

ВОШЕЛ В ТРОЙКУ ЛУЧШИХ ПРОЕКТОВ

20 октября в Доме ученых прошло заседание регионального координационного Совета при губернаторе Калужской области по науке, инновационным технологиям и образованию.

Участники совета заслушали доклад о создании в Калужской области кластера высокотехнологичных и наукоемких производств в области энергетики и энергосбережения и доклад об эффективности реализации венчурного финансирования в Калужской области. О новых инициативах по продвижению инноваций в Калужской области присутствующим рассказал генеральный директор ОАО «Агентство инновационного развития» Анатолий Сотников. Он отметил, что обнинский кластер «Парк активных молекул» по оценке Сколково вошел в тройку лучших проектов России и привлекает внимание многих крупных структур. Реализация этого проекта очень важна для российской фармацевтической промышленности, и областное правительство оказывает ему всестороннюю поддержку.

Однако, как отметили члены Совета, в целом в настоящее время Калужская область не имеет достаточного количества



инновационных проектов, которые могут быть профинансированы из венчурного фонда. Среди 45 заявок, поданных за год на венчурное финансирование, проекты из Калужской области практически отсут-

ствуют. В связи с этим Советом было принято решение о формировании в Калужской области посевного фонда для начинающих малых инновационных компаний. Также Совет решил поддержать создание в Калуж-

ской области кластера высокотехнологичных и наукоемких производств в области энергетики и энергосбережения.

Пресс-служба администрации города.
Фото А.Ульяненко.

**25 октября –
День таможенника
Российской Федерации**

УВАЖАЕМЫЕ РАБОТНИКИ ТАМОЖЕННЫХ ОРГАНОВ!

Примите мои искренние поздравления с профессиональным праздником.

Своим трудом вы вносите значительный вклад в развитие экономики Калужской области, способствуя притоку инвестиций и укреплению внешних связей нашего региона.

Залогом вашей успешной работы всегда являлись профессионализм и ответственное отношение к порученному делу. Уверен, что сотрудники калужской таможни будут и впредь с честью выполнять свой служебный долг, решая важные государственные задачи.

Желаю вам крепкого здоровья и благополучия.

А.АРТАМОНОВ,
губернатор Калужской области.

ВНИМАНИЕ!

В период с 24 по 29 октября будет осуществляться реконструкция наружного освещения улицы Шацкого на участке от Обнинского политехникума до Пионерского проезда. Реконструкция будет сопровождаться демонтажем существующей системы освещения. Управление городского хозяйства обращается к пешеходам и водителям с просьбой быть особенно внимательными и аккуратными в вечернее и ночное время суток.

Управление городского хозяйства администрации города.

Официально

КАЛУЖСКАЯ ОБЛАСТЬ – ФРАНЦИЯ: СОТРУДНИЧЕСТВО РАСШИРЯЕТСЯ

20 октября губернатор Анатолий Артамонов встретился с президентом французского межкоммунального синдиката по газу и электричеству в Иль-де-Франс Жан-Жаком Гийе, посетившим с рабочим визитом Калужскую область.

Обсуждались перспективы сотрудничества в сфере энергосбережения, энергоэффективности и сохранения окружающей среды. Речь также шла об установлении деловых связей между отраслевыми предприятиями и ассоциациями в газовом и электроэнергетическом секторе.

В ходе переговоров состоялось подписание соглашения между правительством области и межкоммунальным синдикатом по газу и электроэнергии в Иль-де-Франс о двустороннем взаимодействии в указанной сфере.

РЕЙТИНГИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ...

В недавно опубликованном на калужском сайте КР40 интегральном рейтинге 100 российских городов, подготовленном институтом территориального планирования «Урбаника» и Союзом архитекторов России, Калуга по комфортности проживания заняла 86-е место.

Комментирует ситуацию заместитель министра – начальник управления государственного планирования министерства экономического развития области Виталий Еремеев:

– У Калуги, как и у любого города, есть и положительные черты, и проблемы, за которые жители совершенно справедливо кри-

тикуют чиновников. Нельзя не заметить, что в последние годы в городе было сделано многое, прежде всего, в плане благоустройства и повышения комфортности городской среды. Но многое еще предстоит сделать. Мы это понимаем и над этим работаем.

Если говорить о самом рейтинге, то непонятно, на основании каких конкретных данных сделаны такие выводы. Как следует из информации, размещенной на сайте компании, за два года работы на её счету 4 завершённых проекта по созданию схем территориального планирования малых населённых пунктов в двух российских регионах.

Калугу неоднократно оценивали компании с мировым авторитетом и многолетним опытом работы в этой сфере. Так, в рейтинге 100 лучших городов России, составленном журналом «Коммерсантъ. Секрет Фирмы» среди 164 муниципалитетов с числом жителей более 100 тысяч (исключая Москву и Санкт-Петербург), Калуга оказалась ровно в середине списка (51-е место). Десятое место в России занимает наш город по числу автомобилей на тысячу человек населения.

Инвестиционную и деловую привлекательность региона, уровень развития инфраструктуры и информационного пространства высоко оценивали эксперты журнала Forbes, присвоившие Калуге 17-е место в рейтинге городов для успешного ведения бизнеса, а также Международной ассоциации кредиторов, Международного рейтингового агентства Fitch, Российской академии народного хозяйства и государственной службы при президенте Российской Федерации, газеты РБК daily. По ряду важнейших показателей Калужская область стабильно занимает верхние строчки общероссийских

рейтингов. Думаю, эти оценки заслужены и объективны.

Для вышеназванного рейтинга мы не давали никаких данных, не проверяли их объективность и не платили за него. Ни город, ни область никогда не будут оплачивать повышение своего рейтинга в любых исследованиях.

Сегодня Калуга является яркой точкой развития на карте России. Безусловно, предстоит решить немало проблем, чтобы она светила еще ярче. На это и направлены усилия органов региональной и местной власти. Но нужно помнить, что качество жизни в городе, комфортность среды обитания зависит не только от работы чиновников, но и от действий каждого жителя, от активной гражданской позиции всех нас.

БЕЗ ПРЕССА

18 октября губернатор Анатолий Артамонов встретился с лидерами фракций Законодательного собрания области.

Речь шла о текущих вопросах организации работы депутатского корпуса, а также об освещении фракционной деятельности депутатов в региональных средствах массовой информации.

В ходе обсуждения глава региона обратил особое внимание на необходимость строгого соблюдения в период выборной кампании законодательства о СМИ, а также этических норм в отношении персоналий. «Выборы проходят, а всем нам надо будет продолжать жить и работать на родной земле» – подчеркнул он.

Управление по работе со СМИ администрации губернатора области.

Официальная информация доступна на сайте областной администрации:

www.admoblkaluga.ru.

Калужская область – первая по хлебу

На 17-ой международной выставке «Современное хлебопечение – 2011» ОАО «Хлебокомбинат» из Обнинска снова получил высшие награды.

Еще недавно, на ярмарке «Калужская осень – 2011» ОАО «Хлебокомбинат» уже стяжал признание потребителей и экспертов и вот снова заслуженный успех – на самом высоком, международном уровне. Предприятие из Обнинска получило сразу три награды. Золотой медалью и дипломом 1 степени «За высокое качество продукции» отмечены сразу десять позиций из преysкуранта предприятия: от авторской новинки хлеб «Рождественский» до ставшей уже хрестоматийной «Свердловской» слойки. Кроме того, серебряную медаль и диплом второй степени получила линейка обогащенной продукции – хлебоулучшителей, начиненных биоактивными пищевыми добавками и витаминными премиксами. Однако и этого высокому жюри выставки оказалось мало и оно присудило хлебопекам из Обнинска Гран-при за широкий ассортимент при неизменно высоком качестве продукции.

Конкурентный отбор был жесточайший, поскольку в состав конкурсной комиссии входили не только опытные и маститые специалисты хлебопекарной отрасли, но и представители Министерства сельского хозяйства РФ, Российского Союза пекарей, а так же ученые из ГНУ ГОСНИИ хлебопекарной промышленности Российской Сельскохозяйственной академии, Международной промышленной академии и НИИ питания РАМ. В самой же выставке приняли участие 190 ведущих фирм из

23 зарубежных стран, в том числе 35 компаний из Германии, признанно считающейся основным европейским поставщиком хлеба. К слову сказать, немцы уже успели познакомиться с продукцией из Обнинска на Втором международном инновационном форуме, проходившем в городе минувшим маем – по их публичным отзывам, такого вкусного хлеба в Германии до сих пор не производят.

Первый заместитель генерального директора ОАО «Хлебокомбинат» Дмитрий Самбуров успех предприятия на международной выставке объясняет не только профессионализмом его работников, но и общими тенденциями развития Калужского региона как такового и его пищевой отрасли в частности: «Выставка «Современное хлебопечение» является важнейшей в России и странах СНГ деловой площадкой для специалистов отрасли. Ежегодно лидеры российского и зарубежного хлебопекарного и кондитерского рынка встречаются здесь, чтобы обсудить передовые технологии, ознакомиться с новинками продукции и оборудования. И наше предприятие старается не отставать от инноваций в своей отрасли. Наш успех на выставке – это заслуга не только всего коллектива ОАО «Хлебокомбинат». Важны также и условия, создаваемые в регионе для успешного развития. Наше предприятие получило сильный позитивный импульс от губернаторской программы «Покупай Калужское!» – ведь многие наши новинки разработаны в последние два года. И на выставке мы представляли не только Обнинск, но и Калужский регион».

С.КОРОТКОВ.

– Кто привил вам любовь к чтению и русскому языку?

– Мне повезло. Мой папа – Николай Васильевич Исаев – детский поэт, окончил Литературный институт им. А.М.Горького, автор книг, выходящих в 70-е годы сотысячными тиражами. Он научил меня читать в 2,5 года и почти сразу – писать. К слову, стихи я стала сочинять с шести лет... И тогда, и сейчас – из-под пера папы (инженера ФЭИ) выходили и выходят интересные, познавательные, добрые стихи.

У мамы, Ларисы Степановны Исаевой, тоже тонкое чувство слова и художественного образа в широком смысле. Ее критические замечания – «в самую точку» и всегда ценны для нас с папой. Мама проработала 23 года в ФЭИ, 17 лет – в других государственных организациях, и везде ее ценят не только как умного и компетентного администратора, но и как человека с литературным вкусом и «врожденной грамотностью».

Среди моих предков – учителя, инженеры, военные; люди разных профессий и судеб. Объединяет их одно: «книжность». Любители книг и чтения, интересные личности и рассказчики, порой – люди творческие; в основном – люди тонкой духовной организации, со сложным внутренним миром. В общем – «книжники». Один предок совершил кругосветное путешествие на фрегате «Диана» в 50-х гг. XIX века (о другом фрегате – «Паллада» – известно больше благодаря очерку И.А.Гончарова «Фрегат «Паллада»»). Предок был мичманом, после путешествия ему пожаловали личное дворянство.

В младших классах и я хотела стать капитаном дальнего плавания. А стала «лоцманом книжных морей» – библиотекарем. (Писателем сделаться и быть – это святое, об этом никогда не забывала). Окончила МГУКИ и аспирантуру. Написала три книги (азбуку в стихах «Зоопарта» – в соавторстве с папой), ряд других работ.

Училась в обнинской школе № 8, любимыми предметами были: русский язык и литература, история, география, астрономия, музыка и рисование. Учитель-методист Валентина Васильевна Первушина вела яркие, интересные, запоминающиеся уроки русского и литературы. Она поощряла мое литературное творчество, в чем бы оно ни проявлялось (стихи, сочинения), давала сложные задания. Пример настоящего учителя, которого помнишь всю жизнь. Другой такой пример – первая учительница Елена Федоровна Ковальчук. Именно на ее уроках прозвучали мои первые стихи школьного периода.

Нередко я исправляла ошибки в письменных работах одноклассников – по их настойчивым просьбам, прежде чем сдадут учителю.

Это продолжалось до десятого класса... «Продолжается» и сейчас: мне довелось быть редактором-корректором в общей сложности десятки книг.

– Расскажите наиболее запомнившийся эпизод из вашей жизни, связанный с изучением русского языка.

– По-моему, это было в пятом классе. Нам объявили: кто напишет лучшее конкурсное сочинение – будет награжден поездкой в Артек! Меня так и не уговорили участвовать в конкурсе. Почему? Да потому, что я была твердо уверена: в Артек попадают только пионеры-герои. А тут – сочинение... Экая важность!

А смешные случаи с русским языком бывают фактически каждый день в детской библиотеке, где я работаю. Можно издавать

отдельной книгой такого рода читательские «перлы». Уму непостижимо, как дети порой путают авторов и заглавия книг, какие при этом закручивают фразочки:

– А это что? «Толковый словарь»? Да мне бы нужен не совсем толковый...

– Книги в этой библиотеке может почитать и человек, и ребенок!

– Нам что-нибудь на тему «День вандаля» (А оказалось: «Один день из жизни феодала»).

– А где у вас журнал «Друг»: собачий и кошачий?

– Дайте рассказ Горького: не то «Старуха в Израиле», не то – «Старуха из Израиля»... («Старуха Изергиль»).

– А нам задали про Кирилла и... Мидифия!

– Как вы думаете, почему нередко с ошибками пишут

мной и содержательной речи в голове, которая не хочет думать?

Высшее образование – это как точка над *i* (личностью). (Несколько дипломов – несколько «точек»). А над чем их ставить, если человек не стремится развивать свою личность?

Есть великие писатели, не получившие даже среднего образования – но какие это личности! Бунин не окончил гимназии, но он – Бунин. Великий писатель Сервантес не окончил университета... М.Горького только и осталось вспомнить – с его «университетами»... А современные «слепцы Брейгеля» гонятся за дипломами престижных вузов – и не видят Премудрость, «сидящую у двери своих»...

– А как, по-вашему, нужно преподавать русский язык?

– Есть ряд психологических теорий, полагаемых в основу

фантастическую комедию «Феминистка» я ввела сцену: как моледаж будущего учится на зеленом лугу... Думаю, что, в определенных пропорциях этот метод хорош для преподавания многих наук. Главное, чтобы было живо, интересно, пробуждало самостоятельность мысли и желание творить.

– Что для вас является самым простым и самым сложным в русском языке, и как преодолеть эту сложность?

– В русском языке и литературе нет ничего простого. После каждого сочинения у меня оставался ворох исписанных и исчерканных черновиков. Прямо по Маяковскому: «Изводишь единого слова ради тысячи тонн словесной руды». И позже все свои литературные работы я писала чуть ли не десятилетиями. Долго «шлифую» каждое стихотворение – пока форма не окажется в гармонии с содержанием.

Самым сложным для меня было учить что-либо наизусть, иными словами, зубрить. В школе ведь не все разрешается объяснять своими словами. У меня было (и есть) интуитивно-логическое постижение правил, запоминала их только для экзаменов: надо – значит, надо.

Пусть каждый преодолевает сложности так, как ему удобно.

Зачастую изречение А.С.Пушкина «Чтение – вот лучшее учение» люди вырывают из контекста и понимают буквально. Получается абсурд. Выходит, что для учения (следовательно, для повышения грамотности) вполне годится любая книга, книжица, книжонка... Но нет, ведь полностью афоризм великого поэта звучит так: «Чтение – вот лучшее учение. Следовать за мыслями великого человека есть наука самая занимательная». Видите разницу? Пушкин не стал бы читать что ни попадя – и другим бы не посоветовал!

Читать надо лучшую художественную литературу, а также книги по отраслям знаний. «Ученая литература спасает людей от невежества, а изящная – от грубости и пошлости» (Н.Г.Чернышевский).

Читать надо всю жизнь. «Как из копеек составляются рубли, так и из крупинок прочитанного составляется знание» (В.И.Даль).

– Как освоить русский язык и стать грамотным человеком? Что помогло лично вам?

– Мне довелось писать на эту тему в разных СМИ. В своих статьях я предлагала создавать центры русской грамоты и словесности. Но ведь это же можно сделать в любом гуманитарном вузе!

... Лично мне помогло и то, что я до сих пор люблю читать толковые словари, сборники народных изречений и всякого рода крылатых выражений и воспринимая это как нечто увлекательное. Слова – многогранники, искрящаяся народная мудрость – вот оно, солнечное ядро...

Для меня русский язык – как многогранник, сверкающий всеми гранями и излучающий свет, с неподвижным ядром внутри («...корень премудрости неподвижен»). Или как светлое и горячее Солнце – звезда и старая, и молодая. Приведу изречение француза – писателя П.Мериме: «Русский язык... является богатейшим из всех европейских наречий и кажется нарочно созданным для выражения тончайших оттенков. Одаренный чудесной сжатостью, соединенный с ясностью, он довольствуется одним словом для передачи мысли, когда другому языку потребовались бы для этого целые фразы».

Интервью вел А.СИГУТИН.

“Вредные советы” в день чтения

Два дня — 13 и 14 октября Центральная библиотека города отмечала Всемирный День чтения. Поэты, прозаики, сотрудники библиотеки и даже читательский актив провели «уроки чтения» в «Державе» и школе №4. А в библиотеке прошёл весёлый и познавательный открытый урок для молодых людей с ограниченными возможностями из Молодёжного центра.

Три сотрудницы библиотеки — Эльвира Частикова, Надежда Коллегова и Людмила Штерн весело и ненавязчиво поговорили с ребятами о книге и её роли в жизни людей. Частикова познакомила ребят с А.С.Пушкиным и Натальей Гончаровой, рассказала о Полотняном Заводе и значении этого места для нас. Говорила о любви Александра к Натали, читала стихи из своего сборника «Александр и Натали».

Всего два раза побывал Александр Сергеевич в Полотняном Заводе, а место до сих пор притягивает миллионы людей. Так много было связано у молодого поэта с этой усадьбой, что сюда до сих пор стекается огромное количество людей...

Надежда Коллегова провела увлекательную викторину на тему «Пословицы и поговорки русского языка». Ребята должны были продолжить знакомое многим из нас начало поговорки. Кто-то скажет, что это несложно. Ан, нет... Допустим, всем ли знакомо продолжение довольно язвительной поговорки: «Яблоко от яблони недалеко падает»? Но русский народ из любого положения найдёт выход, и поэтому продолжение звучит так: «...но далеко катится!»

И надо сказать, слушали ребята с большим интересом.

А как они хохотали! Смеялись, что называется, до упаду. Особенно, когда Людмила Штерн читала им «Вредные советы» Григория Остера, книгу для непослушных детей и их родителей.

В аннотации к книге говорится: «Недавно ученые открыли, что на свете бывают непослушные дети, которые все делают наоборот. Им дают полезный совет: «Умывайтесь по утрам» – они берут и не умываются. Им говорят: «Здоровайтесь друг с другом» – они тут же начинают не здороваться. Ученые придумали, что таким детям нужно давать не полезные, а вредные советы. Они все делают наоборот, и получится как раз правильно.»

Слушая советы, ребята веселились от души, хотя трудно представить, чем закончится вот такой, к примеру, совет:

*«Если ты попал в больницу
И не хочешь там валяться,
Жди, когда к тебе в палату
Самый главный врач придет.
Укуси его – и сразу
Кончится твое лечение,
В тот же вечер из больницы
Заберут тебя домой».*

– Мы сюда приходим четвёртый год подряд, – рассказывает заведующая отделением по работе с молодыми инвалидами Ф.Н.Алдошина. – Я работаю с ребятами с 2000 года и знаю, как для них важно такого рода общение. Для нас это целое событие: собраться, выйти из стен своего центра, дойти до библиотеки и выступить здесь на настоящей сцене. Для нас это праздник. Мы ведь не только как слушатели сюда приходим, но и часто выступаем. Учим стихи наизусть с теми, кто не читает. У нас есть дети, которые по состоянию здоровья не могут посещать школу. А есть такие, которые окончили начальную школу. Ребята очень любят слушать, любят книги по-настоящему. Некоторые записаны в библиотеку. Библиотека для нас — настоящий информационный и развлекательный центр.

Н.НИКУЛИНА.

ПУШКИН НЕ СТАЛ БЫ ЧИТАТЬ ЧТО НИ ПОПАДА

Нынешний учебный год в Калужской области объявлен Годом чтения. А кто у нас главный популяризатор чтения? Конечно же, библиотекарь, человек, как никто другой чувствующий слово и хорошо владеющий русским языком. Вот мы и решили встретиться с Еленой Николаевной Исаевой – главным библиотекарем детской библиотеки-филиала № 4 ЦБС г.Обнинска и поговорить о русском языке и чтении. Тем более что Елена Николаевна еще и писатель, посвятивший почти 20 лет своей жизни работе в библиотечной системе.

люди, имеющие даже не одно высшее образование?

– Нет любви к русскому языку и литературе – не будет и грамотности. «Собирать и копить» коллекцию вузовских дипломов – все это не заменит истинной любви к мудрости, самообразование. Бесспорно: лучше, если стремление к знаниям привито с детства, в культурной, читающей семье, и подхвачено добрыми, толковыми учителями в школе. Идеальный вариант – хороший ранний старт. Но, как известно, огонь в светильнике надо подерживать – и тут уже все зависит от желания человека. Пусть он сам тянется к знаниям, учится с удовольствием, радуется интересным книгам и людям – тогда все с его грамотностью будет в порядке.

Да, есть и наследственный фактор: так называемая «врожденная грамотность». На мой взгляд, это нечто вроде музыкального слуха к музыке языка. Но можно ведь научить музыке и «немузыкального» человека: гениальным композитором, наверное, он не станет, а компетентным профессионалом – почему бы и нет? То же самое в русском языке и литературе. Как выраженному «гуманитарии», так и любому другому человеку нужны: любовь к знаниям, начитанность хорошими книгами, развитой читательский вкус, избирательность в чтении и общении, стремление ясно мыслить и ясно излагать свои мысли устно и письменно. «Богатство языка есть богатство мыслей» (Н.М.Карамзин). И, действительно, откуда взяться глубокомыслию, гра-

учебного процесса, то есть в основу соответствующих учебников. В зависимости от temperaментов, характеров, акцентуаций, способностей, лево- или правополушарности, типа личности учащихся рекомендуется строить преподавание. Но... «суха теория». Учитель, который все это в совершенстве знает теоретически и виртуозно применяет свои знания на практике, – персонаж скорее из области фантастики... Не всегда тип личности учащегося виден совершенно отчетливо, бывают типы «скрытые», «смазанные», выглядящие «мозаичными»... Где уж тут учителю находить время разбирать психотип отдельного ученика в многолюдной орущей непредсказуемой современной школе?

Библиотека, равно как и школа, – живой организм, но в школе особенно важны живые, интересные подходы. Лично мне нравится метод перипатетиков, о котором я узнала от своего папы. Основатель метода – Аристотель; он преподавал философию не в классах, а беседуя с учениками во время прогулок. (Если можно было так преподавать философию – то почему нельзя русский язык и литературу? Хотя бы для разнообразия сочетая этот замечательный метод с традиционными занятиями в классе). Папа спонтанно опробовал на мне этот метод с раннего детства. Для учеников с живым интеллектом метод перипатетиков особенно хорош, а ведь таково большинство русских людей, россиян. И ленивых так можно «расшевеливать», чтобы не заснули в классе. В свою научно-

Ваше здоровье

Как же вырваться из плена осенней хандры? Вот 7 способов, доступных каждому.

Спите не менее 8 часов в сутки.

Чаще общайтесь с водой – она помогает «смыть» отрицательные эмоции. На ночь полезно понежиться в ванне, утром принять контрастный душ. Больше двигайтесь! Энергия тела питает энергией душу.

Наслаждайтесь едой – забудьте на время о всяких табу, и главное – побольше витаминов.

Делайте точечный массаж: замните мизинец правой руки большим и указательными пальцами левой. Кончиком большого пальца надавливайте и интенсивно разминайте среднюю часть мизинца, пока не взбодритесь.

Устройте большие перемены – смените имидж, обновите гардероб, сделайте, наконец, перестановку в квартире! Чаще общайтесь с друзьями – отправляйтесь в гости, в кафе или ресторан.

Как правило, в октябре и ноябре лидируют риновирусы и возбудители парагриппа. Для их профилактики можно принимать противовирусные средства, а можно защититься и по-другому. Ешьте орехи, готовьте блюда из фасоли, пейте травяные чаи, принимайте витамины.

Кстати, нелишне немного увеличить количество калорий в рационе – организм сэкономит силы, которые тратит на «обогрев», и использует их на защиту от инфекций.

А еще, выходя из дома, смазывайте ноздри изнутри оксолиновой мазью. В идеале, вернув-

шись домой, желательнее промывать нос солевым раствором и прополоскать горло, чтобы смыть вирусы со слизистых. Между прочим, и смена температур делает нас гораздо уязвимее перед вирусами. Поэтому в метро или магазине расстегивайте верхнюю одежду, снимайте шарф и шапку.

растает и риск инсультов. Но и у здоровых людей нередко повышается давление, появляется одышка, учащенное сердцебиение. Резкие колебания температуры у многих вызывают спазмы сосудов.

Хотите себя лучше чувствовать – готовьтесь к таким каверзам

И независимо от того, все ли у вас в порядке с сердцем и сосудами, поддержите их в осеннюю пору. Сердцу нужен калий: ешьте больше кураги, изюма, бананов, возможно, понадобится и профилактический курс приема препаратов, содержащих калий. А сосуды поможет укрепить прием витамина Е.

лей может стать остеохондроз, а им сейчас страдает почти каждая женщина после 35 лет.

Повышенная влажность, резкая амплитуда температур, холодный ветер – «подходящие» условия для обострений.

Хороший защитник – шерсть: колготы из нее, шарф и перчатки на теплой подкладке уберегут суставы от переохлаждения. Высокий каблук отправьте на каникулы до весны – он увеличивает нагрузку на позвоночник и может спровоцировать обострения. Посоветуйтесь с врачом: возможно, стоит дополнительно принимать витамины группы В (они улучшают питание нервных корешков и хрящевых поверхностей суставов) и препараты кальция.

В зоне особого риска – те, кто страдает бронхиальной астмой: ветреная погода, резкие изменения температуры и атмосферного давления, повышенная влажность воздуха ухудшают состояние больного.

Чтобы избежать сезонных неприятностей, не стоит гулять в парках или лесу. Следите за перепадами погоды – в такие дни, чтобы снизить риск обострения, стоит вдвое уменьшить рацион, исключить цитрусовые, сладкое, алкоголь.

А еще нужно, чтобы кто-то из домашних особо тщательно следил за чистотой квартиры – осенью бурно размножается пылевая клещ. Необходима ежедневная влажная уборка и частые проветривания квартиры.

Предупредить обострения поможет и профилактический курс антигистаминных препаратов.

ШЕСТЬ ГЛАВНЫХ БОЛЕЗНЕЙ ОСЕНИ: КОМУ ГРОЗЯТ И КАК ИХ ИЗБЕЖАТЬ

Есть ли счастливые люди, которым все равно, какое время на дворе? Возможно и есть.

Но к середине осени таких почти не остается. Как пережить эту коварную пору года, сведя к минимуму ее влияние на самочувствие? Наш эксперт – врач-терапевт А.Михайлова.

Быстрее привыкнуть к холодной погоде, а значит, сделать собственный иммунитет более стойким, помогут и настойки лекарственных растений – родиолы розовой, элеутерококка, лимонника. Но гипертоникам их принимать нельзя. Если все же от простуды уберечься не удалось, не лечитесь антибиотиками! На вирусы они не действуют. Их можно принимать только, если возникло бактериальное осложнение, и, разумеется, по назначению врача.

Врачи утверждают: в дни перехода от антициклонов к циклонам количество инфарктов миокарда увеличивается вдвое, воз-

ним атакам заранее. И в прогнозе погоды обращайте внимание не только на температуру воздуха и осадки, но и на величину атмосферного давления, скорость и силу ветра.

Лекарства, регулирующие работу сердца и сосудов, давление, надо принимать не когда плохое самочувствие уже «дошло», а заранее, чтобы предупредить приступ. Хроники со стажем обычно об этом знают, но и они не всегда в курсе того, что некоторые привычные для них препараты длительного действия рассчитаны на усредненную погоду. И, если она резко меняется, могут оказать противоположный эффект. Для таких ситуаций оптимальны лекарства краткосрочного действия. Так что обсудите заранее со своим лечащим врачом возможные варианты и выберите оптимальную схему лечения. А если острая боль за грудиной не отступает, возникли головокружение или сильная головная боль – вызывайте «скорую».

В межсезонье особого внимания потребует питание. Есть придется по часам (это «дисциплинирует» процесс выделения желудочного сока). Не менее важно – и что есть. От жареной картошечки и котлет придется отказаться, как и от соленого, острого, копченого, жирного, крепкого чая-кофе, шоколада. И – вето на алкоголь!

Отдайте предпочтение нежирным мясу и рыбе – организму нужен белок. Идеальный вариант – блюда, приготовленные в пароварке. Не нравится их вкус? Тогда ешьте отварные или тушеные. Следите за температурой пищи – избегайте слишком горячей и холодной еды (в том числе мороженого).

А еще будьте осторожнее с приемом лекарств – особенно с нестероидными противовоспалительными средствами: даже банальный аспирин или таблетки от головной боли могут подстегнуть обострения.

Это – типичная сезонная проблема, и не только для пожилых людей. Ведь причиной бо-

ЗАЛЕЧИЛИ!..



– Например, синегнойная палочка. 20 лет назад это был безобидный организм, который присутствовал везде, а сегодня – убийца номер один, – объясняет Н. Брико. – Потому что путём передачи через больных, ослабленных людей сформировался госпитальный штамм. Он приобрёл устойчивость и ко всем препаратам, и к дезсредствам. Теперь он размножается в фурацилине (!).

Сегодня около 500 микроорганизмов могут поражать человека, которому оказывают медицинскую помощь.

Особенно рискуют пациенты хирургических отделений.

– Только 50% сложных хирургических операций проходит с применением одноразового стерильного белья для пациентов и одежды для врачей, – говорит Ирина Кравец, директор департамента медицинской и стоматологической продукции крупной компании. – Даже мытьё рук часто не проводится. А если рана обработана нестерильными повязками

или при операции допустили использование нестерильного инструментария, то инфекции не избежать.

Немногие стационары могут похвастаться стерильной одеждой для врачей. Интересно, что в скандинавских странах исследования показали: если врачам всего лишь обрезать рукава халатов, то передача ВБИ резко понижается. И никаких затрат – просто элементарная гигиена. В Европе и США вообще нет никаких бахил, посещение пациента возможно в любое время. Но в каждой палате висит дозатор с дезинфицирующей жидкостью, которой моют руки все – пациенты, врачи, гости, медперсонал.

Несоблюдение элементарных правил гигиены удручает. В начале 1990-х гг. медсёстры делали зарубки по количеству стерилизаций. На одноразовых (!) инструментах. Часто инструмент выбрасывали только потому, что заканчивалось место для таких зарубок.

– Проблема использования одноразового инструментария повторно, даже шприцев, существует до сих пор, – продолжает Н.Брико. – Ни в одной европейской стране нет такого понятия как постинъекционное осложнение. Только у нас. Казалось бы, сегодня использование шприцев несколько раз немыслимо – они стоят копейки, но статистика говорит сама за себя. Постепенно внедряются саморазрушающиеся шприцы, которые нельзя использовать повторно. Но стоят они дорожже.

В группе риска и роддома. Здесь регистрируется почти 35% ВБИ. Ежегодно инфицируются более 700 тыс. детей. Вспомнить хотя бы стафилококк, которым сплошь и рядом заражают малышей. Да, роддома периодически закрывают на мойки. Но, если там уже завёлся мутировавший микроорганизм, он находится повсюду, даже во внешней среде. Если такое случается за рубежом, то роддом перепрофилируют в какую-то иную организацию.

Другая проблема – назначение антибиотиков без учёта микрофлоры, которая циркулирует в каждом из стационаров. В результате микроорганизмы приобретают устойчивость к лекарствам и превращаются в тех самых убийц.

Риск передачи ВБИ очень высок при эндоскопических манипуляциях. При гастроскопии подробно узнайте, как стерилизовался эндоскоп. Это должно делаться в специальной машине, а не просто кипятиться и протирается спиртом. Пар не может проникнуть в самые маленькие детали современных аппаратов. По возможности обзвоните несколько клиник и сделайте обследование только там, где вам гарантируют безопасность.

Ю.ГАРМАТИНА.
(www.aif.ru)

Коротко

МИНЗДРАВ БОЛЬШЕ НЕ УТВЕРЖДАЕТ ПЕРЕЧЕНЬ БЕЗРЕЦЕПТУРНЫХ ЛЕКАРСТВ

В соответствии с решением Минздравсоцразвития в России отменяется ежегодное утверждение перечня лекарств для безрецептурного отпуска. По словам представителей ведомства, документ стал избыточным после того, как в сентябре прошлого года вступил в силу новый закон «Об обращении лекарственных средств».

В соответствии с документом препараты относят к группам свободного или рецептурного отпуска во время проведения экспертизы для государственной регистрации того или иного лекарства, сообщает Mednovosti.ru. Эксперты говорят, что нововведения никак не отразятся на покупателях и аптеках.

Сведения о порядке отпуска конкретного препарата содержатся как в инструкции к лекарству, так и в госреестре.

САДИТСЯ НА ДИЕТУ ОСЕНЬЮ БЕСПОЛЕЗНО

Человек поневоле переедает из-за недостатка солнечного света. Хмурые осенние дни влияют на фигуру, причем в неблагоприятную сторону. Как выяснили шотландские ученые, недостаток солнечного света влечет за собой дефицит в организме витамина D. А это, в свою очередь, приводит к снижению выработки гормона лептина, отвечающего за чувство сытости.

В результате человек не чувствует, что наелся, и переедает. Таким образом, осенью попытка сесть на диету влечет за собой дополнительные трудности, сообщает Mignews.

Недостаток в организме витамина D можно восполнить, включив в рацион грибы, яйца, жирные сорта рыбы. («АиФ»).