

ПО ГОРОДАМ И ВЕСЯМ

ВЕРХОВЬЕ

■ На районном совещании глав сельских и поселковой администраций, руководителей предприятий и организаций, представителей служб и ведомств рассматривался вопрос о мерах борьбы с наркоманией и наркобизнесом. Открыл совещание глава администрации района В.Т. Толстых. С докладом о ситуации в регионе выступил руководитель Ливенской региональной службы по нарконтролю Н.П. Калинин.

Подводя итог совещания, руководитель района отметил, что с этим злом надо бороться безотлагательно всем миром и вести наступательную борьбу.

ГЛАЗУНОВКА

■ На 25-м заседании районного Совета народных депутатов был принят в окончательном чтении муниципальный устав района Глазуновка. Новый проект устава прошёл экспертизу в областных структурах. Таким образом, можно с уверенностью сказать, что данный документ не противоречит российскому и областному законодательству. Дискуссия разгорелась вокруг вопроса о количественном составе районного Совета. Большинство голосов депутатов поддержало предложение уменьшить количество депутатов райсовета. Теперь народных избранников будет не 30, а только 25.

ЗНАМЕНСКОЕ

■ На очередном совещании в райадминистрации был рассмотрен вопрос о ходе подготовки к предстоящему осенне-зимнему периоду. Его провел первый заместитель главы администрации А.А. Басов.

Как прозвучало на совещании, на подготовительные работы в сфере ЖКХ потребуется 1,8 млн. рублей. 340 тысяч бюджетных средств требуется для подготовки учреждений образования района. На сегодняшний день ситуация складывается довольно тревожная. Сельхозпредприятия района задолжались бюджету по налоговым платежам более 2 миллионов рублей. Речь идет об уплате налогов на доходы физических лиц. Отсутствие финансов сказывается на подготовке объектов к зиме. Положение усугубляется тем, что приемная комиссия должна принять объекты уже к 15 августа.

НАРЫШКИНО

■ В этом году сельхозпредприятия района предстоит заготовить более 6 тысяч тонн сена и 5715 тонн сенажа. Для заготовки кормов используются посевы многолетних трав и однолетних культур, которые занимают в целом по району 10612 гектаров. Техника к уборке подготовлена хорошо, что позволяет кормозаготовителям использовать каждую погоду минуту. Сегодня многолетние сеяные травы скошены уже более чем на 1000 гектаров. Тон в заготовке кормов задает ТнВ "Мичуринское". Здесь уже заготовили более 600 тонн сенажа и около 25 тонн сена.

НОВОСИЛЬ

■ Центром социального обслуживания населения при поддержке районной администрации было восстановлено здание бывшей городской гостиницы. Теперь здесь открыто отделение дневного пребывания детей и подростков. Кроме игровых комнат и спортивного зала в отделении оборудован и компьютерный класс, где дети могут ознакомиться с основами работы на компьютере. Также на базе отделения организован летний трудовой лагерь. Работа отделения проходит в тесном сотрудничестве с отделом социальной защиты, школой, комиссией по делам несовершеннолетних и общественными организациями.

ОРЛОВСКИЙ РАЙОН

■ Руководство района посетило детскую деревню SOS-Лаврово Орловского района. Здесь проходил праздник дня открытых дверей. Напомним, что в детской деревне SOS-Лаврово находится 12 домов, в каждом из которых живут по шесть — восемь детей разного возраста. Уход за ними осуществляют квалифицированные воспитатели.

ШАБЛЫКИНО

■ Во второй половине июня в районе произошло падение уровня надоев молока. В среднем по району они уменьшились по сравнению с прошлым годом на 4,5 тонны. Потери составляют примерно 20 тысяч рублей даже по самым низким закупочным ценам. Тенденция к снижению просматривается практически во всех хозяйствах района. "Минусуют" даже передовые хозяйства. Основной причиной стали проливные дожди. Переломить ситуацию теперь вряд ли удастся.

Информгентство "Орловской правды".

Еще одно поле русской славы

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

ТАК ВСПОМНЯЕМ, КАК ВСТРЕЧАЛИ ВСЕ НАШЕСТВИЯ ВРАГОВ

К восторгу многочисленных зрителей, съехавшихся на праздник со всех окрестных сел и деревень, из районного и областного центра, по зеленому лугу, ставшему сценой, картинно выступала костюмированная "рота" ("навербованная" из студентов Орловского колледжа искусств): стрельцы, пушари, лучники — с копиями, бердышами и луками, а также и "татары" в экзотических нарядах. Донованные с соседней деревни, через дорогу, поля, подготовленного к конноспортивным состязаниям, конские топот и ржание полностью завершили живописную картину славяно исторического сражения.

Но вот шум на празднично гомонящей поляне затих. На мураву луга чинно выступили русские красавицы: увенчанные коронами, кокошниками, с развевающимися по ветру легкими покрывалами, они скользили по траве невесомой поступью, взвораживающим танцем и нежными песнями воздавая славу победителям. Пышно цветущий луг, живописно разбросанные по нему тут и там древние валуны, густой бор стали природными декорациями для замечательного театрализованного представления, подготовленного специально к празднику педагогами и студентами Орловского колледжа искусств.

По словам директора колледжа В.И. Шеламова, коллектив готовил свою программу... целый год: сочиняли тексты, шили костюмы, ставили танцевальные и вокальные номера и даже проводили специальные занятия по изучению истории русского средневековья и, в частности, Судбищенской битвы. Режиссер-постановщик действия — педагог колледжа — Ольга Николаевна Лебедева выстроила программу таким образом, что в ней нашли место и возможность блеснуть талантами все творческие коллективы колледжа: хореографические и вокальные группы "Веселая слобода", "Горенка", "Веретено"...

И, конечно, замечательные солисты — такие, как, к примеру, Татьяна Тришина. Все, кто слышал, как Татьяна выводит сильными, грудным, задушевым, как



Фото Сергея МИРОНОВА.

сые, воодушевленные всеобщим весельем, раздухарились, выскочили на середину поляны-сцены и не заметили, как стали главными персонажа-

здесь очага культуры. В здании, построенном более ста лет назад благотворительницей-помещицей М.Ф. Рыдель, недавно был сделан капитальный ремонт, его значительно увеличили за счет пристройки, где теперь размещена сцена и зрительный зал. Мастерство строителей и качество современных отделочных материалов сделали чудо — превратили небольшое старинное здание в настоящий дворец. Здесь нашлось место и сельской библиотеке с фондом свыше десяти тысяч книг. (На днях его дополнили книги, подаренные депутатом Госдумы И.Я. Мосиякиным, который также был среди гостей праздника). Последняя новинка — красочно оформленная (издательство "Орловская правда") книга А. Левина "Возле синего камня", вышедшая специально к 450-летию Судбищенской битвы. Еще одна книга орловского краеведа Г.Г. Лазарева, изданная при содействии руководителя местного сельхозпредприятия ОАО "Судбищенское" В.В. Анашева — "На поющих холмах" — подробно, на основе многолетних архивных изысканий излагает историю села Судбищи и всей округи. Презентация книги была приурочена к визиту в сельскую библиотеку губернатора Е.С. Строева оставил запись в книге отзывов, в которой поблагодарил создателей книги за "верность нашему славянскому бытию".

Большая часть книги посвящена Судбищенскому сражению. Удивительная деталь — автор назвал книгу "На поющих холмах", так как утверждает, согласно легенде, что высокие холмы над рекой Любешей на самом деле "поют" — таинственный, неповторимый звук издают на ветру пустующие подземные ходы, в древности прорытые нашими предками-славянами, прятаясь там от угона в полон. Были устроены подземелья и под церковью Покрова, стоявшей над речным оврагом. Правда это или только легенда? Во всяком случае, кому посчастливилось побывать на Судбищенском празднике, голос родины услышали.

Примечательно, что на скачках один из лучших результатов показала девушка с говорящим именем — Виктория Борзенко на лошади Бастиян из СПК "Ильичевский".

У дороги выстроили свои "подворья" сельские администрации: тут можно было отведать квасу ржаного и крекндлей пшеничных, гостей встречали артисты Хомутовской и Судбищенского Домов культуры. В последнем, к слову сказать, нашел возможность побывать в этот раз Е.С. Строев — судбищцы не преминули продемонстрировать губернатору, как обновился облик

ЛЕТИТ, ЛЕТИТ СТЕПНАЯ КОБЫЛИЦА И МНЕТ КОВЫЛЬ...

А через дорогу уже звучали призывы к конным ристалищам: практически все наездники области собрались сюда, все хо-

ИЗ ПЕРВЫХ РУК

Сегодня все чаще возникает вопрос: где и как хранить деньги, как заставить их "работать"? И чем больше вариантов, тем сложнее выбор. Банков много, предложений — тоже. Кто выбрать? Хотелось бы, чтобы банк был и надежным, и известным, и современным. О том, как устоять банку в условиях конкурентной борьбы и не потерять доверие клиентов, рассказала Ю.А. ВЕТРОВА, главный бухгалтер ФМКБ «МАК-банк» (ООО) в г. Орле:



МАК-БАНК: НАДЕЖНОСТЬ И КАЧЕСТВО

— Коммерческий банк «МАК-банк» известен на банковском рынке уже 15 лет. Основными учредителями и акционерами банка по-прежнему являются крупнейшие предприятия алмазной отрасли АК Алроса. Орловский филиал демонстрирует живую и заинтересованную реакцию на конъюнктурные изменения в промышленности, сельском хозяйстве и других отраслях экономики.

— **Юлия Алексеевна, есть ли какие-либо отличия в расчетно-кассовом обслуживании (РКО) клиентов в вашем банке?**

— Уровень РКО и тарифы на него были всегда одним из наших главных конкурентных преимуществ. В системе ценообразования нами учитываются многие факторы, такие, как продолжительность сотрудничества, объем используемых услуг. На фоне всеобщего удорожания стоимости услуг наш филиал единственный в регионе сохранил бесплатное кассовое обслуживание для некоторых категорий клиентов, бесплатное ведение ссудных и расчетных счетов. Высокая степень надежности, удобное время обслуживания клиентов (с 9 до 16 часов), разработка новых видов услуг, низкие тарифные ставки — все это способствует наращиванию клиентской базы, благодаря чему возрастают все основные показатели, характеризующие филиал как стабильный и устойчивый.

— **Благодаря каким слагаемым деятельности «МАК-банк» достигает неизменно высокого уровня его надежности?**

— Благодаря принятой за основу политике на долгосрочное и взаимовыгодное сотрудничество с клиентом, оценке реальной обстановки на рынке банковских услуг, стратегическому планированию и адекватной оценке существующих рисков, а также использованию современных технологий и методов управления затратами.

— Немаловажный момент — прозрачность банка в отношении своих владельцев. Опыт людей, работающих в банке, их повседневный труд, качество которого является оптимальным сочетанием экономических интересов банка и клиента, обеспечивают банку высокий уровень надежности.

— **Юлия Алексеевна, что вы относите к числу приоритетных направлений работы филиала?**

— Как известно, банки оказывают более 200 разных видов услуг. Все они по-своему нужны и важны. Приоритетными направлениями в работе считаем прежде всего кредитование, обеспечение низкой себестоимости своих услуг, наличие конкурентоспособных тарифов и высокий уровень обслуживания. Одним из перспективных направлений филиала являются выпуск и обслуживание пластиковых карт. Предлагаемые нами зарплатные проекты удобны и интересны любым предприятиям вне зависимости от количества работающих на них сотрудников.

— **Кредитование по-прежнему является основным источником формирования дохода практически любого банка. Чем в этом отношении «МАК-банк» отличается от других банков?**

— Прежде всего хотелось бы обратить внимание на то, что процессы кредитования достаточно четко регламентируются законодательством. Наш филиал благодаря эффективному управлению затратами и проводимой политике головного банка по обеспечению филиала ресурсами имеет необходимый и относительно недорогой объем кредитных ресурсов. Это позволяет предоставлять нашим клиентам пользующиеся большим спросом такие виды кредитования, как кредитные линии, овердрафт, которые требуют достаточных ресурсов и высокого уровня управления ими. Нашими отличительными особенностями на рынке кредитования являются:

- низкая процентная ставка, максимально приближенная к ставке рефинансирования ЦБ;
- бесплатное оформление и обслуживание ссудного счета;
- наличие достаточной ресурсной базы;
- отсутствие ограничений ссудозаемщика в вопросах досрочного погашения кредита.

В то же время при минимизации процентной ставки в интересах клиента мы самым тщательным образом рассматриваем финансовое состояние клиента, его деловую репутацию. Еще одной составляющей является наличие у заемщика ликвидного залога и, прежде всего, недвижимости. Учитывая всю совокупность факторов, мы применяем персонализированный, индивидуальный подход к каждому клиенту, который позволяет филиалу минимизировать кредитные риски, а клиенту — снизить собственные затраты. Для него важен не только

собственный экономический результат работы, но и стабильная работа наших клиентов. Мы постоянно совершенствуем формы работы, оптимизируем условия кредитования, внедряем современные методы управления процессами кредитования. Поэтому наши услуги по кредитованию востребованы и конкурентоспособны, мы имеем возможность и будем дальше наращивать данный вид деятельности.

— **И в заключение что бы вы хотели сказать нашим читателям как потенциальным клиентам вашего банка?**

— Очень простую вещь. Наше общество меняется удивительно быстро, и те вещи, которые казались невероятными всего несколько лет назад, уже оказываются привычными. Стандарты нашей жизни также должны постепенно приближаться к тому, как живут граждане развитых западных стран. А неотъемлемой чертой их жизни является пользование широким спектром банковских услуг. Так вот, я уверена, что в скором времени огромное число людей в нашей стране тоже будут активными клиентами банков. Банковские вклады и доверительное управление позволяют получать им реальный дополнительный доход. А банковский кредит вообще позволяет принципиально изменить жизнь и сделать доступным многое из того, на что сейчас пришлось бы затратить намного больше времени.

— **Все, что мы делаем — наш общий успех, наша уверенность в завтрашнем дне. Ваше доверие — наш основной капитал.**

Ген. лиц. №1088, выд. ЦБ РФ.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

УВАЖАЕМЫЙ АКЦИОНЕР
ОАО «ОРЕЛАГРОПРОМСНАБ»!
 В соответствии с действующим законодательством РФ настоящим ОАО «Орелагропромснаб» (далее также — общество)

СООБЩАЕТ
О СОЗЫВЕ И ПРОВЕДЕНИИ
ВНЕОЧЕРЕДНОГО ОБЩЕГО
СОБРАНИЯ АКЦИОНЕРОВ
 ОТКРЫТОГО АКЦИОНЕРНОГО ОБЩЕСТВА
«ОРЕЛАГРОПРОМСНАБ»

Место нахождения: **РФ, 303310, Орловская область, Орловский район, с. Становой Колодезь (далее также — ВОСА).**

Параметры созываемого ВОСА:
 — дата проведения ВОСА: **20 июля 2005 г.;**
 — форма проведения ВОСА: **совместное присутствие акционеров общества для обсуждения вопросов повестки дня ВОСА и принятия решений по вопросам, поставленным на голосование;**
 — повестка дня ВОСА:
 1. Одобрение крупных сделок
 — почтовый адрес, по которому могут направляться заполненные бюллетени для голосования: **РФ, 302009, г. Орел, ул. Северная, д. 9;**
 — место проведения ВОСА: **РФ, 302009, г. Орел, ул. Северная, д. 9;**
 — время начала ВОСА: **11.00 московского времени (далее — мв);**
 — место регистрации участников ВОСА: **РФ, 302009, г. Орел, ул. Северная, д. 9;**
 — дата составления списка лиц, имеющих право на участие в ВОСА: **5 июля 2005 г.**

Порядок ознакомления с информацией (материалами) для подготовки к проведению ВОСА.
 Ознакомиться и получить копии материалов (информации), предоставляемых при подготовке к проведению ВОСА, можно, начиная с 28 июня 2005 г., по месту нахождения общества: **РФ, 302009, г. Орел, ул. Северная, д. 9, кабинет 13.**

Каждый акционер — владелец голосующих акций ОАО «Орелагропромснаб» — вправе требовать выкупа обществом всех или части принадлежащих ему акций по рыночной стоимости, определенной независимым оценщиком и утвержденным советом директоров общества, если он голосовал против принятия решения по вопросу одобрения крупных сделок либо не принял участия в голосовании по названному вопросу. Письменное требование акционера о выкупе принадлежащих ему акций с указанием места жительства (мест нахождения) акционера и количества акций, выкупа которых он требует, должно быть направлено не позднее 45 (сорока пяти) дней с даты принятия собранием решения об одобрении крупных сделок в ОАО «Орелагропромснаб» по адресу: **РФ, 302009, г. Орел, ул. Северная, д. 9.** В течение 30 (тридцати) дней со дня окончания вышеуказанного срока ОАО «Орелагропромснаб» обязуется выкупить акции у акционеров, предъявивших требования о выкупе. Общая сумма средств, направляемых ОАО «Орелагропромснаб» на выкуп акций, не может превышать 10 (десять) процентов стоимости чистых активов общества на дату принятия решения, которое повлекло возникновение у акционеров права требовать выкупа обществом принадлежащих им акций. В случае если общее количество акций, в отношении которых заявлены требования о выкупе, превышает количество акций, которое может быть выкуплено обществом с учетом установленного выше ограничения, акции выкупаются у акционеров пропорционально заявленным требованиям.

Совет директоров
ОАО «Орелагропромснаб».



ЗАЩИТА ДИПЛОМА... В БАНКЕ

Во время посещения «МАК-банка» корреспондент «Орловской правды» стал свидетелем необычного мероприятия, но ставшего уже традиционным для данного банка.

В «МАК-банке» проходила ежегодная выездная защита дипломов. Свои работы защищали выпускники Орловского аграрного университета, выбравшие для себя тему по банковскому спецфику и проходившие практику в данном банке. Это событие не случайно: уже несколько лет «МАК-банк» является профильной базой подготовки квалифицированных кадров для коммерческих банков.

Несколько удачно «МАК-банк» оказывает помощь в подготовке специалистов для этой отрасли? Каков уровень дипломных работ? С этими вопросами мы обратились к председателю государственной аттестационной комиссии З.А. Круш. Зинаида Андреевна — профессор кафедры «Финансы и кредит» Воронежского государственного аграрного университета, автор вузовских учебников, в том числе по финансам предприятия, практикума «Финансы и статистика». В ее послужном списке 42 года преподавательской деятельности. В то же время она имеет большой опыт практической работы в банке. Вот как оценила З.А. Круш качество обучения орловских студентов, защищающихся в этом банке:

— В ФМКБ «МАК-банк» ярко просматривается связь обучения, науки и практики. А то, что управляющий филиала А.И. Воропаев одновременно является доктором экономических наук, занимается практической деятельностью в области финансов и кредитов и в то же время заведует кафедрой «Финансы и кредит» в агроуниверситете, — это идеальное совмещение, чисто европейское. Подобная практика как раз предусмотрена реформой, которая проводится в области образования.

«МАК-банк» предоставляет студентам возможность получить настоящую практическую подготовку. Их обеспечивают необходимой информацией (защищая интересы клиентов), осуществляют квалифицированную помощь.

Высокий профессиональный уровень сотрудников банка отразился на качестве дипломных проектов студентов. По результатам защиты комиссия рекомендовала внедрить в практику банков ряд предложений, сделанных выпускниками, и отметить внедренческий характер нескольких работ.

Надо сказать, что «МАК-банку» есть чему учиться будущим кадрам.

Записала Анна ЗЕЛЕНКВИЧ.

ОРЕЛ: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА

В МЭРИИ

ПРЕТЕНЗИИ К КОММУНАЛЬНЫМ СЛУЖБАМ

Благоустройство Северного района города обсуждалось на очередном рабочем совещании в мэрии. По информации первого заместителя главы администрации Северного района Е.П. Ермакова, работы по благоустройству района ведутся по программам зеленого строительства, ремонта и покраски фасадов зданий, благоустройства дворовых территорий, ремонта подъездов, капитального ремонта асфальтобетонных покрытий околodomовых территорий. В соответствии с городской программой утверждён план ремонта 70 подъездов, из них на сегодня отремонтировано 43. Во время проведения дней защиты от экологической опасности (с 5 апреля по 5 июня) высажено более 1000 деревьев и 1500 кустарников, благоустроено девять мемориальных комплексов и памятных мест. Вместе с тем в недостаточных объёмах осуществляются ремонт асфальтового покрытия, ремонт контейнерных площадок. На это внимание руководства района обратил мэр Орла В.И. Уваров. В связи с активным строительством жилых многоквартирных домов в Северном районе возникает много вопросов по благоустройству закрепляемой территории. Отдельной критике были подвергнуты коммунальные предприятия, не производящие восстановление территорий, где велось рытьё траншей. Уваров также потребовал от соответствующих служб ускорить работу по решению проблемы энергоснабжения микрорайона. Требуется более чёткого контроля и строительство гаражей.

ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ РАЙОН

СТАТУС ПРЕДПРИЯТИЯ РАСТЁТ

ЗАО ПК "Сетчатые изделия" переведено из разряда малых в разряд средних предприятий. В связи с этим недавно руководство района посетило организацию с целью ознакомиться с её работой. Как рассказал руководитель предприятия В.И. Судонин, в "Сетчатых изделиях" введены новые производственные мощности, численность работников доведена до 144 человек. В цехе покрытия работа организована в три смены. Напомним, что предприятие производит стеллажи для супермаркетов, корзины для покупателей, посудосушители.

ЗАВОДСКОЙ РАЙОН

НА ОЧЕРЕДИ — НОВЫЙ ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ОТРЯД

Очередная группа районного экологического отряда по благоустройству территории района начнёт работу с 1 июля. Как и в предыдущие месяцы (отряд действует с апреля) численность отряда составит порядка 40 человек. Возраст его членов — от 14 до 16 лет — школьники и учащиеся профессиональных лицеев.

Заработная плата ребятам выплачивается за счёт средств городского управления коммунального хозяйства (360 рублей на человека в месяц) и центра занятости населения (по 1000 рублей).

Участники экологического отряда занимаются уборкой мусора, на днях вырубали заросли кустарников на улице Горькой.

В общей сложности до сентября в экологическом отряде потрудятся 165 человек.

СЕВЕРНЫЙ РАЙОН

ВРЕМЕННОЕ ОТКЛЮЧЕНИЕ ВОДЫ

В связи с производством ремонтно-восстановительных работ на водоводе Северо-Восточной насосной станции сегодня с 8.00 до 17.00 часов будет прекращено водоснабжение части Северного района Орла (улицы Металлургов, Бурова, Космонавтов, Раздольная, дома по нечётной стороне Московского шоссе).

Предприятие "Орловканал" приносит извинения за причинённые неудобства.

СОСТОЯТСЯ РАЙОННЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

С 6 по 8 июля на спортивном комплексе "Жилищник" состоятся районные соревнования по футболу среди дворовых команд.

Заявки на участие принимаются до 4 июля в отделе по делам молодёжи районной администрации, который является организатором предстоящего мероприятия. Несколько команд о желании участвовать в соревнованиях уже заявили.

Победители будут награждены грамотами и ценными призами главы администрации района П.Е. Худякова.

Информгентство "Орловской правды"

ЗДОРОВЬЕ

Молоко, которое бесплатно

Удивительный продукт — грудное молоко. У каждой мамы оно уникально. Нет двух матерей с одинаковым составом молока, потому что каждому ребенку необходимо строго индивидуальный набор питательных веществ, и организм матери чутко реагирует на малейшие изменения в состоянии малыша.

В этом уверена заместитель главного врача городской больницы имени Боткина Надежда Анатольевна ТАРАСОВА:

— На протяжении последних 30 лет ребенка сразу после рождения отдавали в чужие руки медсестер и уносили в другую комнату. Сейчас ученые утверждают, что новорожденный в этот момент испытывает ужас. Из уютного гнездышка переход в новый и порой враждебный мир, совершенно другие ощущения, а мамы нет рядом.

Если двухлетнего ребенка от матери отнимаешь, он хватается за шею, кричит и ни за что не хочет с мамой расставаться. А это — всего беспомощный малыш, а мы его уносили от мамы. И многие мамы считали, что так и надо. И бабушки, которые воспитывали своих детей, говорили: "Не нужно баловать ребенка, не нужно его приучать к рукам, пусть он спит, не надо его брать на руки, когда он кричит..." Нет, надо брать на руки, надо прикладывать к груди в первые же минуты после рождения. Это очень-очень важно. От этого зависит, каким будет ребенок, каким он вырастет, будет ли он ласковым и добрым, насколько он будет любить свою маму. И отношение мамы тоже меняется сразу же к этому маленькому комочку. Ей уже хочется как можно больше возиться с ним, не хочется отрывать его от своей груди.

В нашем роддоме практикуются партнерские роды, когда и папа присутствует при родах; мы даем папе поддержку только что родившегося малыша. И в этот момент



между ними устанавливается связь на всю последующую жизнь. Нужно видеть лица и глаза этих пап, с какой нежностью, любовью они смотрят на своих малышей. Запомнился мне один молодой человек, который сказал: "Я очень любил свою жену, боготворил ее. Она мне казалась ангелом, а теперь я понял, что она земная женщина. И это чувство еще более сильное. Теперь — это моя жена навеки, и я с ней никогда не расстанусь".

Это, действительно, сильное и земное чувство. Это видишь в глазах отцов, которые присутствуют на родах, помогают своей жене рожать, держат родившегося ребеночка. И понимаешь, что эта семья

очень-очень крепкая, и дай Бог, она никогда не распадется. Будущей маме нужно заранее подготовиться к грудному кормлению своего малыша. И настрой

практически не бывает диатезов или нарушения обмена веществ. Грудное молоко защищает ребенка от многих инфекций и от болезни нашего века — дисбактериоза. Мы в своем роддоме стали практиковать совместное пребывание матери и ребенка, кормление по требованию, а не по расписанию и заметили, что у женщин практически нет депрессивных настроений. Когда мама кормит малыша, возится с ним, ей не до депрессии, у нее приподнятое настроение, она посвящает себя заботам о малыше. Каждая женщина прибавляет во время беременности в весе, но когда она начинает кормить ребенка, то фигура быстрее приходит в норму. Это доказано на практике.

Немаловажно еще и то, что грудное молоко — бесплатно. А ведь искусственные смеси дорогостоящие. И еще: молоко у каждой женщины соответствует потребностям ее ребенка, то есть если малышу не хватает какого-то микроэлемента или витамина — в мамином молоке они обязательно будут. Кроме того, грудное кормление — это защита женщин от заболеваний половой сферы. Доказано, что рак молочной железы чаще встречается у женщин, которые не кормили ребенка грудным молоком.

Чем больше мы кормим ребенка, тем дольше его защищаем. Оптимальное кормление — до двух лет. У нас в основном кормят до трех месяцев, до шести месяцев гораздо меньше, до года вообще процентов 20. Это, конечно, мало. А в мамином молоке — здоровье ребенка.

Немаловажно еще и то, что грудное молоко — бесплатно. А ведь искусственные смеси дорогостоящие. И еще: молоко у каждой женщины соответствует потребностям ее ребенка, то есть если малышу не хватает какого-то микроэлемента или витамина — в мамином молоке они обязательно будут. Кроме того, грудное кормление — это защита женщин от заболеваний половой сферы. Доказано, что рак молочной железы чаще встречается у женщин, которые не кормили ребенка грудным молоком.

Чем больше мы кормим ребенка, тем дольше его защищаем. Оптимальное кормление — до двух лет. У нас в основном кормят до трех месяцев, до шести месяцев гораздо меньше, до года вообще процентов 20. Это, конечно, мало. А в мамином молоке — здоровье ребенка.

Подготовила Светлана КУЗНИК.

Светлый ум до глубокой старости

Человек всегда мечтал о долголетию. Эликсир молодости не давал покоя ни древнегреческим мыслителям, ни средневековым алхимикам. Не оставляют надежду создать его и современные ученые.

Много раз человек задавался вопросом: а сколько вообще отмерено нам судьбой? Сравнивая периоды взросления в животном мире, можно сделать вывод, что человек должен жить около двух веков. Почему же он живет в три раза меньше?

Практически все болезни человека обусловлены состоянием психики. Взять хотя бы главные — сердечно-сосудистые и раковые недуги. У подавляющего большинства таких пациентов отмечается критическое состояние психики.

Но вредна и другая крайность — "жизнь в футляре", лишенная эмоциональных встрясок и редких стрессов. Такой образ жизни тоже не приводит к долголетию.

Укорачивают наши дни и вредные привычки. К примеру, курение отнимает лет восемь, а неправильное питание еще больше — лет 10.

А вот разумные занятия физкультурой, наоборот, увеличивают жизнь лет на 10. Еще замечено, что люди, состоящие в браке, живут дольше, нежели холостые или овдовевшие. Правда, порой легче жить одному, чем в атмосфере постоянных скандалов.

В жизни человека можно выделить три периода. В период роста организму необходимо много холестерина. В период зрелости необходимо разумная норма между потреблением и выведением. В последующем выведение холестерина заметно снижается и увеличивается его накопление. Об этом много пишут, но проблема остается.

Снижение уровня холестерина на 25 процентов приводит к снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний на 50 процентов. Это нужно предпринять? Для начала наладьте здоро-



вое питание, но это не значит покупать дорогие продукты. Вводите в рацион больше клетчатки, которая поглощает холестерин в кишечнике. Это зелень, овощи, хлеб грубого помола. С психологическим комфортом сложнее, но не тоже источник наших заболеваний, так что старайтесь устроить его для себя без ущерба интересам близких.

На старость всегда смотрят с жалостью. Это болезнь, дряхление, маразм. Да, это так, но научные данные подтверждают и то, что мно-

го в 75 лет не нуждаются в постоянной наблюдении медиков и даже не страдают серьезными заболеваниями. Конечно, большую роль играет наследственность. Если в вашем роду были люди с психическими расстройствами, эпилепсией, иными другими патологиями — используйте все возможные профилактические меры. Понятно, что судьбу не перепрыгнешь, но помочь себе можно.

Хорошее самочувствие в старости зависит и от физической подготовки. Опять же не надо пускаться в крайности и изнурять себя нагрузками, считая, скажем, что бег на длинные дистанции или подъем штанги вернут молодость. К сожалению, известны случаи смерти пожилых людей в спортзалах, поэтому нагрузка должна быть умеренной, приятной.

Много неприятностей доставляет деформирующий артроз. С возрастом форма суставов меняется, и никака-

Александр ЕРОХИН. Врач-психиатр.

НЕИЗВЕСТНОЕ ОБ ИЗВЕСТНОМ

Физиотерапия

Необходимость говорить на эту тему возникла в связи с тем, что появилось очень много рекламаций физиотерапевтических приборов домашнего пользования. Такие приборы, конечно же, нужны, так как они приносят облегчение страданий, связанных с болезнями, и даже достаточно серьезными. Но не всегда теоретические оценки этих аппаратов соответствуют практическим их результатам.

От чего же зависит эффективность физиотерапевтического лечения? Прежде всего от правильности и полноты диагноза, ведь "хорошо лечит только тот, кто правильно поставит диагноз". Этот афоризм древних медиков звучит сегодня так же актуально, как и в те далекие теперь от нас времена.

Конечно, необходимо учитывать и субъективное отношение лечащегося к данному физическому фактору, особенно если он или его ближайшие родственники получали это лечение уже раньше. Кроме того, необходимо учитывать и предшествующее медикаментозное лечение, потому что оно существенно влияет на физиологическое и лечебное действие физиотерапевтических процедур.

И, наконец, не надо забывать о присутствии физиотерапии "эффекта последствия", суть которого состоит в том, что сдвиги в орга-



оказаться опасными. Поэтому следует прежде всего проконсультироваться с врачом-физиотерапевтом перед началом лечения.

В практической медицине широко используются на сегодня и

естественные (природные) лечебные факторы, такие, как солнце, вода, климат, ландшафт, грязь. Необходимо помнить и об особенностях реагирования детского организма на лечебные физические факторы. У детей, как прави-

О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

Спасайте детей на берегу

В Москве прошла всероссийская конференция "Медицинские работники и борьба против табака". В конференции принимали участие врачи всех регионов России. Здесь были педиатры, онкологи, кардиологи, пульмонологи, специалисты по медицинской профилактике.

На конференции прозвучало, что сейчас идет период эпидемии табакокурения. Ведущие страны по выпуску табачных изделий — Китай, США, Россия. Но лидером по потреблению табака в мире является Россия. Причем 25 процентов курильщиков предпочитают сигареты без фильтра, то есть самые вредные. Продолжительность жизни наших курящих соплеменников на 10 — 15 лет меньше жителей Западной Европы. И дело не в генетических особенностях, а в очень высоком распространении табакокурения.

Вред курения связан не только, как мы привыкли думать, с воздействием никотина на нашу легочную систему. Никотин — это лишь пусковой механизм развития зависимости от табака. В табачной продукции содержится до 4 тысяч раздражающих, ядовитых веществ вплоть до радиоактивного полония. Нет такого кусочка тела, который бы ни кровоснабжался, а значит, эти яды получают все органы и системы.

Табачный дым — самый страшный канцероген, и не только для легких, но и почек, и половых органов. Курящий по 2 пачки сигарет в день заболевает в 2 раза чаще.

Что касается детей, то в связи с распространением курения перед медиками стоят три глобальные проблемы: влияние табака на плод, влияние "пассивного" курения на растущий организм, курение самого ребенка. Курение матери в период беременности вызывает хроническое кислородное голодание плода, а главное — центральной нервной системы. Дети, родившиеся от курящих матерей, страдают и железодефицитной анемией, и заболеваниями нервной системы. Возрастают угроза внутриутробной гибели плода, недоношенность. Среди курящих детей и подростков рост артериальной гипертонии идет гигантскими темпами. У курящих подростков уже формируется атеросклеротический обмен веществ, и выйдут они из этого состояния потом или нет — вопрос.

Какова же государственная политика в России в отношении курения? К сожалению, она направлена на стимулирование производства табака. При производстве табачных изделий не существует процедуры лицензирования. И как результат — выпуск низкокачественной продукции, где завышены допустимые нормы

смола, фенола, свинца и так далее. Не только анти-табачная реклама. Россия не подписала рамочную конвенцию по борьбе с табаком (подписали уже 172 страны). А конвенция призывает увеличить налог на табачные изделия, защитить от курящих в общественных местах, транспорте, бороться за снижение в сигарете вредных составля-



ющих (отсюда и необходимость лицензирования), разработать меры по лечению табакозависимости, запретить продажу сигарет несовершеннолетним.

Нельзя сказать, что у нас в стране ничего не делается. Но делается мало. Медикам хотелось бы, чтобы Россия подписала выше указанную конвенцию, и тогда механизм борьбы с табакокурением был бы более эффективным.

Медики считают, что основная борьба с курением — это здоровый образ жизни. Надо предоставить ребенку возможность реализовать себя в спорте, в различных секциях и кружках. Там думать о сигарете некогда. И, конечно, приучая ребенка вести здоровый образ жизни, быть самим примером этого. Ибо образ курящего родителя — это образ курящего взрослого, а ведь на подсознательном уровне хочется стать взрослым, поэтому формируется образ жизни с сигаретой.

Хочу напомнить притчу: "Спокойная река, по ней плывут дети, и вдруг обрыв, дети падают с высоты, кричат о помощи, тонут. А на берегу молчат взрослые, пытаются их спасти. А спасать их надо было еще на берегу, вовремя научив детей плавать". Так и со здоровым образом жизни — ему надо учить детей с детства и поддерживать его всю жизнь.

Алла ИВАНОВА. Участник конференции.

- онкология;
 - системные заболевания крови;
 - кровотечение или подозрение на него;
 - активная форма туберкулеза;
 - выраженная сердечно-сосудистая недостаточность;
 - выраженная дыхательная недостаточность;
 - выраженное нарушение функции печени и почек;
 - острые инфекционные заболевания;
 - лихорадка;
 - индивидуальное (кахексия);
 - индифферентная переносимость физических факторов.
- Количество новых физиотерапевтических аппаратов увеличивается, увеличивается и число методик их использования, но не всегда новое лучше знакомого, доброго и верного старого. Будьте внимательны и благоразумны при приобретении портативных физиотерапевтических аппаратов. И помните, что более надежной, медицинской грамотной физиотерапевтической помощью вы получите в кабинетах физиотерапии лечебных учреждений нашего города и области.

В. ЕГОРЧЕНКОВА. Врач-фтизиатр.