоквартирных дома на сумму 1,6 млрд рублей. Введено в эксплуатацию 130 лифтов на более чем на 220 млн рублей. Не меньший объём капитального ремонта многоквартирных домов предстоит выполнить в текущем году. И фактически за 2-5 года мы завершим программу реновации жилого хозяйства на территории Белгородской области.

Дорогие друзья! С 2019 года мы, как и вся страна, вступили в новые отношения с системой оплаты за твёрдые коммунальные отходы. В этой связи на протяжении прошлого года велась подготовительная организационная работа. Был определен ре-

гиональный оператор — «Центр экологической безопасности», который, кстати, хочу особо отметить, на 100% принадлежит Белгородской области и не относится к числу «мушкетёров», как уже успели сказать. В настоящий момент проведены торги, заключены соглашения об оказании услуг по транспортированию и захоронению ТКО.

Я призываю всех жителей области с пониманием подойти к решению накопившегося груза проблем в этой сфере. Предстоит много работы по наведению чистоты — это вывод из эксплуатации и рекультивация исчерпавших ресурс мусорных полигонов, строительство двух современных объектов размещения отходов, мусороперерабатывающих станций, мусоросортировочных линий, установка пунктов приёма вторичного сырья, а также обновление контейнерного парка и специализированной техники.

Нам необходимо сформировать в регионе экологическую культуру: раздельный сбор бытовых отходов в многоквартирных домах и компостирование органических отходов на частных подворьях, довести уровень переработки твёрдых коммунальных отходов в объёме 100% с 5%, как сейчас, до 34% к 2024 году. Прошу департамент ЖКХ зафиксировать на нормативном уровне систему льгот для тех, кто будет вести раздельный сбор мусора в многоквартирных домах, а также для тех, кто будет заниматься компостированием органических отходов на личных подворьях.

Уверен, за счёт этих мер уже через короткое время разительные, качественные перемены в окружающей среде будут очевидны для каждого жителя области, как это доказала уже реализация других долгосрочных областной программы — «Зелёная столица». И темпы её совместными усилиями жителей области мы будем только наращивать.

Так, как обещанный в течение 10 лет 88 тысячам гектаров площади за два предстоящих года будет добавлено ещё 14 тысяч гектаров, и таким образом общая площадь белгородцев в области увеличится в полтора раза.

Успешно реализуется пятнадцатилетняя областная программа озеленения природных территорий. А в текущем году посеместно мы приступим к проектам по вертикальному озеленению.

В результате такой планомерной работы Белгородчина на протяжении ряда лет устойчиво держится в пятёрке самых благоустроенных регионов в экологическом рейтинге общественной организации «Зелёный патруль».

Большой экологический эффект ожидается от реализации проекта по переводу регионального транспорта на газомоторное топливо, что позволит в разы снизить выбросы вредных веществ в окружающую среду, уменьшить шумовое воздействие. Наряду с этим, реализация проекта обеспечит ежегодную экономию порядка 5 млрд рублей в год. В течение двух и даже полутора лет в области будут построены не менее 25 заправочных станций на газомоторное топливо, общее их количество достигнет 33. Так что быстрее нам нужно переходить на газомоторное топливо транспорта средства. Тем более что цена одного литра газа будет составлять не более 17 рублей. А литр бензина стоит около 50 рублей — то есть практически в три раза меньше, и эта разница будет сохраняться.

Уже традиционно Белгородская область входит в число регионов с самыми безопасными дорогами. Эта статистика неслучайна, так как расходы на дорожное строительство ежегодно составляют не менее 15 млрд рублей (в 2018 году — 16,7 млрд рублей). За прошлый год отремонтировано 668 км дорог, 17 мостов. В этом году будет полностью завершена семилетняя программа реконструкции и строительства магистральных дорог, соединяющих все районные центры дуботранными дорогами, примерно половина из которых — четырёхполосные. Стоимость этой программы — 51 млрд рублей. На текущий год осталось 1,5 млрд рублей. Кстати, в текущем году будет начата дорога на Прохоровский в четырёхполосном исполнении. Это за счёт федеральных средств в соответствии с поручением президента России В. В. Путина.

Одновременно осуществляется и строительство ночного освещения по основным направлениям к населённым пунктам. И не только к населённым пунктам, но и по населённым пунктам. Так, в прошлом году на освещение свыше 130 км дорог было израсходовано 315 млн рублей.



УВАЖАЕМЫЕ ДЕПУТАТЫ! ПОЗВОЛЬТЕ ПРОИНФОРМИРОВАТЬ ВАС ОБ ИТОГАХ РАБОТЫ ПРАВИТЕЛЬСТВА ОБЛАСТИ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ.

Минувший год стал годом завершения проекта «Управление здоровьем». Он реализован везде, кроме городов Белгород и Старый Оскол, где этот проект будет завершён в ближайшие месяцы.

Создана инфраструктура первичной медико-санитарной помощи. Начиная с 2016 года построено и отремонтировано более 500 объектов семейных врачей и ФАПов, на что израсходовано более 3 млрд рублей из своих источников финансирования. Мы очень благодарны руководителям исполнительных субъектов, особенно в сельской местности, которые активно принимали участие в этой работе. В результате жители области получили не только качественную первичную медицинскую помощь, но и систему медицинской профилактики и просвещения.

Кроме того, в 2018 году построено и капитально отремонтировано 21 объект в медицинских организациях региона на сумму почти миллиарда рублей.

Хотел бы назвать наиболее крупные из них. Отремонтированы лечебно-диагностический корпус поликлиники Войсковской ЦРБ, Построены центры семейной медицины Губинской и Ракитинской ЦРБ, а также центры семейной медицины с клинико-диагностическими центрами в п. Маслова Старооскольского городского округа и в п. Северный Белгородского района. Выполнен капитальный ремонт лечебного корпуса госпиталя ветеранов войн с. Новая Таволжанка Шебекинского городского округа. Кроме того, открылся кардиоцентр «Клиника сердца» в Старом Осколе.

В настоящее время завершается масштабная модернизация городской больницы № 2 города Белгород, которая у нас будет крупнейшей скорой медицинской помощи и на которую был направлен внушительный объём бюджетных и внебюджетных средств — более 2 млрд рублей.

Укрепляя материально-техническую базу здравоохранения, мы понимаем, что одного этого недостаточно для обеспечения качественной работы отрасли. Необходимо перемены в организации деятельности наших лечебных учреждений. В этой связи в минувшем году проведена серьёзная реорганизация системы белгородского здравоохранения. Провозило слияние ряда медицинских организаций области, что позволило нам создать крупные, мощные, в том числе и специализированные центры. И это, я хочу сказать, не оптимизация. Такая реорганизация стала логическим продолжением реализации проекта «Управление здоровьем».

Так, в городе Белгороде на базе шести поликлиник создана единая поликлиника. Образована единая больница скорой медицинской помощи, модернизация которой по мировым стандартам мы планируем завершить в текущем году. Создана единая областная детская больница, которая вобрала в себя поликлиническую и стационарную помощь детям. Аналогичные изменения вносятся в специализированные учреждения: противотуберкулёзной службе и службе крови.

Реорганизация проведена и в Старооскольском городском округе. Образована Старооскольская окружная больница Свяителя Луки Крымского на базе нескольких медицинских учреждений.

Какой эффект мы хотим получить от слияния и укрупнения организаций здравоохранения? Единственный. Мы хотим обеспечить высокое качество предоставляемых белгородцам медицинских услуг.

Если говорить о результатах работы отрасли здравоохранения, то ключевой показателем — ожидаемую продолжительность жизни, — по предварительным прогнозам, удалось увеличить до 74 лет. По показателю общей смертности, который в прошлом году составил 13,4 на 1000 населения, область занимает 3-е место в ЦФО после Москвы и Московской области. Уважаемые друзья! Как известно, одним из факторов сохранения и укрепления здоровья является спорт. В этой связи мы поступательно работаем над тем, чтобы все жители области, сельские и горожане, имели в шаговой доступности комфортные условия для занятий спортом и вообще для здорового досуга. В минувший год введены десятки больших и малых спортивных объектов, а благодаря социальной программе «Газпром — детям» распахнули свои двери сотни физкультурно-оздоровительных комплексов в п. Борисовка, Волоковка, Красная Яруга, Ровеньки, г. Валуйки, с. Новая Таволжанка Шебекинского городского округа.

а также открыта многофункциональная спортивная площадка в п. Прохоровка. Общий объём затратных средств составляет порядка 1,8 млрд рублей. В настоящее время по этой программе ведётся строительство ледовой арены в п. Майский Белгородского района. В 2020 году начнётся строительство ФСК в Точковом. И белгородцы выкажут слова искренней благодарности компании «Газпром» за столь щедрые инвестиции в развитие спорта нашей области.

Наши труды по развитию спортивной инфраструктуры не прошли даром. Жители области, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, к настоящему времени возросла до 43%, или за пять лет в 1,6 раза.

Уважаемые депутаты! В минувшем году, как и прежде, предметом особой заботы правительства области была поддержка системы образования. Наша задача простая и ясная: все белгородские дети, живущие в городах или сёлах, должны получать качественные условия для всестороннего развития личности. В сфере дошкольного образования мы обеспечили 100-процентную доступность детских садов для детей в возрасте от трёх до семи лет и сейчас продолжаем ликвидировать нехватку мест для детей младше трёх лет. В 2018 году создано 1348 дошкольных мест для ясельной группы. Таким образом, 84% детей младше трёх лет охвачены дошкольным образованием.

В 2018 году продолжилось строительство новых школ. Введены в строй четыре школы: школа в мкр. Новый-2 г. Белгород на 500 мест, а также в посёлок Шибенинский Шебекинского городского округа.

Кроме того, в 2018 году создано 1348 дошкольных мест для ясельной группы. Таким образом, 84% детей младше трёх лет охвачены дошкольным образованием.

В 2018 году продолжилось строительство новых школ. Введены в строй четыре школы: школа в мкр. Новый-2 г. Белгород на 500 мест, а также в посёлок Шибенинский Шебекинского городского округа.

Кроме того, в 2018 году создано 1348 дошкольных мест для ясельной группы. Таким образом, 84% детей младше трёх лет охвачены дошкольным образованием.

В настоящее время завершается масштабная модернизация городской больницы № 2 города Белгород, которая у нас будет крупнейшей скорой медицинской помощи и на которую был направлен внушительный объём бюджетных и внебюджетных средств — более 2 млрд рублей.

Укрепляя материально-техническую базу здравоохранения, мы понимаем, что одного этого недостаточно для обеспечения качественной работы отрасли. Необходимо перемены в организации деятельности наших лечебных учреждений. В этой связи в минувшем году проведена серьёзная реорганизация системы белгородского здравоохранения. Провозило слияние ряда медицинских организаций области, что позволило нам создать крупные, мощные, в том числе и специализированные центры. И это, я хочу сказать, не оптимизация. Такая реорганизация стала логическим продолжением реализации проекта «Управление здоровьем».

Так, в городе Белгороде на базе шести поликлиник создана единая поликлиника. Образована единая больница скорой медицинской помощи, модернизация которой по мировым стандартам мы планируем завершить в текущем году. Создана единая областная детская больница, которая вобрала в себя поликлиническую и стационарную помощь детям. Аналогичные изменения вносятся в специализированные учреждения: противотуберкулёзной службе и службе крови.

Реорганизация проведена и в Старооскольском городском округе. Образована Старооскольская окружная больница Свяителя Луки Крымского на базе нескольких медицинских учреждений.

Какой эффект мы хотим получить от слияния и укрупнения организаций здравоохранения? Единственный. Мы хотим обеспечить высокое качество предоставляемых белгородцам медицинских услуг.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Специальное приложение областной общественно-политической газеты «Белгородские известия»

УРОКИ ЗДОРОВЬЯ • ЧЕМ ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ НЕ ПОЛЫСЕТЬ РАНЬШЕ ВРЕМЕНИ

Седина в голову...



Наталья КОЗЛОВА

С тем, почему мы седем и теряем волосы, помогла разобраться врач-невролог Светлана Курсова.

Зачем защищать волосы?

Они играют важную роль в теплообмене: защищают от холода, перегревания, ожогов. Плюс выполняют эстетическую роль: красивые, блестящие волосы — отражение здорового организма. В разных странах по-разному относятся к головным уборам, опираясь на национальные, религиозные и эстетические нормы. Так, в Китае могут надевать зимой несколько шапок, а головной убор — нет. Там считается важным защитить ноги. В Японии наоборот: у них шарфы и шапки на первом месте.

В нашей области шапку нужно носить не только из-за минусовой температуры, но и из-за ветров. Переохлаждение приводит к сужению сосудов передней части головы, нарушению притока крови и питательных веществ. В результате волосы могут выпадать, стать ломкими, поседеть. Часто это бывает у молодежи, поскольку организм еще не крепкий, происходит становление гормонального статуса.

Летом важно носить шляпу, кепку. Лето у нас солнечное — инсоляция очень большая. Головные уборы должны быть удобными, не сдавливать. Когда человек перегревается, у него тоже нарушается кровообращение.

Из-за чего ещё люди седеют?

Генетика, возраст. У самого волоса нет сосудов, он питается из луковицы. Курение способствует сужению сосудов, ухудшается питание луковицы. Это приводит к изменению цвета и структуры волос.

Чтобы не поседеть раньше времени, нельзя переедать, курить, злоупотреблять алкоголем. И надо больше двигаться. Не обусловленная генетически седина может говорить о дефиците микроэлементов. Например, у тех, кто ест мало белковой пищи, волосы выпадают и седеют быстрее. Поэтому бобов (ясные, молочные, рыбные продукты, бобовые) нужен обязательно.

Дефицит меди также способствует раннюю седину волос. Чтобы её предотвратить, надо есть печень, орехи, петрушку, чечевицу. Не менее важны витамин С и кремний, последний есть в сельдере, огурцах, помидорах, семечках.

Что ещё поможет?

Делайте маски. После мытья волос полезно ополаскивать отваром трав. Расслабьте их чаще — так массируются кожа головы. Лучше всего пользоваться натуральными расчёсками из дерева или щетины. А пластиковые и металлические гребни создают напряжение — волосы электризуются, секутся, становятся ломкими. Это стимул для развития безбрежной кожи головы, размножения микробов.

При усиленной потливости головы обязательно надо проверить сердечно-сосудистую и эндокринную системы. В большинстве случаев седина — это не показатель плохого здоровья, её не надо пугаться. А вот на тусклые,

ломкие волосы обратить внимание стоит.

А что приводит к облысению?

Бывает, что человек теряет волосы после операций, долгого приёма антибиотиков. Чаще всего это диффузное выпадение. Это адекватная реакция организма, и со временем всё придёт в норму. Причиной может стать стресс. Например, потеря близкого человека. Как правило, волосы теряются пучками — это называется «очаговая алопеция». Они говорят о том, что пациент впал в депрессию, идёт нарушение подкорковых структурных образований. Такая алопеция лечится очень тяжело. Удётся не помогут кремы, нужно устранить причину.

У детей в большинстве случаев очаговая алопеция — это лишай. Вылечить его несложно. У мужчин чаще с ней генетическая предрасположенность, сальность слишком рано лысеет, это может говорить о повышенном уровне тестостерона.

Какие профессии способствуют поседению?

Любые, если они связаны с вредными факторами. Здесь можно выделить профессии в химической промышленности, сельхозпроизводстве, где люди работают с химикатами. Те, где человек часто испытывает стресс. Это, например, оперирующие хирурги.

Можно, как в кино, поседеть за пару секунд?

За минуту и даже за пять, конечно, поседеть нельзя. Но во время переживания человек седеет очень быстро. За сутки-трое он может приобрести седину клоками или по всей голове. Вспомните архивные кадры из Ленинграда.

Можно ли вырывать седые волосы?

Не вижу в этом смысла. Пока человек не изменит отношение к своему здоровью, седые волосы будут появляться аллюгом.

А седину можно вылечить?

Можно. Но здесь важно понимать, что речь идёт не о седине, которая обусловлена генетикой, а о той, что вызвана нехваткой микроэлементов. Седой волос свет не зернёт, он со временем может выпасть, а рядом вырастет волос с пигментом.

Седина может уйти, если человек отрегулирует своё питание, больше пьет достаточное количество воды, принимать витамин С и кремний, последний есть в сельдере, огурцах, помидорах, семечках.

В каком возрасте седеет нормально?

Примерно с 50 лет, но всё обусловлено генетикой. Если у человека родители рано поседел, то и он рано поседет. Однако здоровый образ жизни может отсрочить этот процесс.

Борода седеет, а голова нет, это болезнь?

Нет, это вариант нормы, он не говорит о плохом здоровье. У мужчин бывает, что по отдельности седеет борода, брови, грудь. Это индивидуальная особенность организма. В большинстве случаев седина — это генетический предрасположенный фактор. К тому же некоторым она очень идёт.

УПРАВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕМ • ЧЕМ БОЛЕЮТ БЕЛГОРОДЦЫ

Скорее здоров, чем нет

Ирина ДУДКА

Статистика знает, как часто жители области обращаются к врачу, довольны ли работой медиков и многие ли считают себя совершенно здоровыми.

Росстат регулярно проводит комплексное наблюдение условий жизни населения. Жители регионов рассказывают, где живут, как оценивают свой дом, обстановку в нём, что едят, довольны ли жизнью, что хотят улучшить. Все данные создают общую картину фактических условий жизни и потребностей россиян.

Опросы проводит не каждый год. Например, про качество и доступность образования и здравоохранения опрашивают раз в два года, а про факторы, влияющие на состояние здоровья населения, — раз в пять лет. Последнее исследование было в 2016 году и охватило 60 тыс. домохозяйств по всей стране, в том числе по Белгородской области.

В масштабном отчёте — только процентное соотношение, которое показывает тренды местного здравоохранения. Абсолютные цифры о состоянии здоровья белгородцев даёт ежегодный региональный статистический департамент здравоохранения и социальной защиты населения.

Сохранить здоровье каждого из 1,55 млн жителей области помогают 34,6 тыс. работников областной системы здравоохранения, в том числе 5,5 тыс. врачей.

В среднем здоровы

67 % участников опроса из Белгородской области сказали, что у них нет хронических заболеваний. Сухим медицинским «удовлетворительно» охарактеризовала своё здоровье ровно половина респондентов, а 34 % назвали его хорошим.

Из всех респондентов от 15 лет и старше своё здоровье как очень хорошее оценили всего 2 %. Эту цифру уравнивоценивать 1,5 % тех, кто сказал, что со здоровьем у них всё совсем плохо.

Отсюда следует, что медицинская помощь нужна далеко не всем, и вот ответ статистики: потребность в таковой испытывает каждый третий опрошенный.

Если взять за 100 % всех респондентов, которые получили направление на лечение и обследование, то большинство белгородских пациентов (77,5 %) врачи назвали бы комплаентными. Это значит, что эти люди полностью выполнили рекомендации медиков, прошли обследования и назначенный курс лечения. Не согласились придерживаться рекомендаций медиков только 3,1 %, остальные прислушались к врачам частично.

Сам себе доктор

«Раз ничего серьёзного нет, то нечего в поликлинику лишней раз ходить, у меня нет времени часами пропадать там в очередях, а простуда и сама пройдет» — типичное мнение. Каждый третий участник опроса, заболев, не идёт к врачу, причём 3 % делают это постоянно. Статистика даже собрала в отдельную таблицу причины, по которым люди не обращаются к врачам, когда им это всё-таки нужно.

27 % мужчин и 34 % женщин, участвовавших в исследовании, сказали, что, заболев, идут к врачу.

«Простуда я и сама вылечу. В аптеке спросу или в Интернете прочитаю» — и это знакомо? Простуды и другие болячки лечат самостоятельно 64 % из тех, кто не дошёл до врача. При этом «сам себе докторов» больше в городской местности, чем в сельской.

У 23 % респондентов не нашлось времени на визит к врачу, а у 17 % — денег, потому что не обязательно лечение можно было получить только на платной основе. Ответивших так гораздо больше в городах, нежели в селах.

Каждый десятый не верит врачам и не расширяет на эффективное лечение, а 8 % опрошенных не удовлетворены работой медиков. Никогда не поехали 5 %, потому что тяжело добираться до медицинской организации. Столь же не смели это сделать без посторонней помощи. Эти причины преобладают в сельской местности.

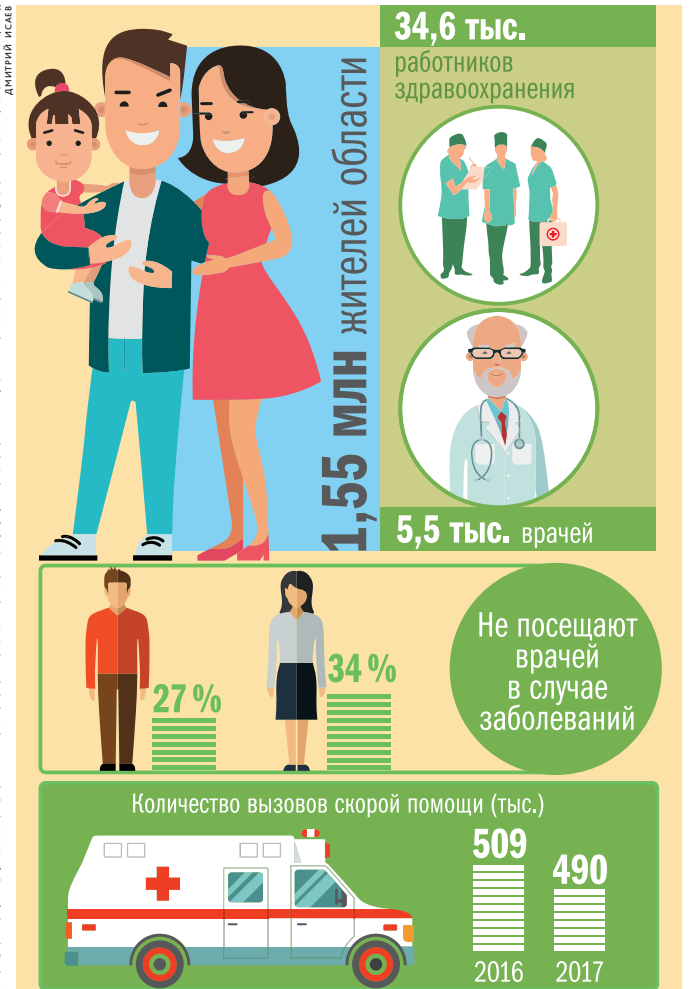
В абсолютных цифрах количество посещений врачей ежегодно сокращается. В 2016 году было 13,9 тыс. обращений, а в 2017 году — 13,2 тыс. обращений. На каждого жителя Белгородской области в среднем пришлось 9 визитов к врачу, а в 2017 году — 8,5.

Дети — это святое

Если взрослые могут вылечить себя самостоятельно, то к детскому здоровью относятся пристально. Опрос подтверждает: из 100 % респондентов, имеющих детей, 72 % сказали, что идут к врачу со всеми детскими болячками, а 68 % — с остальными. Только 4 % участников ответили, что никогда не обращаются к детским врачам.

«Как в сад пошёл, из болячек не вылезаем: ветрянка, ОРВИ, кашли, даже вши были» — для любого родителя эти диагнозы привычны. Наиболее распространены у детей до 14 лет инфекционные и паразитарные болезни. В 2016 году ими переболели 46,6 тыс. человек. На втором месте — травмы, отравления и другие внешние причины (33,4 тыс. пациентов). На третьем — болезни органов дыхания (19,3 тыс. пациентов).

Всего же острые инфекции дыхательных путей в 2016 го-



540 тыс. человек страдают болезнями системы кровообращения. Самые частые — гипертония, ишемическая болезнь сердца. Такие диагнозы ежегодно впервые ставят более чем 50 тыс. пациентов

ду врач зафиксировали 284,8 тыс. раз. Ветряной переболели 7,9 тыс. человек. Зато педикулёз, к счастью, встречается нечасто — 558 случаев.

Время — жизнь

Насчёт «нет времени на врачей» статистика не согласна. В среднем запись к врачу занимает по минут, а ожидание самого приёма 30 минут. 96,5 % опрошенных сказали, что потратили на запись к врачу меньше полчаса. Столько же провели в ожидании самого приёма 53 % опрошенных, а 40 % сидели в очереди от получаса до часа. Томились под кабинетом врача больше часа 7 % респондентов.

Если молодое поколение удовлетворено своим здоровьем, то пенсионеры, особенно из сельской местности, видят иную клиническую картину.

Один из самых распространённых недугов у жителей области — болезни системы кровообращения. От них страдают 540 тыс. человек. Самые частые — те, что характеризуются повышенным давлением

ем, а также ишемическая болезнь сердца. Ежегодно такие диагнозы впервые ставят больше чем 50 тыс. пациентов.

Если вы видите на улице скорую с мигалкой — возможно, она горитится к одному из этих больных. Мигалка нужна, чтобы успеть прибыть на вызов в течение 20 минут. Как показывает опрос, медики укладываются в норматив, в среднем оказываясь на месте за 17 минут. Об этом сказали 80 % участников опроса, которые вызвали скорую помощь в 2016 году.

За 2016 год в скорую поступило 509 тыс. вызовов, а в 2017 году их количество уменьшилось до 490 тыс.

Наgrundе

Болезни системы кровообращения — ещё и самая распространённая причина инвалидности, по ней группе в 2016 году получили 2 тыс. пациентов. На втором месте — злокачественные новообразования, из-за которых инвалидность дали 2,7 тыс. человек.

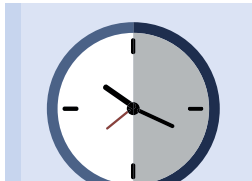
В целом в 2016 году впервые признали инвалидами из-за разных болезней 7,3 тыс. человек. И это самая низкая цифра с 2000 года.

НЕ СОГЛАСИЛИСЬ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ РЕКОМЕНДАЦИЙ МЕДИКОВ ТОЛЬКО 3,1 % ОПРОШЕННЫХ.

УРОКИ ЗДОРОВЬЯ • ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ СТАТЬ ДОЛГОЖИТЕЛЕМ

Молоко на кефир

Если вам за 65 лет



КОГДА ЕСТЬ

- Ешьте четыре раза в день небольшими порциями около 200 г
- Последний приём пищи — за четыре часа до сна
- За час до завтрака выпейте стакан чистой воды комнатной температуры

КАКИЕ НУЖНЫ МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (ДОЗА НА СУТКИ)

- **Калий** — 3–5 г. Его недостаток в крови вызывает гипокальциемию
- **Железо** — 15 г. Недостаток вызывает железодефицитную анемию
- **Кальций** — 0,8 г. Если уровень кальция больше 1 200 мг, он задерживается в организме, откладывается в хрящах, стенках аорты, бедренных и подколенных артериях
- **Магний** — 400 мг. Обладает сосудорасширяющим свойством, усиливает сокращение кишечника, избавляет от запоров, улучшает настроение
- **Фосфор** — 1,5–2 г. При недостатке — недомогание, слабость, нервное истощение, склонность к депрессии



Анастасия ПИСАРЕВСКАЯ

Старение — естественный процесс, остановить который, к сожалению, нельзя. Врачи считают, что его можно замедлить. Секрет долголетия, работоспособности, бодрости — в правильном питании.

Переходим на кисломолочное

С годами наш организм меняется и требует больше внимания.

Снижается секреция слюны, она становится более вязкой. Возникает сухость во рту еше и из-за приема лекарств. Удлиняются петли кишечника, печень работает не в полную силу, накапливаются токсичные вещества, а из-за этого поднимается уровень холестерина, который плохо влияет на сосуды. Иммунная система ослабевает, возникают хронические заболевания, — объясняет врач-терапевт областного центра медицинской профилактики и здоровья **Виктория Постникова**.

К пожилому возрасту относятся люди от 65 до 90 лет. К этому возрасту укореняются вредные привычки, среди которых неадекватное питание. На продолжительность жизни влияют и генетические факторы.

— Если человек предпочитает лежать и смотреть телевизор, но кушает как в молодости, то появляется энергетический дисбаланс — мало тратит, много восполняет. Это ведет к лишнему весу, атеросклерозу, сахарному диабету, — отмечает **Постникова**.

Врач советует употреблять 2 100 ккал в день. Основной рацион пожилого человека — злаки, овощи, легкоусвояемое мясо (например курица), морепродукты или рыба.

— Молочные продукты замените кисломолочными, — рекомендует терапевт. — Молоко добавляйте в чай или кофе, но постоянно не пейте. Иначе не избежать вздутия, тошноты, расстройства кишечника.

Курица или рыба

Как питаться, когда молодость, увя, осталась лишь в воспоминаниях? Ешьте четыре раза в день небольшими порциями около 200 г, последний приём пищи за четыре часа до сна. За час до завтрака выпейте стакан чистой воды комнатной температуры для нормализации работы кишечника и вывода токсинов из организма.

— Если выполнять эти правила, то содержание общего холестерина снижается на 6 %, а сердечно-сосудистые заболевания уменьшаются на 2 %, — утверждает врач.

ВСЕГО МОЖНО НЕМНОГО, ГЛАВНОЕ —

ДВИГАЙТЕСЬ.

ПРОФИЛАКТИКА • КАК ИЗБЕЖАТЬ ВЕСНОЙ ОБОСТРЕНИЙ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Раздеваться рано

Татьяна СОБОЛЕВА

Цистит

Урологи знают: в межсезонье очереди в их кабинеты заметно растут. Основная причина обострений — переохлаждение. Нужно не только по погоде одеваться, но и тепло обустраивать: охлаждение стоп сильно снижает иммунитет, приводя к обострению цистита.

Это касается не только пешеходов, но и автомобилистов. Они имеют обморожение даже по холоду носить лёгкие ботинки — наде-

ются, что быстро добегут до машины до похолодания. Если у вас хотя бы раз был цистит, это недопустимо. Если же он был неоднократно, проконсультируйтесь с врачом. Вам порекомендуют профилактический курс приёма лекарств.

Артроз и артрит

Причиной обострения часто служит всё то же переохлаждение. При артрите обостряется иммунная система, она становится активнее, воспаляются в суставах. При артрозе ухудшается кровообращение суставов, что ускоряет его разрушение. Поэтому пациентам, — на-

дежды на учёте у ревматолога, нужно обязательно по сезону одеваться.

Другая распространённая причина боли в суставах — малоподвижный образ жизни. Поэтому важно постоянно выполнять специальную гимнастику, которая помогает суставам стать более гибкими. Можно пройти профилактический курс физиотерапии, но лишь после консультации с врачом — процедуры имеют много противопоказаний. Включите в ваш рацион больше рыбы, содержащей жирные кислоты омега-3, и продуктов, богатых серой (курица, яйца, бобы, капуста, редька). Они нужны для есте-

ственного восстановления хрящевой ткани суставов.

Бронхит

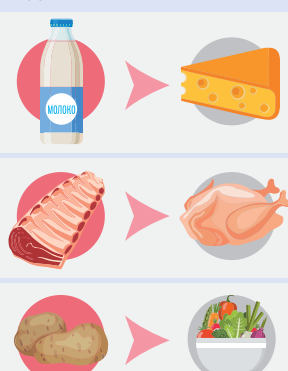
Не только зимой, но и в ненастье и дождливую погоду хорошо чувствуют себя вирусы простуды. Именно они, а не бактерии, как считают многие, являются главными возбудителями бронхита (бактериальная инфекция присоединяется лишь на третий-четвёртый день). Поэтому профилактика этого заболевания должна начинаться с профилактики ОРВИ.

Для поддержания ослабшего после зимы организма самое время принимать поливитаминные ком-

ЧТО ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН

- Рыбу
- Морепродукты
- Морскую капусту
- Злаки
- Овощи, особенно болгарский перец
- Фрукты, лучше сезонные
- Хлеб из муки грубого помола, с отрубями и ржаной
- Воду (1,5–2 литра в сутки)
- Орехи
- Растительные масла
- Кунжут, льняные семечки

ЧТО ЗАМЕНИТЬ



Ограничить соль до 5 г, сахар — до 50 г в сутки

Включите в рацион рыбу, морепродукты, морскую капусту. Рыбу и мясо подавайте с овощами, не сочетайте эти продукты с картофелем или макаронами.

— Морепродукты — это сбалансированный и легкоусвояемый белок, липидные вещества, ненасыщенные элементы и витамины. Они снижают риск тромбообразования и спазма сосудов, — говорит **Виктория Постникова**, — легче перевариваются, усваиваются и обладают высокой питательной ценностью.

Для нормальной работы организма человеку нужен один грамм белка на килограмм веса в сутки. Эта норма меняется в зависимости от физической активности и климатических условий. Пенсионерам на севере белка нужно больше.

— Если переест, употребляет больше двух граммов на килограмм, то повышается давление, учащается пульс на 10 ударов в минуту, ухудшается кровообращение, — предупреждает врач.

Поваренной соли можно до пяти граммов в сутки, включая ту, что содержится в готовых продуктах. Шесть чайных ложек сахара — это суточная доза одного человека. Пенсионерам около 50 граммов в сутки, это с учётом сахара в готовой продукции.

— В одной шоколадной конфете содержится две чайные ложки сахара, — уточняет терапевт. — Лучшие ешьте сезонные фрукты.

Вода

Жир улучшает вкус пищи, создаёт чувство насыщения. Если жира мало, то выделяется недостаточно желчи, развиваются запоры, снижается образование стероидных гормонов, необходимых для нормальной работы организма. Чтобы восполнить жиры, ешьте рыбу, нежирные виды мяса — кролик, птица, но не чаще двух раз в неделю. Сир неострых сортов — один раз в неделю, 150 г твёрдого с нежирной сметаной — через день.

Для нормальной работы желудочно-кишечного тракта используйте продукты с содержанием пищевых волокон: злаки, овощи, фрукты, хлеб из муки грубого помола, с отрубями и ржаной. Злаки и овощи снижают риск сердечно-сосудистых патологий и ожирения.

Вода — необходимый и жизненно важный компонент. Пейте 1,5–2 л, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почечной недостаточности, нарушении эндокринной системы выпивайте 1–1,5 л. В течение дня принимайте по 50 мл каждые два часа, во время еды не пейте, это ухудшает переваривание пищи.

Готовьте на пару, тушите или варите, но не жарьте. Откажитесь от жирного мяса: баранины, свинины. Меньше еш-

те картофель, — призывает **Виктория Постникова**. — Всего можно немного, главное — дышать. Гуляйте, катайтесь на велосипеде, освойте скандинавскую ходьбу, но не лежите после еды.

Микроэлементы

Из микроэлементов пожилому человеку необходимы калий, кальций, железо, фосфор и магний.

Калий — 3–5 г в сутки. Находится в мясе, твороге, абрикосах и сухофруктах. Пониженная концентрация ионов калия в крови вызывает гипокальциемию.

Железо — 15 г в сутки. Главные поставщики — мясо, овощи, фрукты, злаки, яблоки, печень. Недостаток вызывает железодефицитную анемию.

Кальций — 0,8 г в сутки. Содержится в молочных продуктах, кунжуте. Если уровень кальция больше 1 200 мг, он задерживается в организме, откладывается в хрящах, стенках аорты, бедренных и подколенных артериях.

Фосфор — 1,5–2 г в сутки. Им богаты молочные продукты, мясо, злаки, бобы. При недостатке появляется недомогание, слабость, нервное истощение, склонность к депрессии.

Магний — 400 мг в сутки. Поставщики — сыры, изделия из муки грубого помола, крупы, овощи и фрукты. Обладает сосудорасширяющим свойством, усиливает сокращение кишечника, избавляет от запоров, улучшает настроение.

Для трезвости ума

Продукты-геропротекторы пролевают активность, молодость и жизнь. Эта еда замедляет процессы старения и препятствует развитию возрастных заболеваний.

Зёрна с минимальной обработкой, например пророщенная пшеница, — 125 г в день.

Полненасыщенные жирные кислоты — растительные масла: оливковое и рапсовое. Принимать две столовые ложки в день.

20 г орехов: грецкие, кедровые, миндаль. Передавание грозит избытком жиров и лишним весом.

Максимальное количество полиненасыщенной жирной кислоты омега-3 сконцентрировано в рыбе. Ешьте 200 г рыбы каждые три дня. Выбирайте рыбу из холодных морей: семга, форель, сардины, скумбрия. Самый богатый растительный источник омега-3 — льняное масло и льняные семечки.

400 г в день цветных овощей, сюда не относится картофель. В болгарском перце много антиоксидантов, которые препятствуют старению. 300 г в день фруктов. Выбирайте сезонные, которые соответствуют нашей территории.

Цельные зёрна — кунжут, льняные семечки. Добавляйте в готовые блюда, например, посыпьте овсяной салат.

ОПРОС • КАК БЕЛГОРОДЦЫ ГОТОВЯТ СЕБЯ К ЛЕТУ ПОСЛЕ СНЕЖНОЙ ЗИМЫ

Пора в форму

Трава ещё не зеленеет и солнца почти не блестит, но зима прошла, поэтому самое время готовиться к пляжному сезону. Или хотя бы сбрасывать набранные за праздники килограммы. В начале сезона подкачки к лету мы спросили белгородцев о том, как они восстанавливают форму после зимы.



Максим ЛАВРИНЕНКО, учитель.

— В спорте чуть ли не с самого детства, занимаюсь им около 30 лет. Форму восстанавливаю благодаря тренировкам: плавание, волейбол. Совершаю пробежки, которые помогают держать тело в тонусе. Старюсь следить за рационом, вот уже второй год соблюдаю правильное питание.



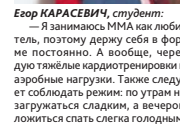
Алина НИКИТАШОВА, студентка.

— Надо сказать, я форму и не теряла, потому что старюсь всегда её поддерживать, даже зимой. Для этого нужно в первую очередь заниматься спортом, правильно питаться и спать не менее семи часов. Тренируюсь 3–4 раза в неделю: чередую силовые и кардиотренировки, ну и, конечно, отдых, чтобы организм успева восстановиться.



Анатолий БОЕНКО, мастер спорта СССР, заслуженный тренер России по волейболу.

— В спорте я давно, с 1963 года занимаюсь борьбой на профессиональной основе, поэтому в форму крутой год! Режим: ранний подъем, обязательно дело зарядку. Правильно питаюсь: утром питательный завтрак, в обед обязательно горячее, ужин — слабо, в основном салатами. Главное — не передать на ночь.



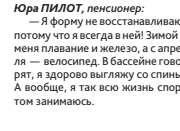
Евгор КАРАСЕВИЧ, студент.

— Я занимаюсь ММА как любитель, поэтому держу себя в форме постоянно. А вообще, чередую тяжёлые кардиотренировки и аэробные нагрузки. Также следую соблюдать режим: по утрам завтракаю сладким, а вечером ложиться спать слегка голодным.



Людмила ПРОКОПОВА, учитель физкультуры.

— Спортом занимаюсь больше 20 лет, поэтому применю разные способы для восстановления организма после зимы. Прежде всего витаминные чаи для профилактики весенних заболеваний. Важно и отдавать после физической активности. Концентрация духа, правильное питание, дыхательные упражнения, бег — всё это помогает мне оставаться здоровой.



Юра ПИЛОТ, пенсионер.

— Я форму не восстанавливаю, потому что я всегда в ней! Зимой у меня плавание и железо, а в апреле — велосипед. В бассейне гуляю, а здорово выгляжу со своим видом. В общем, я так всю жизнь спортом занимаюсь.

С белгородцами беседовали Алена ХЛУДЕВА и Андрей ШИЛИН

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! • КАКАЯ ПРЯНОСТЬ ПОМОГАЕТ ИММУНИТЕТУ

Вкусный антиоксидант



Да, с кунжутом, или, если по-латыни, с сезамом вся еда полезна. Поэтому, видимо, пряность и лучшая такое широкое распространение в кулинарии различных стран мира.

Из кунжута делают козинаки, халву, грильяж. Эти семечки нельзя подвергать термической обработке — полезные свойства кунжута теряются. А ценного масла, витаминов и минералов в пряности действительно очень много.

В кунжуте есть, например, редкий сезамин — сильный антиоксидант, способный уберечь от многих заболеваний, от неблагоприятного воздействия окружающей среды. Сезамин делает наш иммунитет стойким, а ещё снижает объём «плохого» холестерина в крови. Тиамины, который также входит в состав кунжута, благо-

творно влияет на работу нервной системы.

По содержанию кальция семечки кунжута превосходят сыры, творог, йогурты. А кальций, как известно, укрепляет ногти, волосы, кости. Кунжут в этом смысле — прекрасная профилактика даже такого грозного заболевания, как остеопороз. Витамины А, Е замедляют процессы старения, и это тоже причина не отказывать себе в полезном лакомстве.

В день рекомендуется съедать не более двух-трёх чайных ложек семечек, тщательно их пережёвывать. Семечки немедленно употреблять натощак, может появиться тошнота и сильная жажда. Врачи не советуют кунжут людям с мочекаменной болезнью, при повышенной кислотности желудка, а также с показателем высокой свёртываемости крови.

✓ БЕЗОПАСНОСТЬ • УЧЁНЫЕ НАЗВАЛИ ИСТОЧНИКИ ОПАСНОСТИ НА КУХНЕ

Лишний раз не рисковать



Постоянно влажные, не совсем чистые тряпки и губки — идеальная среда для размножения бактерий. По подсчётам учёных, в этих кухонных принадлежностях обитает даже больше болезнетворных микроорганизмов, чем, например, на сиденье унитаза. И при этом губки и тряпки всегда находятся в непосредственном контакте с нашей посудой, а потом и с едой.

Тостер. Что делает этот прибор опасным? Наличие открытых электрических тентов в конструкции, уверяют учёные. При застревании готового хлеба в приборе незадачливые пользователи часто пытаются достать его, поддевая кончиком ножа или вилкой, и тут же становятся жертвами удара током. Это один из самых распространённых видов домашних происшествий.

Пылевая плёнка. Как показали исследования, некоторые виды пылевых пылок и контейнеров могут содержать вещества, вызывающие в организме человека гормональные перепады и даже рак.

Ещё в начале 1990-х годов одно из подобных изысканий выявило наличие фталатов в пище, хранящейся в специальной плёнке, а также в составе пластиковых контейнеров, предназначенных для еды.

Впрочем, ряд других экспертиз дал обратные результаты и окончательная точка в этом вопросе до сих пор не поставлена. Чтобы не рисковать лишней раз, врачи советуют использовать на кухне традиционные стеклянные ёмко-

сти и пергаментную бумагу вместо плёнки.

Пестициды. Польза от органических препаратов при выращивании фруктов и овощей, пожалуй, перевешивает все возможные риски. Но это не отменяет того факта, что удобрения не должны попадать к вам в желудок. Для этого достаточно тщательно промывать всё, что собирается съесть. Особенно внимательно следует относиться к зелени и листовым овощам: прочистить и освободить от химикатов каждую листик и стебелек очень сложно, но делать это нужно.

Антипригарные сковородки. Перфторкарбиловую кислоту, используемую для производства антипригарных покрытий, также применяется для производства тканей, мебели обивки, обладающей водоотталкивающими свойствами. По последним данным, кислота способна провоцировать нарушение функции щитовидной железы.

Антибактериальные средства. Массовая болезнь микробов и минимальная омертвимость защищаются от них различными антибактериальными средствами. Начался на Западе в последние 10-15 лет. Да, с одной стороны, необходимость тщательной уборки кухни не вызывает сомнений. Но в то же время, если вы перестараетесь, в пищу могут попасть не совсем безобидные вещества. Например, один из основных компонентов многих антибактериальных средств — триклозан — показал способность вызывать гормональные сбои в экспериментах с животными.

✓ СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ • КАК НЕ ДОВЕСТИ ОБЫЧНЫЙ ГНОЙНИК ДО ХИРУРГИЧЕСКОГО СТОЛА

Небанальный фурункул



Обычно воспаление наступает после вскрытия гнойника

О неприятном, но распространённом заболевании рассказывает врач отделения гнойной хирургии Белгородской областной клинической больницы Святителя Иоасафа Алексей Приходко.

Кто болен?

По данным статистики, как минимум раз в жизни каждый человек болен фурункулезом. Неудно не имеет возрастных рамок, касаясь людей любого пола и социального статуса. Бывают фурункулы и у новорождённых, и у стариков. Но фурункулез чаще всего встречается у людей средних лет.

В зоне особого риска

Фурункул — это острое воспаление волосяного фолликула и его салыных желез. Когда фурункулов много — это уже фурункулез. Располагающие к заболеванию факторы — пренебрежение к гигиене и микроразрушения кожного покрова. Особенно часто фурункулезом страдают диабетики, люди с ожирением. Когда происходит перестройка гормональной системы организма (возрастная, например), проблема фурункулов тоже может стать актуальной.

Непосредственная причина фурункула — инфекция, попадающая в волосяной фолликул. Как правило, это золотистый стафилококк. Проникнув вглубь кожи, микроб начинает питаться содержимым салыных желез и интенсивно размножаться.

Сepsису — нет!

Обычно процесс завершается вскрытием гнойника на кожу и полным выздоровлением. Но нередко банальный фурункул приводит к тяжёлым осложнениям.

ОСОБЕННО ОПАСНЫ ФУРУНКУЛЫ НА ЛИЦЕ — НА ВЕРХНЕЙ ГУБЕ И ВЫШЕ НОСОГУБНОЙ СКЛАДКИ.

Если иммунитет человека ослаблен (при иммунодефиците, сахарном диабете или авитаминозе), он не справляется с агрессивной инфекцией и фурункул осложняется флегмоной. Так называют прорыв гноя внутрь организма, а это уже крайне опасно — может начаться даже заражение крови. Выход один — срочное и серьёзное лечение.

Особенно опасны фурункулы на лице — на верхней губе и выше носогубной складки. Они могут прорваться в лицевую и глазничную вены, вызвав такое тяжёлое заболевание, как менингит. Поэтому их ни в коем случае не стоит лечить самостоятельно и тем более пытаться выдавливать в домашних условиях. Фурункул лица — это абсолютное показание к госпитализации в хирургический стационар и квалифицированному лечению.

Выкидательная тактика

Если у здорового человека появился фурункул без осложнений, который явно вскрывается сам, активного лечения не требуется, за ним просто наблюдают. Можно обрабатывать область фурункула 50-70% м раствором спирта или спиртовым раствором хлоргексидина, прикладывая гипертонические марли. Спирт в этом случае выступает как антисептик, аналгетик и противовоспалительный препарат, а марль помогает снизить отёк и ускорить вскрытие. Антибактериальная терапия при несложных фурункулах не используется.

Если фурункулы появляются снова, то уже нужна обязательная консультация иммунолога, который должен понять состояние вашего иммунитета.

Остановим навсегда

Как сделать так, чтобы неприятная фурункулезная тема прошла стороной? Задумайтесь о гигиене, старайтесь беречься от царапин, разберитесь с хроническими заболеваниями, ведущими к иммунодефициту. Как правило, в фурункулезе виноваты заболевания обмена веществ, а не поражения кожи. Поэтому лечить нужно не следствие (по сути, стафилококк неистребим, он всегда живёт рядом с нами), а патологический иммунитет, позволивший инфекции проявить свою агрессивность. Если будет нормализован иммунитет, то и фурункулез беспокоить не будет.

Мне как хирургу довольно часто приходится иметь дело с осложненными формами фурункулеза. Хирургическая тактика здесь отнюдь не — это оперативная санация инфекционного очага и антибактериальная терапия. Как правило, этого достаточно, чтобы справиться с острым воспалением.

Всё самое сложное начинается, когда нужно помочь пациенту избавиться от рецидивов. Первое, что мы делаем, — проверяем пациента на наличие сахарного диабета, ВИЧ, патологий иммунитета. Назначаем консультацию иммунолога, он даёт свои рекомендации по лечению и профилактике.

Очень часто даже углублённое и трудоёмкое обследование не приносит явного результата. В любом случае я рекомендую начать борьбу с фурункулезом с нормализации образа жизни, режима дня, рациона. Полезным будет физическое укрепление на свежем воздухе, процедуры по закаливанию организма. Чаще всего состояние нашего иммунитета, а следовательно, и предрасположенность к фурункулезу зависят от нашего образа жизни.

✓ ЛЕЧИМСЯ ДОМА • КАК ПОБЕДИТЬ НАСМОРК

Остановить течь



Насморк нельзя запускать!

Но на начальных стадиях заболевания лучше использовать не химические препараты, а натуральные вещества. Паровую ингаляцию с эфирными маслами нужно сочетать с увлажнением. Чем?

Морская вода

Её нужно орошать и промывать нос не реже трёх-четырёх раз в день. Но эта процедура запрещена при остром воспалении среднего уха.

Прополис

Это один из самых сильнейших продуктов пчеловодства. Он активен в отношении многих микробов. Но для лечения инфекционного насморка подходит только натуральный прополис или его водная суспензия, а не спиртовая настойка, иначе можно сжечь слизистые оболочки. Прополис надо растворить в подогретом подсолнечном масле в пропорции 1:10, остудить и вставлять пропи-

тантный лекарством ватный тампон в нос.

Эфирные масла

Среди эфирных масел, которые можно использовать для проведения ингаляций, есть особенно эффективные. Например, эвкалиптовое масло давно применяют для профилактики и лечения ОРВИ — оно оказывает противовоспалительное, антисептическое, стимулирующее действие на рецепторы слизистой оболочки, входит в состав многих спреев для носа, а также назальных мазей. Его можно добавлять и в воду для ингаляций. Ментол (или эфирное масло мяты перечной) разжижает слизь, убивает бактерии, снимает воспаление и улучшает дыхание. Поэтому спрей, капли, мазь для носа и ингаляция с этим веществом следует применять по несколько раз в день при первых симптомах заболевания.

Паровые ингаляции не имеют противопоказаний, за исключением аллергии на растительные компоненты.

✓ СТЕРЕОТИП • ПРАВДА ЛИ, ЧТО ЖИРНЫЕ ПРОДУКТЫ ВРЕДНЫ

Ноль процентов

В последнее время нас как-то незаметно приучили считать, что жирные продукты — это однозначно плохо. Но иногда, напротив, лучше отказаться от обезжиренных вариантов. Почему? И как правильно употреблять жирные продукты, чтобы не навредить себе?

Выбираем майонез

Вот говорят: заправляйте салаты майонезом низкой жирности. Спорно нет, калорий в таком блюде будет действительно меньше. Ну а пользы? Это большой вопрос.

Дело в том, что у майонеза должна быть определённая консистенция. Он не должен быть жидким. А таким он может стать только за счёт добавления в него различных эмульгаторов, загустителей и прочих совсем не полезных для нашего организма веществ. Поэтому выбирайте майонез, жирность которого составляет не менее 55%. Но старайтесь не употреблять его чаще одного раза в неделю. Майонез — продукт не повседневной кухни.

Нехороший ноль

А что можно сказать о молочных продуктах с нулевым процентом жирности? Однозначно, их лучше исключить из своего рациона.

Простой пример. Если из того же йогурта убрать весь жир, то получится некая жидкая белая масса. Такой товар никто не купит! А чтобы его купили, в него добавляют сахар и различные ароматизаторы. Причём в довольно большом количестве. Подобное происходит и с различными творожными десертами. Если речь идёт о рассыпном твороге, то здесь обезжиренный вариант — тоже не выход. В этом случае вы увеличиваете потребление белка. А это лишняя нагрузка на печень, почки, суставы.

Выход? Откажитесь предпочтительно маложирным молочным продуктам! Например, молоко 1,5% жирности, творог 2-5% и кефир и йогурт — 1,5%. Если выбираете традиционные более жирные варианты, то следите за количеством. Один стакан 6% йогурта и 100 г 3% творога в день —

вовне допустимо. Если больше, то следите за калорийностью остальных продуктов.

От коровы масло?

Традиционное сливочное масло — это тяжёлый продукт, примерно 60-90% жирности. Если цифры ниже, то будьте внимательны: оно, скорее всего, не имеет отношения к натуральному коровьему маслу, а следовательно, может содержать транс-жиры или пальмовое масло. Чтобы не ошибиться, читайте этикетки. Сегодня производители обязаны упомянуть все используемые компоненты. Также подсказкой может послужить цена. Если очень низкая — стоит задуматься, что вы покупаете.

Могут себе позволить

Главное — нельзя отказываться от жиров совсем.

Во-первых, жиры — это источник энергии на случай непредвиденных ситуаций: болезни, сильных стрессов, физических перегрузок. Во-вторых, мембраны практически всех клеток нашего организма состоят из жиров: их дефицит может нарушить обмен веществ. В-третьих, длительное жировое голодание способно вызывать проблемы с нервной и сердечно-сосудистой системами. И, наконец, многие гормоны имеют жировую основу, дисбаланс — путь к гормональным сбоям.

При составлении суточного рациона исходите из того, что в день женщине необходимо получать 60-100 г жиров, мужчине больше — 70-120 г. Конечно, если вы целый день проводите в офисе, ездите на автомобиле и не занимаетесь спортом, то ваша потребность ближе к нижней границе нормы. Если же ведёте активный образ жизни и имеете стабильный вес, можно позволить себе чуть больше жирного.

✓ ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ • ПОЧЕМУ ВО РТУ ПЯВЛЯЕТСЯ СТРАННЫЙ ПРИВКУС

А кому солоно...

Привкус во рту, который появляется у людей без видимой причины, зачастую может помочь врачу поставить правильный диагноз. Причиной постоянного сладковатого привкуса во рту может быть изменение углеводного обмена в организме и нарушение выработки инсулина: при таких сбоях сахар накапливается в крови и лимфатической жидкости, проникает в слюну, и та становится сладкой. Поэтому при появлении стойкого сладкого привкуса первым делом нужно обратиться к эндокринологу и сдать кровь на сахар. Ведь так может давать о себе знать и сахарный диабет.

Кисло-сладкий привкус во рту, особенно по утрам, к тому же сопровождается частой изжогой, нередко возникает при проблемах с поджелудочной железой, в частности при панкреатите.

А при стрессах, депрессии в организме человека начинают активно работать гормоны стресса, приводящие к повышению уровня глюкозы в крови. В этом случае привкус возникает ненадолго — сразу после психоэмоционального восторга.

Вещества со своим специфическим вкусом способны выделять и определённые бактерии — например, синегнойная палочка при заболеваниях дыхательных путей или некоторые стоматологические патогены. Частая изжога и кислая отрыжка нередко сопутствуют беременности: растущая матка давит на диафрагму, повышается внутрибрюшное давление. Те, кто много ест на ночь, тоже могут сталкиваться с кислым привкусом во рту. Обследовать диету!

Постоянный кислый привкус может возникнуть при заболеваниях пищеварительного тракта — гастрите, который сопровождается повышением кислотности желудка, а также язвенной болезни желудка. Как же можно специфический привкус человека беспокоит боли в верхней части живота, тошнота после еды, изжога, слабость, надо обязательно посетить гастроэнтеролога.

Что касается горечи во рту, то она бывает и тех, кто злоупотребляет жирной или жареной пищей, алкоголь, а также тех, кто долгое время принимает антибиотики и лекарства от аллергии.

Но если сильная горечь во рту беспокоит постоянно, то за помощью также надо обращаться к гастроэнтерологу. Причиной появления горького привкуса могут стать болезни печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей.

А соленый слюна чаще всего становится, если человек пренебрегает гигиеной полости рта или же попросту испытывает жажду.

Скрытый дефицит жидкости порой возникает и из-за приёма лекарств, употребления алкоголя, кофе, чая, колы, из-за жары. Поэтому старайтесь выпивать чистую воду и пейте не менее восьми стаканов воды в день. Причиной соленого привкуса могут быть инфекционные и грибковые заболевания носоглотки — например синусит, заболевания слюнных желез, которые развиваются из-за попадания в слюнные протоки стрептококков, стафилококков, пневмококков. В этих случаях необходима консультация отоларинголога или стоматолога.

✓ НАДО ЗНАТЬ • ЧТО ПОЛОЖЕНО ПО ПОЛИСУ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДСТРАХОВАНИЯ

За всё заплачено

Ольга БОНДАРОВА

Много лет назад полис медицинского страхования стал одним из важнейших документов россиянина. И он, в отличие от других наших наград, не лежит в дальнем углу, поход в поликлинику для многих — обыденное явление. Несмотря на то, что регулярно предъявляем в больницы и поликлиники полисы, подтверждающие право на бесплатное обслуживание, мы не всегда понимаем, какие именно услуги можем по нему получить. Об этом рассказывает директор филиала АО «МАКС-М» в Белгороде Константин Шевченко.

До бесконечности

Современного человека, окружённого всякого рода ограничениями, волнует непраздный вопрос — каков предел суммы, на которую тебѣ будут лечить бесплатно?

Никаких ограничений в сумме при лечении по полису ОМС нет. Пациент должен получить помощь в том объёме, которая ему полезна. И неважно, что кому-то потребуются высокотехнологичная операция, а кому-то — лечение простуды, — отмечает Константин Шевченко. Сравнить механизм перераспределения общей страховой копилки можно со страховыми автомобилями. Страховую машину все, но один владелец ездит годами безаварийно и в страховую компанию не обращается. Другой — частый участник ДТП и постоянно покрывает ремонты за счёт полиса.

Так и из медицинского фонда страхования взносы направляются по необходимости на каждого заболевшего. Фиксированной суммы, которая положена на одного человека, нет. Это важно знать, поскольку появились мошеннические схемы, которые якобы помогают вернуть гражданам неиспользованные за год средства по полисам медстрахования, — объясняет Константин Васильев. — Но гражданам, которые не обращались в медицинские учреждения за помощью, никакие выплаты не предусмотрены.

Если заплатил

Тут логично появляется вопрос: а если обратился в медицинское учреждение, то может как-то средства вернуться?

— Речь идёт о случаях, когда врач направил пациента на обследование, дал направление, но не организовал бесплатное прохождение процедуры, и пациенту пришлось делать её за свои средства, — рассказывает Константин Шевченко. — В этом случае пациент следует написать заявление в страховую компанию с просьбой вернуть потраченные на исследование деньги, и приложить кассовый чек, и если информация о назначении подтвердится, больница будет обязана их вернуть.

Ещё раз уточним: претендовать на возврат можно, когда инициатива обследования исходила от медиков и об этом есть соответствующая запись в медкарте. «Не организовал бесплатное прохождение процедуры» в этом случае означает, что в населённом пункте или муниципальной больнице нет соответствующего оборудования, у врача нет талонов на бесплатную процедуру, в направлении не указано конкретное медицинское учреждение и т.д. и т.д.

Это касается обследований с помощью УЗИ, МРТ, СКТ, анализов на гормоны и многого другого.

— Также, если больной попал в стационар, ему назначили препарат, которого нет в больнице, но доктор ему указал, что пациенту пришлось покупать лекарство самому, он тоже может претендовать на возвращение средств через страховую компанию, — рассказывает Константин Шевченко.

На лекарства, которые применяются при амбулаторном лечении, это правило не распространяется.

Два источника

Тут нужно пояснить, что обращаться по поводу возврата средств в страховую компанию следует лишь тогда, когда человек лечился в учреждении, которое финансируется за счёт ОМС. Это большой список. Проще указать те случаи, что страховщики не финансируют: лечение заболеваний, передаваемых половым путём, вызванных ВИЧ и СПИДом, туберкулёз, психических расстройств и расстройств поведения.

Кроме того, система ОМС не финансирует расходы на лекарственные препараты, если они уже отпускаются гражданам по рецептам врачей бесплатно или в 50 % скидки. Не оплачивает страховая компания и пренатальную (дородовую) диагностику нарушений развития ребёнка у беременных женщин, неонатальный скрининг на пять наследственных и врождённых заболеваний, осуществляемые медико-генетическими центрами.

ИЗ МЕДИЦИНСКОГО ФОНДА СТРАХОВАНИЯ ВЗНОСЫ НАПРАВЛЯЮТСЯ ПО НЕОБХОДИМОСТИ НА КАЖДОГО ЗАБОЛЕВШЕГО. ФИКСИРОВАННОЙ СУММЫ, КОТОРАЯ ПОЛОЖЕНА НА ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА, НЕТ.



ВАДИМ ЗАБОЦНИКОВ

Если нужно вернуть деньги за платные анализы, лекарства или обследования, назначенные бюджетными учреждениями, то обращаться следует в департамент здравоохранения и социальной защиты населения Белгородской области.

Пока не поднимут

Вообще, банк медицинского полиса — своего рода пропуск для обслуживания в государственной или муниципальной больнице в любом уголке страны. Поэтому, отправляясь в дорогу, положите его вместе с другими документами.

— Например, белгородец заболел, находится в командировке в Сочи. Обратился там в местную больницу, которая впоследствии выставит счёт нашему территориальному фонду за лечение на месте жителя. Неважно, в амбулаторных или стационарных условиях произошло это лечение, — уточняет Константин Васильев.

Впрочем, если даже полис остался дома, может оказаться достаточно сведений о компании, в которой вы застрахованы. На территории Белгородской области их работает две — «Макс-М» и «Инко-Мед».

Независимо на отсутствие полиса, медики обязаны помочь, когда человеку стало плохо на улице, он потерял сознание, стал нетранспортируемым, не в состоянии что-то отечать, дезориентирован, то есть во всех экстренных случаях, когда гражданин стал временно недееспособным.

— Только после того, как со стороны скорой помощи или любого другого медицинского подразделения окажут необходимую первую помощь, приведут пациента в чувство, снимут угрозу жизни, доставят в лечебное заведение нужного профиля и так далее, они могут задать вопросы о наличии медицинского полиса, — отмечает Шевченко.

Дорого, но бесплатно

Часто, когда требуется операция по замене суставов, на сердце, по имплантации органов, то есть любое вмешательство, которое называют высокотехнологичным, люди говорят: у меня нет денег, я это не потяну.

— Все это делается бесплатно, за счёт средств государственного бюджета, — объясняет Шевченко. — Многие о том, почему такое лечение дороговато, сложилось потому, что пациентов, которые нуждаются в сложных операциях, например по замене суставов, очень много. Поэтому есть очерёдность, бесплатную операцию приходится ждать. А есть альтернатива, когда можно заплатить самому — и как прооперируют намного быстрее, — уточняет Константин Шевченко.

УРОКИ ЗДОРОВЬЯ • КАК ПОНЯТЬ, ЧТО «МОТОР» БАРАХЛИТ

А с сердцем всё в порядке?

По статистике, сердечно-сосудистые недомогания — самые распространённые в мире. Но не всегда их признают вовремя. Какие симптомы и на что должны насторожить?

Одышка

Сигналом сердечного заболевания нередко может стать чувство нехватки воздуха. Надо насторожиться, если трудности с дыханием возникают при минимальной или не особенно серьёзной активности — например, при ходьбе в обычном темпе.

Отёки тела

Обычно их списывают на проблемы с почками. Но порой отёки

могут говорить о нарушении кровообращения из-за патологии миокарда. Сердечные отёки обычно появляются в нижней части тела — в ногах, а иногда и в руках. Если видны глубокие следы от носков или чулок, оцито увеличилось в объёме щиколотки, а также стали больше голени, нужно как можно быстрее обратиться к врачу.

Кашель

Застой крови в малом круге кровообращения нередко провоцирует отёк лёгких и сухой кашель, который иногда сопровождается ощущением удушья. При этом боли в области сердца могут вообще не беспокоить или быть несущественными. В запущенных случаях ситу-

ация с непонятным кашлем чревата острой дыхательной недостаточностью.

Температура

Если температура тела иногда подскакивает без симптомов простуды либо другой инфекции, стоит обратиться к кардиологу. Перепады могут указывать на развитие серьёзных воспалительных заболеваний сердца, таких как миокардит или эндокардит. У сердечной температуры есть признак: даже незначительное её повышение всегда сопровождается сильным ознобом.

Онемение конечностей

Онемение руки, груди и даже нижней челюсти хоть и считается

редким симптомом сердечной недостаточности, но всё же встречается. Многие больные игнорируют этот признак, надеясь, что недомогание пройдёт само. Но этот крайне тревожный сигнал зачастую указывает на ишемию миокарда, которая может закончиться инфарктом.

Боли в животе

Нередко сердечные патологии сопровождаются вовлечением в процесс блуждающего нерва. Тогда у пациента есть симптомы пищевого отравления: тошнота, рвота, резкие боли в области левого подреберья или правой половины живота. Дело в том, что избыточный тонус блуждающего нерва вынуждает ишемию работать активнее, чем требуется.

Психологические страхи

При проблемах с сердцем нередки и психологические проявления — такие как постоянный страх смерти, тоска, безразличие или слишком сильное возбуждение. Обычно это связано с изменением гормонального фона. Больной особенно подвержен эмоциям, если через-чур надвигается и обладает мягким характером.

Что делать при появлении сердечных симптомов?

Сразу обратиться к врачу, сделать ЭКГ и ЭХОКГ, при необходимости пройти другие медицинские исследования.

Подготовила
Татьяна СОБОЛЕВА

✓ ВОПРОС ЖИЗНИ • МОЖНО ЛИ ПОБЕДИТЬ РАК ГРУДИ

Это не миф

Моя история началась с роднихи. Тёмное пятнышко всё в организме, не мешало, но к врачу за консультацией я всё-таки решила обратиться. Правда, визит в поликлинику как-то сразу не складывался. То доктор был на больничном, то я не могла по разным причинам. Уже готова была махнуть на родинку рукой. Муж, однако, настоял: «Иди в платную клинику».

Так и пошла на приём к онкологу. С роднихи оказалось всё в порядке, но специалист дал направление на маммографическое обследование. Приянось, подумала в тот момент: ну, началось, как в известном анекдоте, доктор-частник может даже перелом пятки найти. Я ошарашалась.

Потом мне сделали пункцию. Врачи поразили и тем, что они-таки рабчо-онколог Белгородского онкологического диспансера Елена Сметанина.

Там я вновь прошла полное обследование. Диагноз подтвердился: рак. Молочная железа. II стадия. «Как? Почему?» — зможю до сих пор не оставляют меня. Хотю уже полугода прошло.

Меня прооперировали. Очень надеюсь, что всё самое страшное осталось позади...

Полина М., Белгород

По нашей просьбе письмо читательницы комментирует хирург-онколог Белгородского онкологического диспансера Елена Сметанина.

УЗИ

К сожалению, рак молочной железы — один из наиболее распространённых видов онкологии как в стране, так и в нашем регионе. И тенденции к снижению заболеваемости пока не наступили. Самому большому делу. Но при этом на первом месте, бесспорно, должно стоять безукоризненное следование рекомендациям врача!

Как нет, увы, и точно установленной причины, по которой недуг развивается в организме. Сегодня с определённой долей уверенности можно лишь говорить, что правильное питание, физическая активность, отсутствие вредных привычек — такой набор советов, которым стоит следовать по жизни. Излишне добавлять: чем раньше будет поставлен диагноз, тем успешнее может быть лечение.

Что же касается специфической профилактики, то сегодня это регулярные ультразвуковое и маммографическое исследования. УЗИ молочной железы необходимо делать раз в полгода. Маммография показана женщинам после 40 лет с периодичностью раз в два года. Такого двусоставного алгоритма обследования надо скрупулёзно придерживаться. Это сегодня, что называется, золотой стандарт скрининга.

Но прежде, чем приступить к лечению, определяется его статус, биологическая сущность. Устанавливается, на что она может отреагировать, от чего погибнуть. В дистансе есть всё необходимое для этого: оборудование. А конкретное решение о лечении конкретного пациента принимает врачебная комиссия.

Практически в каждой больнице с раком молочной железы оперируют. Хирургическое вмешательство — это завершающий этап лечения. Без скальпеля, к сожалению, ситуация не может считаться завершённой на 100 процентов.

Онкомаркер

Нельзя не сказать и об онкомаркерах. Здесь важно знать, что все онкомаркеры имеют информативную ценность, не все в достаточной степени специфичны. То есть такая диагностика может отразиться не только на пациенте, но также многие другие состояния и заболевания. Словом, поставить «онкологический» по анализу крови со 100-процентной гарантией нельзя. Точным маркером себя лишь онкомаркер, используемый в клинических лабораториях по диагностике рака предстательной железы у мужчин. Онкомаркер называется ПСА — простатоспецифический антиген. Остальные онкомаркеры, повторюсь, очень условны. Например, всем нашим больным, поступающим с раком молочной железы, положено назначать соответствующий онкомаркер. Так вот, редко у кого из пациенток показатель бывает выше нормы.

В группе риска находятся представительницы слабого пола, в анамнезе которых — поздние первые роды, перенесённые доброкачественные болезни молочной железы, с наследственной предрасположенностью. «Утяжеляют» историю болезни вредные привычки, такие как курение. Доказано: сигареты содержат канцерогены! Гормональные контрацептивы нужно применять строго по назначению врача.

И полное выздоровление возможно. Это не миф! Скажу больше. Женщины, которым была проведена мастэктомия, мы сегодня также выполняем реконструктивную грудь. Говорю, насколько это для пациенток важно, нет смысла. Очень важно! Удаление опухоли и пластика молочной железы проходит у нас в рамках одной операции.

А чтобы избежать рецидива, нужно выполнять все рекомендации врача. То есть если после операции доктор назначил определённое лечение, то его надо проводить обязательно. В тех объёмах и те сроки, которые порекомендовал онколог. И если нужна длительная терапия, то её нужно проводить именно длительно, а не забрасывать «по настроению». Мы также рекомендуем не менять климат в течение пяти лет, избегать различных электро- и физиопроцедур.

Подготовила
Татьяна СОБОЛЕВА

Профилактика рака молочной железы

- ✓ Регулярные самостоятельные обследования и ежегодные осмотры у врача-гинеколога старше 40 лет;
- ✓ УЗИ молочной железы — раз в полгода;
- ✓ Маммография — раз в два года (женщинам старше 50 лет — раз в год);
- ✓ Обследование можно пройти бесплатно в поликлинике по месту жительства;
- ✓ Получить направление на диагностику можно у врача-маммолога или гинеколога.

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ • КАК Я ХОТЕЛА СЕСТЬ НА ШПАГАТ И ЭТО ПОЧТИ ПОЛУЧИЛОСЬ

Сложно быть деревом

Екатерина ГАВРИЛЕНКО

Гимнастикой я никогда не была, в детстве занималась только русскими народными танцами, да и на шпагате сидела всего один раз (с «легкого» нажима хореографа). А тут в новостной ленте мне попалось объявление о наборе в группу по растяжке. Задумалась, а сиюгу ли? Везде же кричат: «Шпагат за месяц, без боли и травм! Почему бы не попробовать. Записывайся на ближайшую дату. С собой нужно взять только носочки, удобную одежду и хорошее настроение.

Бахилки надевайте

— Бахилки надевайте и проходите в раздевалку! — повелоз, встретила сама Мария, тренер. Полуовальное помещение одной из многоэтажек Харьгоря я нашла не сразу. Внутри всё в бело-фиолетовых оттенках, на полу — чистые коврики, на полочках — искусственные цветы и глянцевые журналы. Я забегая с мыслью, что здесь уже переодевается толпа гибких и стройных гимнасток, на которых придется равняться. Но внутри никого нет. Быстренько натянула форму, завязав хвостик и решительно направилась в зал.

У входа — хореографические станки. Стена увешана зеркалами в полный рост, рядом аккуратно сложены кубики, коврики, резинки, гантели и подушки. Пока я вертела в руках гантели и хрипела вполголоса в зал зашла Мария и девушка моего возраста.

— Сегодня нас будет трое, потому что на дневное время пока не набралась полная группа. Зато я смогу максимально уделить время каждой из вас, — обрадовалась тренер. И немного по-другому представляла групповые занятия, но тем лучше. Мария пригласила свет, в колонках заиграла приятная медленная музыка, занятие началось.

К станку!

Начали с разминки. Три глубоких вдоха и выдоха, чтобы расслабиться и настроиться. Пара упражнений на связки шеи, рук и спины. О да, это то, что нужно после сидячей работы за компьютером. Наклоны вверх вниз, вправо влево: главное в обзорке не упустить. У меня все отлично получалось до того, как прозвучало тренерское: «А теперь к станку!» Как к станку? Я думала, тут шпагаты делают, а не пируэты крутят.

Начала мы запрокинули ногу на нижнюю перекладину и, качаясь, пытались ее погнуть. Потом перешли на пошле. Тут мои ноги начали предательски треметься, дрожать, и все время морщили сползти вниз. Да, так и станок ходил ходуном.

По моему, со мной что то не так. Это болельщики скажут честно! — спрашивая встрепенулась.

— Никакая это не больная, расслабься, такое бывает. Со временем пройдет. Просто тело пока не понимает, чего ты от него хочешь.

Да уж, успокоили. Мне 21 год, а тело до сих пор живет своей жизнью и даже не собирается подняться. Особенно ночью, когда идешь только бутербродики попить, а возвращаясь в студию бутербродами. Полнейшая идиотия и взаимопонимание. Пока я внутренне философствовала, мы устроились на коврик. Конечно, попытка повторить все за тренером была, но выглядело это убого: выпрямить ногу вверх? Без проблем, но только наполовину. Может, бабочку сделать? Вопросов нет, правда, она больше похожа на подбитую стрекозу, которая никак не присядит.

— Да успокойся, все со временем получится, — да советовала Даша, видя мой поникший взгляд.

— А ты давно занимаешься?

— Уже почти месяц хожу и не далеко от тебя ушла, как видишь.

Да уж, через месяц я хочу уже на шпагате сидеть и ноги налево-направо забрасывать, а не пыхтеть с согнутыми коленками. В это время слова командовала Мария:

— Ложитесь на спину, поднимайте ногу вверх и старайтесь тянуть ее к себе резинкой. — Обхватив мою и так дрожащую конечность, она стала тянуть ее к животу. — Ты слышишь напряжение, расслабься, смотри на себя в зеркало и дай о хорошем.

— О хорошем думать не получалось, когда я посмотрела в отражение, нога запрокинула еще сильнее, потому что в такой позиции себя еще не видела. Мозг начал кричать SOS. Из рта вырвалось что то похожее на мышиный писк или мольба о помощи. Но вскоре прозвучало спасительное: «Всё, отдыхай, молодец» — настала очередь Дашы. Да уж, сложно быть деревом.

Ближе к концу занятия я попыталась сесть в продольный шпагат.



ВЛАДИМИР ЮРЧЕНКО

гат, чтобы замерить расстояние до пола. У меня оказалось 17 см, у Дашы — 30. Так что нам есть куда расти, точнее, опускаться. После этого я оформила абонемент на месяц тренировок.

Шека на полу

На следующее утро желание забрать деньги за абонемент и больше никогда не заниматься растяжкой сильно возросло. С трудом встала с кровати, умывалась на полуогнутом ноге (выпрямить не смогла). Весь день старалась передвигаться медленным шагом и обходить лестницы стороной. Потому что, карабкаясь по ступенькам и издавая странные звуки, слышала: «Девушка, вам плохо? Может, скорую вызвать? Вы чем-то больны?» А я не больна, просто на шпагат решила сесть. Мама, услышав, как я кричу, забиралась в ванну, предложила бросить это дело и не заниматься ерундой.

Придя через день на тренировку, мы с Дашей выяснили, что все болело только у меня, потому что она уже привыкла к нагрузкам. На полу стола черная железная штанговина, усаживая своим весом:

— Что это за машина для убийств?

— Тренажер для поперечного шпагата! Не видела такого? В него садишься, и твои ноги раскручивают.

— Куда раскручивают? Это законно? Ты уже так делаешь?

— Один раз, на 60 градусов развехались, — смущенно ответила Даша.

Куда и как они развехались, я не поняла, но непременно решила потом попробовать. Вторую тренировку порадовала, как и следующие три: результаты улучшились, боли практически не чувствовалась, а тело расслабилось и становилось по-настоящему гибким. Теперь я могла сесть в полноценную бабочку, прилепив ноги к полу, достать щекой пола, когда сади на спину давила Мария. А на поперечный шпагат (в той самой машине для убийств) села на 75 градусов из 100 возможных. Практически каждую тренировку я видела одобрение в глазах тренера и все чаще слышала: «Молодец, стало на много лучше».

Мышцы обиделись

С четвертой тренировки нас в зале стало уже шестеро. Девочки были разного возраста, телосложения и с разной степенью подготовки, но занимались все по одной программе. С этого момента начались по-

настоящему групповые занятия, потому что Мария уже не успевала подходить к каждой, а я не могла запомнить никаких имен. Мы старались сами повторять за ней и в конце каждой тренировки пробовали максимально опуститься. Было заметно, что у некоторых есть успехи и до шпагата оставалось всего пару сантиметров.

На предпоследнем занятии я почувствовала сильное напряжение в мышцах. Тренер это поняла, как только мы подошли к станку:

— Ты уже практически месяц занимаешься. Организм перестает испытывать стресс и выдает к нагрузкам, так что теперь тянуться будет немного сложнее.

— И что делать?

— Можно начать три раза в неделю заниматься. Тогда через месяц, возможно, сидеть, — с оптимизмом сомнением ответила Мария.

Нет, месяц мне нельзя. Всего одно занятие осталось. Всем знакомы и старалась зрительно следить, тянуться дальше, но мышцы как будто обиделись и не хотели расслабляться. Поэтому в шпагате в этот день просела жизнь многих девочек.

Заветный замор

Придя через два дня на своё заключительное восьмое занятие, я была решительно настроена: если и не сесть полностью, то максимально приблизиться к полу. Поставила ногу на подставку, руками облокотилась на кубики и медленно расставляла в продольный шпагат. Расслабляя постепенно одну мышцу за другой, сидела все ниже и наконец в зеркале увидела что-то по-настоящему новое и крутое.

Что? Ты всего восемь занятий отходила и почти сидишь! А под мой целик 25 сантиметра подойти! — ругалась Даша на несправедливость жизни.

— Просто у тебя ноги длинные, их попросту уложи на пол, — парировала я.

Пока я пристально рассматривала себя в отражении и улыбалась во все зр, подошла Мария и замерла оставшись сантиметрами. По её лицу было видно, что результат хороший.

— Всего девять осталось, представляешь? Ты умница. Скоро совсем сядешь — лаконично, но ёмко подтожила мой страдания тренер.

За восемь занятий я смогла опуститься с 17 до 9 см, и это правда здорово. Пусть и не гибкая от природы, и не смогла сесть на шпагат за месяц, но для меня это уже большое достижение. Буду стараться и дальше заниматься растяжкой и скоро смогу сказать: «Спорим, на шпагат сяду? Смотрите».

— Смотрите, какой я тогда была, — ветеран показывает семейный альбом. И Александра Емельянова моя тоже хорошая была, — добавляет он, кивая на портрет супруги, которая умерла пять лет назад.

После Магадана супруги сначала поселились в Тульской области, на родине Алексея Сергеевича: там он наконец закончил 10 классов и, отлучившись в пожарно-техническое училище, работал районным пожарным инспектором. А в Белгородскую область — на родину жены — Грудинины переехали в 1965 году. Да так там и осели: родственники помогли купить небольшой домик из разобранной колхозной конюшни. Подрастали дети — сын Сергей и дочь Елена, пошли внуки, а затем и правнуки.

Анастасия ПИСАРЕВСКАЯ

Все хоть раз в жизни оказывались в неприятном, неловком, невыгодном для себя положении. Как только это положение не называется в народе: сесть в калошу, попать впросак, дать маху.

Когда говорят «Сест в калошу», перед глазами возникает образ человека, садящегося на эту резиновую обувь, которую надевают на валены или ботинки. В Древней Руси весной проводили кулачные бои, чтобы добиться молоты могли выпустить лишнюю энергию. Проигравшим считался тот, кто падал на землю, а по весне побеждённый оказывался в лузе. Но раньше это водили именовали по-другому — калуца, калужина, калюжа. Сегодня так уже не говорят, а вот сесть в галошу, калошу или лузу можно.

Выражение «Попать впросак» имеет похожее значение, что и предудущий фразеологизм, и его происхождение основано на вполне объяснимой идиоме. Толковый словарь Дала поясняет, что слово «просак» пришло из Новгородской или Тверской губернии и обозначает прядильню, крутило, канатный станок, на котором делают веревки. Попать в просак было опасно: в системе натанутых веревок легко запутаться, а чтобы выбраться — нужны немалые усилия. Если в станок попала рука, борода или одежда, можно было получить травму или погнубить.

Словосочетание «дать маху» употребляют, когда допустили оплошность, не рассчитали силу и ошиблись. Махом называют один оборот колеса или крыльев мельницы. В определённую фазу оборота мельник должен надавить механизмы мельницы, чтобы она и дальше нормально работала. Если же не сделать этого, то, как говорится, что он дал маху: нужно прокрутить вручную ветряк, чтобы мельничное колесо сделало один оборот и удалось запустить механизм.

А ВЫ И НЕ ЗНАЛИ... • ЧЕГО ЖДАТЬ ОТ КАЛОШИ, МАХА И ПРОСАКА

Не оплошай

КУЛЬТУРА • ХОРОШЕЕ КИНО СТАНЕТ ДОСТУПНЕЕ ДЛЯ ЗРИТЕЛЯ В ГЛУБИНКЕ

Спутник поможет

Оксана ПРИДВОРЕВА

Далеко не все отечественные фильмы заслуживают приза кинофестивалей и высокие оценки критиков, можно увидеть в наших кинозалах. На вопрос «Белгородские известия»: как быть с тем, что хорошие картины практически не доходят до средних и малых городов — на Совете экспертов «Российской газеты» ответил исполнительный директор Фонда кино Вячеслав Тельнов.

По его словам, с 2015 года Фонд кино совместно с Министерством культуры РФ реализует проект по поддержке кинозалов в малых населённых пунктах. Изначально предполагалось как социальный, но сейчас вышла за эти рамки и по числу зрителей, и по количеству сеансов.

— Основная задача: кинотеатры должны показывать 50 процентов российского кино. Здесь

есть свои минусы и плюсы, но система заработала. В ближайшие четыре года мы откроем ещё 800 залов, — отметил Вячеслав Тельнов. Сейчас поддерживают кинотеатры в городах с населением до 500 тысяч, а в будущем поддерживать и в городах до миллиона, то есть охватить практически все регионы страны.

Программа предполагает выдвигать каждому кинотеатру государственной субсидии в 5 млн рублей.

— Многие люди в стране восемь лет не видели новое российское кино и не знают, что оно собой представляет. Нам удалось сделать так, чтобы узнали, — рассказал директор фонда. — Были проблемы с доставкой фильмокопии в какой-то регион — это гораздо дороже, чем показ в кинотеатре, и Фонд кино оказывает материальную поддержку. Разрабатываем новые возможности доставки — например задействуем систему спутниковой связи.

ОБЪЯВЛЕНИЯ



16 и 17 марта состоится ГРАНДИОЗНАЯ распродажа!!!

Тюль, органза, вуаль, турецкая ткань, портьерная ткань, однотонная ткань — большая цветовая гамма от 100 руб. за метр, готовые изделия для кухни, постельное бельё, покрывала, а также шапки в большом ассортименте.

г. Белгород, ЦД «Космос»
с 9 до 17 часов

СООБЩЕНИЕ

Наименование проектной документации намеченой деятельности: Проект лимита и квот добычи диких животных (копыт европейская, олень благородный) в сезоне охоты 2019–2020 годов.

Цель намеченой деятельности: проведение любительской и спортивной охоты на территории охотничьих угодий Белгородской области.

Месторасположение намеченой деятельности: охотничьи угодья Белгородской области.

Наименование заказчика деятельности: Управление лесного и охотничьего хозяйства Белгородской области.

Адрес заказчика деятельности: 308000, Россия, Белгородская область, город Белгород, ул. Преображенская, д. 102. E-mail: pochta@beluprlis.ru.

Органы, ответственные за организацию общественного обсуждения: администрации муниципальных районов и городских округов Белгородской области.

Форма общественного обсуждения: общественные слушания. С материалами и проектной документацией для рассмотрения и подготовки замечаний и предложений можно ознакомиться в течение 30 дней со дня опубликования данного объявления на сайте http://beluprlis.ru.

Телефоны для справок: 8 (4722) 24-77-01, 24-76-89, 32-44-31.

Общественные слушания по материалам проекта лимита и квот добычи диких животных в сезоне охоты 2019–2020 годов состоится с 12.00 18 апреля 2019 года по адресу: город Белгород, улица Попова, 24, актовый зал.

Дедушка Алёша из Октябрьского

Стр. 1

Дедово счастье

В страшном августовской жара наши войска гнали врага всё дальше от Орла.

— Духнуть немеч, даже из кокохов пулемётов воду вылили. А без неё стрелять нельзя, — вспоминает Грудинкин.

И решил он погнать дедово счастье: тот воевал когда-то в тех же местах и рассказывал, как воду под огнём своим принёс и невредимым остался. Взял Алексей Сергеевич флаги и отправился в овраг к ручью, несмотря на то, что никто из солдат живым оттуда не возвращался. И дедово счастье не подвело: добыл он воды и для людей, и для пулемёта.

РЕЗУЛЬТАТЫ УЛУЧШАЛИСЬ, БОЛИ ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ЧУВСТВОВАЛА, А ТЕЛО РАССЛАБЛЯЛОСЬ И СТАНОВИЛОСЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ГИБКИМ.

Вскоре после освобождения Орла Грудиникин послани на учёбу в Гомельскую область. А весной 1944 года он, новосписанный лейтенант, вновь попал на фронт. Поваевал на Днепре в районе Бобруйска, дошёл до Березины: там обхоли с тыла и планили большую группировку вражеских войск.

Профев много вали. Обычно подал на фронт. Поваевал на Днепре в районе Бобруйска, дошёл до Березины: там обхоли с тыла и планили большую группировку вражеских войск.

Через Беларусь вышли на границу с Польшей. В обход осободившей Вильнюс и двинулись на Белгосток. На реке Нарев Алексея Сергеевича тяжело ранило: оторвало палец на левой руке, осколок застрял в лопатке. После

госпиталю ему дали месячный отпуск, а потом перевели в запасной офицерский полк: охранять лагеря немецких военнопленных и интернированных в Ворошиловградской области.

«Обеда» и мирная жизнь — О том, что война закончилась, узнал так: лёл спать, вдруг слышу, кто-то кричит: «Обеда! Обеда!» Думаю, что за «обеда»? Оказалось, обеда — это улыбка вспоминает Грудинкин.

После того как лагерь военнопленных расформировали, ему предложили ехать в Магадан — начальником отдела кадров на местный районный комитет заключённых. Туда он поехал уже с женой (младшей), с которой познакомился в Ворошиловграде).

— Смотрите, какой я тогда был, — ветеран показывает семейный альбом. И Александра Емельянова моя тоже хорошая была, — добавляет он, кивая на портрет супруги, которая умерла пять лет назад.

После Магадана супруги сначала поселились в Тульской области, на родине Алексея Сергеевича: там он наконец закончил 10 классов и, отлучившись в пожарно-техническое училище, работал районным пожарным инспектором. А в Белгородскую область — на родину жены — Грудинины переехали в 1965 году. Да так там и осели: родственники помогли купить небольшой домик из разобранной колхозной конюшни. Подрастали дети — сын Сергей и дочь Елена, пошли внуки, а затем и правнуки.

На парадном пиджаке Алексея Сергеевича, который он надевает в особые торжественные случаи, серебряный и золотом сияют ордена Отечественной войны I и II степени, Красной Звезды, медаль «За боевые заслуги» и множество других наград. Сейчас досуг ветерана составляют теле- и радиопередачи, а также чтение газет.