

ПО ГОРОДАМ
И ВЕСЬЯМ

БОЛХОВ

■ К 60-летию Победы в Великой Отечественной войне ОАО "ЦентрТелеком" вручило 14 ветеранам, проживающим в городе и районе, сотовые телефоны "Моторола". На этот шаг связисты пошли из-за невозможности установить в домах этих людей стационарные телефоны. Телефоны выданы и подключены бесплатно. По тарифу "Ветеран" каждый герой войны получит возможность говорить бесплатно 120 минут в месяц.

КОРСАКОВО

■ Местные учащиеся стали победителями первенства области по шахматам среди школьных команд "Белая ладья". Двухдневное мероприятие состоялось в областном шахматно-шахечном клубе. Лучшие спортсмены-шахматисты из корсаковской команды получат возможность принять участие в финальных соревнованиях, которые состоятся в Орле в конце марта.

МЦЕНСК

■ В районе создана единая адресная система объектов недвижимости. В населённых пунктах появились новые названия улиц, переулков, проездов и площадей, названных в честь защитников Отечества, а также писателей и учёных. Кроме того, на планах селений теперь значатся улицы с такими названиями, как, например, Светлая, Яблоневая, Каштановая.

В общей сложности свой индивидуальный адрес получили 12 тысяч объектов недвижимости. Новая система позволит решить проблему новой и сложной застройки территорий, а также обеспечить индивидуальный учёт граждан на территории района.

НАРЫШКИНО

■ 149 молодых людей, достигших призывного возраста, поставлены в этом году на воинский учёт. В осенний призыв на службу в армию отправился 32 человека, 45 граждан получили отсрочки по состоянию здоровья, восемь — по семейному положению, ещё 109 — в связи с обучением.

НОВОСИЛЬ

■ Тема монетизации льгот было посвящено расширенное заседание коллегии районной администрации, на котором присутствовали главный врач центральной районной больницы Т.В. Колганова, начальник центра социализации населения Ф.И. Власкин, заведующий аптекой № 7 В.И. Бахтин, а также председатель женсовета В.В. Заботкина. Выступавшие подчеркивали, что все заинтересованные отделы района и ведомства перед вступлением в силу закона о замене льгот денежными выплатами провели большую подготовительную работу. Были составлены областной и федеральный регистры льготников. Необходимые выплаты произведены до 1 января.

ОРЛОВСКИЙ РАЙОН

■ В селе Троицком открылся новый медицинский пункт, который расположен на первом этаже трёхэтажного дома, рядом с местной администрацией (прежде учреждение медицины находилось в полуразрушенном здании на окраине села). Медпункт готов к принятию первых пациентов. В нём имеется вся необходимая аппаратура и даже сужаровой шкаф для стерилизации, которым может похвастаться не каждый сельский медицинский пункт.

В открытии медучреждения приняли участие заместитель главы администрации района В.П. Боев, главный врач центральной районной больницы, депутат облсовета В.А. Аболмасов и глава Троицкой сельской администрации О.А. Буравлёва.

ХОМУТОВО

■ В Шатилово состоялось открытие сельского Дома культуры (СДК). К собравшимся с приветственным словом обратилась заместитель главы администрации района В.В. Максимова. Она подарила работникам СДК музыкальный центр. С радостным событием жителей Шатилово поздравили также начальник отдела культуры районной администрации Л.И. Лысанова и глава Суровской сельской администрации Г.И. Филина.

После торжественной части состоялся концерт художественной самодеятельности.

ШАБЛЫКИНО

■ Меры по предотвращению заболевания гриппом обсуждались на очередном совещании, которое провёл глава администрации района А.Д. Путилин.

Как подчеркивалось в выступлениях медработников, первая вспышка этой болезни была осенняя, но она не затронула район. Новая волна заболеваемости гриппом ожидается уже в скором времени. Поэтому местным жителям рекомендовано больше употреблять в пищу овощей и фруктов, принимать профилактические препараты и витамины.

Подводя итоги совещания, А.Д. Путилин сообщил, что в феврале намечено проведение дня здоровья. В этом мероприятии смогут принять участие все трудовые коллективы.

Информативство "ОП".

Забота о людях — это основная задача власти

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Е.С. Строев в своих рабочих поездках по области никогда не упускает возможности поговорить с рядовыми работниками предприятий. Вот и на этот раз Егор Семенович поинтересовался у доярки В.В. Ивановой, десять лет работающей в ЗАО "Маслово", сколько она получает. Вера Владимировна ответила, что минимум — это 3 тысячи рублей. Но размер зарплаты зависит прежде всего от результатов, а значит, от отношения к работе, дисциплины, и, таким образом, передовая доярка имеет возможность получать в месяц до 7 тысяч рублей. Большим подспорьем для работников фермы является натуроплата зерном.

Уважительное отношение к крестьянскому труду подвигает молодежь закрепиться на селе: сын Веры Владимировны учится на ветеринарного врача и надеется по окончании учебного заведения работать рядом с матерью.

В цехе переработки молока губернатор поинтересовался объемом продукции, производимой в сутки. Как выяснилось, он составляет от 18 до 20 тонн в зависимости от объемов заказов. Побывав Е.С. Строев и в новом цехе, строительство которого планируют завершить через три месяца (оборудование уже закуплено). Этот цех рассчитан на производство кефира, масла, йогурта и творога. А поскольку, по словам руководителя агрофирмы А.Н. Дрогайцева, летом объемы



Фото Вячеслава МИТРОМИНА.

молока возрастают, этот цех будет способствовать быстрой и качественной переработке молочной продукции.

ЗАО "Маслово" — крупнейшая в области агрофирма. Здесь обрабатывается 20 тысяч гектаров пашни, содержится 7 тысяч голов крупного рогатого скота (из них 3 тысячи — дойное стадо). Ведущей в экономике предпри-

ятия руководитель агрофирмы считает животноводческую отрасль. Именно благодаря ее развитию крестьяне имеют стабильный заработок, решаются социальные проблемы, в том числе и строительство жилья. ЗАО "Маслово", привлекая специалистов, сразу устраивает их быт: обеспечивает жильем и даже мебелью.

Затем губернатор области Е.С. Строев побывал в крестьянском хозяйстве "Прогресс", которым руководит Т.И. Ерохина (на снимке в центре). Татьяна Ивановна недавно выкупила бывшее подсобное хозяйство завода "Научприбор", реконструировала полупустые ветхие животноводческие помещения и наполнила их поголовьем. К концу нынешнего года Т.И. Ерохина планирует вдвое увеличить поголовье имеющегося в хозяйстве скота. (Сейчас в "Прогрессе" 2,5 тысячи голов свиней, 240 — крупного рогатого скота). Зарплата на предприятии регулярно повышается. Татьяна Ивановна заботится не только о работниках хозяйства, но и о пенсионерах: к новогодним праздникам она выделила пожилым людям по несколько килограммов муки, крупы, сахара. Работники хозяйства имеют возможность покупать молоко по низкой цене.

В ходе поездки губернатор области особо подчеркнул, что забота о людях — это основная задача и власти, и руководителей хозяйств, указал на необходимость оперативного решения

всех вопросов, возникающих в связи с вступлением в силу федерального закона о монетизации льгот. Глава администрации Орловского района А.И. Аверкиев, генеральный директор ЗАО "Маслово" А.Н. Дрогайцев, руководитель фермерского хозяйства "Прогресс" Т.И. Ерохина заверили губернатора в том, что социальная защита и всесторонняя поддержка населения, пенсионеров, ветеранов, особенно в контексте закона, заменяющего льготы денежными выплатами, как и прежде, остается приоритетной задачей власти и руководителей сельскохозяйственных предприятий всех форм собственности. Люди здесь получают реальную помощь от хозяйства, и потому их не смущают спорные для кого-то изменения форм социальной поддержки.

Подводя итоги рабочей поездки, Е.С. Строев сказал: "Пример "Маслово" и "Прогресса" еще раз подтверждает, что определяющими факторами развития АПК в нынешних условиях являются форма собственности и не валовой объем производства, а правильная организация работы, умение наладить агробизнес и высокая социальная ответственность руководителей. Сегодня такие предприятия выступают в качестве гарантов будущего людей, живущих на селе".

Наталья ЗАРУБИНА.

МЕСТНОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ

"Кто умеет работать, тот на селе не пропадет"

Рабочий день Виктора Николаевича Анпилогова начинается в семь часов утра, а заканчивается поздно вечером. Но даже за столь продолжительный промежуток времени глава Малахово-Слободской сельской администрации, расположенной в Троснянском районе, не успевает сделать все, что запланировал. Ежедневно он старается объехать как можно больше поселков и деревень, узнать последние новости из жизни селян и по возможности помочь им. О своей работе В.Н. Анпилогов рассказывает корреспонденту "Орловской правды".

— На территории нашей сельской администрации проживает 1320 человек. В основном это люди пожилого возраста, хотя есть и "молодые" поселки. У нас работает средняя школа, два дома культуры, две библиотеки, медпункты. Такие крупные предприятия, как ООО "Троснянский бекон" и агрофирма "Содружество", сегодня дают работу 350 жителям нашего района, и количество рабочих мест с каждым годом возрастает.

В последнее время в связи с ростом цен на молоко и мясо неработающее население начало активно заниматься животноводством. Другие обрабатывают по три — четыре гектара земли, и уже с июля начинают

продавать картошку. То есть те, кто хочет и умеет работать, на селе не пропадут.

— Виктор Николаевич, вы уже не первый год занимаете должность главы сельской администрации. Что изменилось за время вашей работы?

— Эту должность я занимаю уже 18 лет. Главной своей заслугой считаю газификацию. Сегодня благодаря поддержке губернатора области и главы районной администрации голубое топливо пришло во все крупные населенные пункты. В ближайшее время планируем провести газ в отапливаемые отдаленные деревни. Хочется отметить, что в газификации принимают участ-



Фото Тамары Юриной.

ние и жители района. Так, фермер из деревни Лопухинка вложил около 170 тысяч рублей и провел газопровод к своему дому. Остальные жители подключились за гораздо меньшие деньги.

В последнее время улучшилось транспортное сообщение. Каждый день люди могут выехать и в районный, и в област-

ной центры. Много жилья строится по программе "Славянские корни", что способствует привлечению молодежи.

— Виктор Николаевич, как идет подготовка к реализации Федерального закона "Об общих принципах организации местного самоуправления в РФ", который вступит в силу с 1 января 2006 года?

— Главный вопрос для нас — откуда взять деньги на самфинансирование — уже решен. Основные источники дохода — подоходный и земельный налоги с предприятий, расположенных на территории сельской администрации.

Недавно на сессии сельского совета мы приняли бюджет на 2005 год. По сравнению с про-

шлогодним он увеличился в два раза и составил 651 тысячу рублей — и по доходам, и по расходам. Основные источники дохода определены, а собранные деньги пойдут на коммунальные услуги, газификацию, зарплату, обслуживание социальной сферы.

В новом законе есть положение, предусматривающее участие каждого жителя в решении социально значимых вопросов, а значит, мы будем чаще обращаться к людям за помощью. Сейчас в каждой деревне есть актив, который работает на общественных началах и решает проблемы местного значения. Если появится возможность поддержать их материально, мы с удовольствием это сделаем.

— Виктор Николаевич, над чем вы сейчас работаете?

— Сейчас начинается работа над уставом муниципального образования, который должен быть принят летом текущего года. К разработке устава мы будем привлекать как депутатов сельсовета, так и всех селян, желающих поучаствовать в управлении своей территорией.

Беседу вел Сергей ГОГОВЕВ.

НА ФОНЕ ГОРОДА



Фото Сергея МИРОНОВА.

Экологически нездоров Чёртов ров

Если вы не видели знаменитые овраги в конце улицы Полесской в Орле, то, возможно, вряд ли уже увидите. Их активно уничтожают.

Вначале здесь был установлен щит с угрожающей надписью: "Свалка мусора запрещена! За нарушение — штраф 4000 рублей!". Затем самосвалы стали свозить сюда "мёртвый" грунт из котлованов строящихся домов и ровнять землю бульдозерами. Дальше — больше. Как это у нас водится, в овраг полетели машины всякой мусорной дряни...

Грустно. Сколько себя помню, по склонам оврага вечно носились мальчишки и девочки — постигали таким образом необычную красоту родной земли.

Неужели отцы города забыли, что природа очень ранима, что её ресурсы безграничны?

Похоже на то. Ведь всё больше Чёртов овраг превращается в кладбище мусора большого города...

Яков ЮДИЛЕВИЧ.

Ну вот... А говорят, мина не попадает в одну и ту же воронку дважды. Насчет мины, слава богу, не в курсе. Но мусор на одно и то же — стр-ро-го запрещено! — место шлёпается ещё как.

Летом в репортаже "Свалка повышенной секретности" ("ОП" от 22.06.2004 г.) мы рассказали (и предельно впечатляюще показали на фото), как на краю Чёртова рва (так в народе называется мощный

овраг в районе улиц Полесской и Генерала Родина) растут несанкционированные свалки. А тоб вся эта мусорная нелегальщина не резала излишне любопытный глаз, бульдозер стаскивал кучи земли, обложенной обломками асфальта, фрагментами железобетонных конструкций, деревянными отрезками, в овраг стаскивал и утихожил.

Поистине душа ликовала, глядя на такой бульдозерный энтузиазм!

Ликовала, сами понимаете, не у автора этих строк и не у написавшего тревожное письмо в редакцию неравнодушного человека. Радовались те, кто, дешево решая недешевую проблему вывоза грунта за город, давал команду бульдозеристу гробить неповторимый ландшафт.

Логика администратора-приказчика проста как мычание: природа, она того, промолчит. Даже если её долго бульдозером утихожил — ни гу-гу.

Мы, правда, не захотели солидарно молчать — обратились в администрацию Советского района за комментариями.

Знаем-знаем, живо откликнулись тогда не последние в этом районе официальные лица: бу сделано! В смысле, щит с запрещающей надписью повесим. Автоинспектора станут тщательнее "отслеживать ситуацию на данном объекте". Возможно, намекнули, там, на пустыре перед оврагом, даже ограждение поводится.

Появилось только плакатное запрещенное свалки. И новые поводы для "мусорных" писем в редакцию.

Интересно, а что думают обо всём этом экологи? Их позицию по поводу ситуации вокруг Чёртова рва сообщил редакции исполняющий обязанности заместителя руководителя управления Приокского округа по технологическому и экологическому надзору — начальник отдела экологического надзора по Орловской области А.И. Ветров.

"В соответствии с изменениями, внесенными в Закон РФ "Об охране окружающей среды", — напомнил он, — организация мероприятий по охране окружающей среды в границах городского округа относится к полномочиям органов местного самоуправления.

В соответствии с этим главе администрации Советского района г. Орла С.А. Морозову направлено письмо с разъяснением о том, что выданное административное разрешение на вывоз грунта при проведении работ по площадок строительства и дальнейшего его складирование в овраг Чёртов ров без проведения экологической экспертизы проекта застройки квартала этого района противоречит требованиям природоохранного законодательства".

Читатель, передохни и запомни из этой фразы-глыбы главное слово: "противоречит".

"Одновременно администрации Советского района, — продолжает А.И. Ветров, — предложено приостановить проведение работ по отсыпке грунта в овраг Чёртов ров до получения положительного заключения экологической экспертизы".

Здесь нужное слово, несомненно, — "приостановить".

Этих двух слов вполне достаточно для чёткого вывода: гробить, "складируя" в нём мусор, Чёртов ров нельзя — противозаконно. Во всяком случае до тех пор, пока на это не получено добро экспертов-экологов.

Николай СОЛОПЕНКО.

Долго пытался понять, чем же руководствуется человек, когда выбирает себе главную профессию в жизни. По долгу службы и велению сердца много общаюсь с людьми самых разнообразных специальностей. Большинство из них по-настоящему любят свое дело, при этом самое разное и далеко не всегда престижное. Да, многие в детстве мечтали быть врачами, космонавтами, учителями, а стали трактористами, поварами, портняжками и гордятся этим. Конечно, если добились в этих профессиях вершин мастерства. А почему? Уже после встречи с Л.М. Фадеевой окончательно убедился: главное в том, чтобы дело свое найти по зову сердца.

Профессию выбирают сердцем

— К терпкому запаху кожи привыкла еще в детстве. — вспоминает Лариса Михайловна Фадеева, швея ООО "Болховспецоубув". — Отец был потомственным кожевником, работал на обувной фабрике. После трудового дня любил, усадив меня на колени, читать вслух книжки, а порой начинал рассказывать о своей работе. И выходило у него так интересно, что уже тогда я решила, что буду так же, как и отец, обувщиком. Никто тогда, конечно, не воспринимал мои намерения всерьез, но жизнь распорядилась именно так.

Шло время, менялись интересы и взгляды на жизнь, но влечение к работе с кожей не пропало, и сразу после окончания школы Фадеева пришла устраиваться на работу на ту же самую фабрику, где работал отец (ныне ООО "Болховспецоубув").

Под руководством опытного мастера Людмила Главских овладела азами швейного дела. Сначала, как и все ученики, выполняла самые простые операции, но большое желание быстро всему научиться, усердие, с которым Лариса бралась за любое порученное дело, помогли ей быстро разобраться во всех тонкостях профессии.

Уже двадцать лет каждый рабочий день с утра спешит Лариса Михайловна на фабрику, садится за свою машинку. Сколько строчек ей пришлось сделать за это время, сколько пар обуви стачать — не перечесть! Пусть от постоянного сидения за машинкой болит спина, глаза устают следить за ходом черных строчек нитей на черной коже, на работу она идет, как на праздник. Мерное жужжание машинки, теплый материал, послушный каждому движению рук, и... необыкновенный, привычный с детства, почти родной запах легко пересиливает весь "негатив" профессии.

Сегодня она обучает молодежь, а ее за последние годы на переживающую второе рождение фабрику приняло свыше ста человек. За смену выполняет на поточной линии сразу две сложные операции и при отличном качестве.

— Швы у Ларисы Михайловны получаются идеальными, — отмечает технолог фабрики Таисия Александровна Павлова. — Ее изделие даже на конвейере не спутаешь с пошитыми другими мастерицами.

Рабочие династии всегда отличаются тем, что каждое новое поколение стремится не просто продолжать дело родителей, а и добиться новых вершин. Ларисе Михайловне это удалось. Отец, будь он жив, мог бы гордиться тем, что дочь стала достойной продолжательницей семейной традиции. А теперь уже и сын-восьмиклассник все чаще расспрашивает маму о ее работе, о старейшем в Болхове ремесле кожевника.

Сергей ФЕДОРОВ.

г. Болхов.



ЗДОРОВЬЕ

Меня кормит мама

Существует любопытная зарубежная статистика: большинство людей, отбывающих наказание в тюрьмах, в младенчестве не получили грудное молоко. А уже научно доказано, что дети, выросшие без маминого молока, более агрессивны, нервны, плаксивы, капризны, а зачастую у них страдает и интеллект. В грудном молоке содержится особый белок, который действует успокаивающе, именно поэтому многие дети засыпают у груди, а мамы во время кормления отдыхают и расслабляются. Подробно о том, почему же так важно правильное питание для малыша с первых часов его жизни, рассказывает заведующая иммунологическим отделением областного центра профилактики СПИДа и инфекционных заболеваний, кандидат медицинских наук Ирина Дмитриевна БАРАНОВА.

НЕ ТОРОПИТЕСЬ С БУТЫЛОЧКОЙ

Расскажу одну историю. Женщина долго лечилась от бесплодия и забеременела только после 30 лет. Они с мужем делали все, чтобы ребенок родился здоровым. Мама пыталась правильно питаться, гуляла на свежем воздухе, слушала музыку. Роды прошли нормально, а потом эта семья выпала из моего поля зрения на три месяца.

Встречаю и неожиданно узнаю, что малыш уже на искусственном вскармливании. Что случилось? Оказывается, когда ребенку исполнилось 2 месяца, возникли проблемы с молоком, его стало мало. В этот период у женщины бывала такой физиологический



криз. Это нормальное явление, и это проходит. Просто надо продолжать усиленно сцеживать молоко, разрабатывая грудь.

Но участковый врач почему-то посоветовал женщине докармливать малыша смесью. Смесью более сладкая, и ребенок стал потихонечку отказываться от материнского молока. И потом малыш был беспокойный, постоянно кричал, и доктор расценил ситуацию как несовместимость грудного молока с кишечником ребенка.

Это неграмотно, потому что материнское молоко — удивительный продукт. Ничего лучшего природа не придумала. Молоко каждой мамы уникально. И нет двух женщин с одинаковым составом молока. Организм мамы чутко реагирует на малейшие изменения в состоянии ребенка. Если он активен, в молоко мамы присутствуют одни компоненты, если он заболел, немедленно появляются другие, помогающие малышу справиться с болезнью.

Ребенок растет, и меняется состав молока, а поэтому, если его стало меньше, не спешите хвататься за бутылочку со смесью. Попробуйте разобраться, в чем причина.

Это может быть один из рынков роста: малыш интенсивно растет и начинает больше сосать. И первый такой кризис происходит в 2 — 3 месяца. На протяжении года их может быть три или четыре. Если ребенок правильно прибавляет в весе, поводов для беспокойства нет. И если у мамы нормальная лактация, то кормить малыша можно и год, и два.

БЕЗ АНТИБИОТИКОВ

Приведу еще один пример. У кормящей мамы воспаляется молочная железа. Предлагается сделать массаж, и стоит вопрос о том, чтобы назначить антибиотики. У нас некоторые специалисты любят сразу назначать антибактериальную терапию.

Женщина в ужасе: "Как же я буду кормить ребенка, если придется принимать антибиотики?". Вместе с ней мы обратились к специалистам в городской роддом на Посадской. Врачи объяснили, что необязательно сразу прибегать к антибиотикам, можно попробовать другие средства. Назначили физиопроцедуры, рекомендовали молокоотсос для сцеживания молока, еще некоторые мероприятия и в итоге обошлись без антибиотиков. Этому ребенку сохранили грудное вскармливание.

Я уже 12 лет занимаюсь иммунологией и вижу, что дети, получающие в младенчестве материнское молоко, реже болеют, у них меньше развиваются заболевания желудочно-кишечного тракта, реже бывают гастриты. Лактоза, входящая в состав грудного молока, благотворно действует на нервную систему.

КАК У НИХ?
За рубежом проходят целые кампании в поддержку грудного вскармливания. И дело тут не только в хорошем физическом развитии ребенка в будущем. Когда мама берет малыша на руки, прижимает к себе, формируется внутренняя связь мамы и ребенка.

Некоторые страны дошли даже до запретов. Например, в Швеции маме, у которой малыш меньше 3 месяцев, не продадут смесь для питания без заключения врача. В этом заключении должно быть написано, что мама больна и не может сама кормить ребенка. Во всех других ситуациях она уйдет из магазина ни с чем.

Считаю, что и у нас должны быть какие-то ограничения. В Декларации Всемирной организации здравоохранения написано, что ребенку необходимо кормить грудным молоком до двух лет.

Синдром раздраженного кишечника (боль и дискомфорт в животе, редкий стул, метеоризм) в последнее время констатируется врачами все чаще.

Основу лечения при этом недуге составляет диетотерапия, которая включает взаимодействие нескольких факторов: традиционной диетотерапии с использованием биологически активных добавок к пище и специализированных продуктов, а также методов психотерапии.

Во время бесед с пациентами наиболее часто выявляются: недостаточное содержание в их рационе растительных продуктов, избыточное содержание животного жира, простых углеводов, недостаточное потребление кисломолочных продуктов и жидкости, несоблюдение режима питания (редкие приемы пищи, еда на ночь).

БЕЛКИ, ЖИРЫ, УГЛЕВОДЫ

Лечебное питание при этом заболевании должно строиться в соответствии с общими принципами рационального питания. Питание обязательно должно быть сбалансированным и содержать оптимальное количество пищевых веществ — белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Рацион больных должен отличаться повышенным содержанием пищевых волокон за счет дополнительного включения овощных блюд, сухофруктов, отрубного хлеба. При этом содержание простых углеводов, а также экстрактивных веществ (бульоны, внутренние органы животных) должно быть ограничено.

В диете пациентов обязательно должен присутствовать белок, причем как животный, так и растительный. Недостаток его отрицательно сказывается на обмене веществ, снижает устойчивость организма, приводит не только к мышечной слабости, но и снижает активность пищеварительных ферментов.

Полноценные белки содержатся в мясе, рыбе, птице, твороге, яичном белке, сыре, молочных продуктах, сое. Рекомендуются нежирные сорта мяса (говядина, курица, индейка, кролик) и рыба. В день следует съедать 50 — 70 г мяса, 100 г рыбы, 100 г творога. Причем блюда лучше готовить в отварном или тушеном виде, творог — в виде парового суфле, запеченных сырников, творожных пудингов, запеканок.

МОЛОКО

Как правило, при синдроме раздраженного кишечника наблюдается плохая переносимость молока в цельном виде. Поэтому молоко как самостоятельное блюдо следует исключить из рациона, лучше понемногу добавлять в каши, чай, но если и в этом случае появляются неприятные явления (вздутие живота, тяжесть в животе), то от молока следует отказаться и использовать в питании кисломолочные продукты. В рационе обязательно должны присутствовать растительные жиры (подсолнечное, соевое, оливковое масло) — 25 — 30 г в день, лучше использовать их в натуральном виде, добавляя в готовые блюда, салаты.

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

Особое значение в диетотерапии имеют пищевые волокна, являющиеся необходимым компонентом питания, важным не только для поддержания нормального функционирования желудочно-кишечного тракта, но и всего организма в целом. В последние десятилетия отмечается уменьшение потребления пищевых волокон вследствие снижения в рационе натуральных растительных продуктов (зерновых, овощей, хлеба грубого помола) и повышения доли рафинированных продуктов (использование муки тонкого помола, очищенных круп, сахара-рафинада), что привело к росту функциональных заболеваний органов пищеварения.

В результате использования пищевых волокон бактериями кишечника образуются вещества, способствующие ускорению транзита содержимого по толстой кишке. Кроме этого пищевые волокна необходимы для нормальной жизнедеятельности полезных бактерий, живущих в кишечнике, которые синтезируют ряд важнейших веществ: витаминов, незаменимых аминокислот. Вещества,

От чего болит живот?

образующиеся в результате ферментативной переработки пищевых волокон бактериями кишечника, служат источником питания для клеток кишечника, обеспечивая его нормальные физиологические свойства. Растительные волокна, особенно пектины, способны связывать токсины, тяжелые металлы.

К пищевым волокнам относят группу веществ растительного происхождения, которые не перевариваются пищеварительными ферментами человека и не усваиваются. К ним относятся целлюлоза, гемцеллюлоза, пектиновые вещества. Источники пищевых волокон только растительного происхождения: продукты из зерна, бобовые, овощи, фрукты. Пищевые волокна отсутствуют в животной пище — мясе, рыбе, молоке, яйцах.

Широко применяются крупы: гречневая, овсяная, пшеничная. Крупы используются для приготовления каш, крупеников, первых блюд, а также различных гарниров. Количество волокон в крупах разное. Необходимо обратить внимание, что в рафинированных продуктах количество пищевых волокон меньше, чем в неочищенных (например, хлопья "Геркулес" и овес, хлеб пшеничный высшего сорта и хлеб грубого помола).

ОВОЩИ

Овощи — важный поставщик пищевых волокон, минеральных веществ, витаминов. В овощах есть органические кислоты (яблочная, лимонная, винная), эфирные масла, которые во многом определяют вкус и аромат продукта. Стимулируя секрецию пищеварительных желез, они влияют на процессы пищеварения. Эфирные масла ряда овощей могут вызывать раздражение слизистой оболочки кишечника, поэтому в период обострения лук, чеснок, редька, редис, сладкий перец, баклажаны исключаются. Если прием овощей в свежем виде вызывает усиление болей, вздутие живота, то овощи готовятся в отварном, тушеном виде. При улучшении самочувствия рацион расширяется.

Морковь, свеклу обязательно необходимо включать в рацион. В период обострения — в тушеном виде, для приготовления салатов из отварных овощей, а при улучшении самочувствия морковь используется в свежем виде для приготовления салатов с растительным маслом. Как компонент в салаты можно добавлять яблоки, сухофрукты, орехи.

Обязательно включать в рацион кабачки, цветную капусту, тыкву. Кроме витаминов, минеральных веществ эти овощи содержат нежную клетчатку, не вызывающую раздражения слизистой оболочки желудка. Эти овощи используют для приготовления овощных рагу, салатов, супов, запеканок, различных пюре.

Картофель используется для приготовления первых блюд, в виде пюре, в отварном виде. Как правило, хорошо переносится, однако не нужно использовать в течение дня только картофель в качестве гарнира, так как избыток крахмала, поступаю-

щего с картофелем, может вызвать усиление метеоризма, вздутие живота.

Огурцы и помидоры также включаются в рацион, однако в период обострения используются по переносимости. Томаты можно добавлять при приготовлении первых блюд, овощных рагу.

Белокочанная капуста из рациона больных синдромом раздраженного кишечника с запорами исключается из-за грубой клетчатки, вызывающей усиление метеоризма. Однако в

жем виде не используются. Их можно добавлять при приготовлении компотов.

Важно следить, чтобы в рационе содержалось 400 г овощей и 200 г фруктов ежедневно: один средний огурец, морковь, свекла, большой помидор, небольшое яблоко, 7-8 средних размоченных ягод черники, кураги весом примерно 100 г.

ОТРУБИ

При недостаточной эффективности диетотерапии, невозможности обеспечить рацион достаточным ко-

личеством пищевых волокон за счет продуктов питания в рацион вводят концентраты пищевых волокон.

Наиболее известны отруби, получаемые при обработке злаковых культур. Добавление в пищу отрубей по столовой ложке 3 — 4 раза в день — физиологичный и естественный способ избавления от запоров. Отруби запариваются кипятком. Далее их можно принимать, запивая водой, а также добавлять в первые блюда, гарниры, кефир. Доза отрубей подбирается индивидуально, начиная с 1 чайной ложки 2 раза в день, увеличивая постепенно дозу на 1 чайную ложку ежедневно. Максимальная доза отрубей — 6 столовых ложек в день.

Для обеспечения эффекта "набухания" пищевых волокон в рационе должно содержаться достаточное количество жидкости: 1,8 — 2,0 л в день. Сюда входит все количество жидкости, принимаемой за день: первые блюда, чай, компот, кефир, очищенная вода.

Необходимо отметить, что газированные напитки исключаются. Также не рекомендуют крепкий чай, кофе.

МИКРОФЛОРА КИШЕЧНИКА

Известно, что у 90 % больных с различными заболеваниями органов пищеварения имеются нарушения в составе микрофлоры кишечника. Кишечная микрофлора относительно устойчива к влиянию различных факторов внешней среды, но при появлении сильных или длительных неблагоприятных воздействий происходит нарушение ее состава. Нормальная микрофлора кишечника является барьером на пути проникновения в организм микробов и токсинов, она препятствует размножению патогенных микроорганизмов. Кроме того, полезная микрофлора участвует в синтезе аминокислот и витаминов, регулирует иммунитет. Одним из условий нормальной жизнедеятельности полезной микрофлоры является регулярная работа кишечника. Нарушение функции кишечника нарушает условия жизнедеятельности полезных микроорганизмов и приводит к развитию или усугублению дисбактериоза.

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ
Фрукты и ягоды — источник витаминов, легкоусвояемых углеводов, минеральных веществ, органических кислот, пищевых волокон. В основном пищевые волокна представлены пектинами.

Яблоки в период обострения используются в запеченном виде, при хорошей переносимости свежее тертое яблоко можно добавлять в салат из свеклы. При улучшении самочувствия используются свежие яблоки, однако не рекомендуются кислые сорта.

В летнее время в рацион включают сливы, персики, в зимнее — размоченные чернослив, курага.

Цитрусовые используются в свежем виде на второй завтрак, для приготовления компотов, добавляя их во фруктовые салаты.

Сладкие ягоды (земляника, клубника, малина) включаются в рацион по 100 г на прием во второй завтрак, полдник. Полезно добавлять их в компоты. Кислые ягоды (смородина, клюква) в период обострения в све-

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Наряду с перечисленными выше диетическими мероприятиями по нормализации стула включение в рацион кисломолочных продуктов (кефира, простокваши, ацидофилина, ряженки, айрана и других) способствует поддержанию необходимого pH среды в кишечнике. Молочнокислые бактерии, содержащиеся в этих продуктах, создают в кишечнике кислую среду, которая является неблагоприятной для патогенных микроорганизмов. Состав кисломолочных продуктов такой же, как и у молока, но усвояемость этих продуктов лучше, чем у молока.

Кефир — один из наиболее часто употребляемых кисломолочных продуктов.

Еще в XIX веке русские врачи обратили внимание на целебные свойства напитка кавказских горцев — кефира. Высоко оценивал полезные свойства кефира И.И. Мечников. Обратив внимание на высокую продолжительность жизни горцев Кавказа и некоторых районов Болгарии, значительную часть рациона которых составляли кисломолочные продукты, он пришел к выводу, что молочнокислые бактерии обладают свойством задерживать развитие некоторых вредных микроорганизмов и способствуют продлению жизни человека.

В пищевой промышленности кефир получают из молока путем добавления к нему кефирного грибка. В состав кефирного грибка кроме молочнокислых бактерий входят дрожжи, которые и придают напитку особый аромат и вкус. Кефир легко усваивается, стимулирует выделение пищеварительных соков, способствует нормализации моторной функции пищеварительного тракта.

Йогурт — это кисломолочный продукт, вырабатываемый из молока путем сквашивания специальными чистыми культурами молочнокислых палочек. Добавление в йогурт фруктов и ягод повышает их витаминную ценность и, конечно же, делает их вкус неповторимым. Употребление йогуртов благодаря содержанию в них минеральных веществ, прежде всего кальция, предупреждает развитие остеопороза, а значит, позволяет сохранить активность человека на многие годы.

На фоне диетотерапии, характерной для повышения содержания пищевых волокон, пациенту рекомендуется принимать биологически активные добавки, содержащие живые бифидо- и лактобактерии.

РИТМ ПИТАНИЯ

Необходимо отметить еще один важный компонент диетотерапии — ритм питания. Регулярное, установленное время приема пищи способствует своевременной подготовке всех отделов желудочно-кишечного тракта к работе, выделению необходимых ферментов и всасыванию компонентов пищи. Торопливая еда подавляет рефлекторную деятельность кишечника, поэтому еда "на бегу" должна быть исключена.

Ритм питания имеет большое значение еще и потому, что у многих больных синдромом раздраженного кишечника имеются сопутствующие заболевания других органов пищеварения. Это способствует сохранению определенной pH среды в толстой кишке, предотвращению развития процессов гниения, брожения. Ритмичная работа всех отделов желудочно-кишечного тракта приводит к восстановлению согласованности в работе, исчезновению метеоризма, болей в животе.

Ритмичное питание, достаточное частое приемы пищи (5 раз в день) способствуют введению в рацион разнообразной пищи необходимых компонентов питания, витаминов, минеральных веществ, микроэлементов. Рекомендуется 3 раза в день (на завтрак, обед, ужин) включать в рацион овощные блюда, 2 раза (на 2-й завтрак, полдник) — фрукты, что позволяет обеспечить достаточное поступление пищевых волокон.

Вадим МУРАДЯН.
Главный хирург управления здравоохранения области.

Ходьба как спасение

По оценкам специалистов, к 2020 году большинство болезней в мире будут составлять хронические нефункционные заболевания, которые тесно связаны с особенностями питания. Употребление высококалорийных продуктов животного происхождения со снижением одновременно энергетических затрат играет в настоящее время важную роль в распространении таких заболеваний, как ожирение, сахарный диабет, сердечно-сосудистая патология, инсульт.

При этом называется список из 10 факторов риска как причин этих заболеваний. Среди них на 5-м месте стоит масса тела человека. А более высокие ранговые позиции заняли такие факторы, как потребление табака, туберкулез, гипертония. И, тем не менее, несмотря на занимаемую 5-ю строчку, избыточная масса тела является весьма существенным, хотя и не единственным или наиболее смертоносным фактором нефункционных заболеваний.

До последнего времени избыточная масса тела, ожирение и связанные с ним факторы риска считались

главным образом проблемами развитых стран. Так, в США 55 процентов взрослых имеют избыточную массу тела, а четвертая часть населения страдает ожирением. Распространенность ожирения резко возросла в Европе. Не обошла она и нашу страну.

Эпидемия избыточной массы тела и ожирения приносит значительный ущерб как отдельным лицам, так и всему обществу, поскольку повышает риск заболеваний и смерти, повышает стоимость лечения, понижает социальный статус (не на все виды работ можно устроиться). Это



уже глобальная проблема. Эффект от изменения диеты обычно усугубляется параллельным снижением энергетических затрат, что связано с уменьшением ежедневной двигательной активности. "Ходи, пока можешь" — это один из важнейших факторов снижения массы тела.

Беда в том, что мы переходим к употреблению пищи, богатой сахаром, маслом и животным жиром. Вызывает тревогу стремительное распространение культуры быстрого питания, тенденция "перехватывать" различные закуски между основными приемами пищи.

Конечно, вредные тенденции, от-

меченные в изменении питания, можно повернуть вспять через регулирование цен на продукты питания, размещение четкой информации на их этикетках, просветительную работу среди населения. Это дает возможность существенно снизить употребление высококалорийной, в том числе жирной пищи и добиться снижения у населения уровня холестерина, уменьшить частоту гипертонической болезни.

Конечно, существует и так называемый конституциональный фактор, генетическая обусловленность. Это касается лиц, где из поколения в поколение всегда были "толстенькие". И тем не менее, регулировать процесс питания и двигательной активности должен каждый из нас, чтобы вес не зашкаливал все допустимые нормы. И тем более об этом должны заботиться родители школьников. Удивляешься по-прежнему ответу школьницы на вопрос:

"Сходила ты с мамой к врачу-эндокринологу?" — "Мама сказала, что незачем, она сама всю жизнь такая полная". По всей видимости, маму еще "не побеспокоили" болезни, связанные с ожирением.

Вопросы питания детей особо значимы, ибо для них характерны, с одной стороны, интенсивные процессы роста и развития, а с другой — недостаточная сопротивляемость организма воздействию неблагоприятных факторов среды обитания.

Исследования показывают, что во всех возрастных группах (от 4 до 16 лет) отмечается низкая обеспеченность рациона питания белками. Обеспеченность же жирами превышает физиологические нормы и наиболее выражена среди детей 9 — 10 лет и 15 — 16 лет. Такой дисбаланс нарушает рекомендуемые пропорции белков, жиров и углеводов — 1:1:4.

Единственная и реальная возможность борьбы с избыточной массой тела, ожирением — это профилактика, изменение привычек и образа питания, образа жизни в целом.

Алла ИВАНОВА.

ЧИТАТЕЛЬ СПРАШИВАЕТ

Санаторий или деньги?

Я участник войны, инвалид 2-й группы по общему заболеванию. Врачи нашей районной больницы не дают мне справку на получение путевки в санаторий, мотивируя тем, что я не смогу самостоятельно доехать до санатория. А потому прошу сообщить мне, могу ли я получить компенсацию за неиспользованное санаторно-курортное лечение, и в каком размере.

Залегощенский район.

На вопрос читателя отвечает первый заместитель начальника управления социальной защиты населения В.М. Мильшин:

— В соответствии с действующим порядком назначения компенсации отдельным категориям инвалидов (постановление Правительства РФ № 701 от 10 июля 1995 года) денежная компенсация за неиспользованное санаторно-курортное лечение выплачивается один раз в два года в первом квартале года, следующего за двумя

календарными годами, в течение которых инвалид не пользовался путевками в санаторий или дом отдыха.

По данным Залегощенского отдела социальной защиты населения, в 2002 году вами было исполнено санаторное лечение, следовательно, право на получение данной компенсации за 2003 — 2004 годы вы приобретаете в 2005 году, размер которой будет индексируемой в зависимости от увеличения размера базовой части трудовой пенсии в 2004 году.

Полосу подготовила Ирина Почталина.