

«Семью сплотить сумеет мудрость книг»

Орловская областная детская библиотека им. М. Пришвина в конце ушедшего, 2008, года подвела итоги областного конкурса читающих семей «Семью сплотить сумеет мудрость книг». На празднике, который был организован в помещении областного театра кукол, были названы и награждены победители конкурса. Также наградили лучшие детские и сельские библиотеки, победителей профессионального конкурса — областной эстафеты творческих дел библиотек в Год семьи. И хотя Год семьи позади, продолжается конструктивная государственная политика в отношении семьи, остались вечные, неизменные семейные ценности, одной из которых является книга — мудрый и надёжный друг.

Именно хорошим другом, настоящим членом семьи является книга для победителей конкурса: семьи Поляковых из посёлка Жилино Мценского района, Сухачёвых из села Бунино Урицкого района, Блинико-вых из села Знаменское, Булыгиных из города Ливны, Мельниковых из посёлка Хотынец, Черниковых из села Дросово Покровского района.

С некоторыми участниками конкурса удалось поговорить. В семье Любови Владимировны и Валерия Викторовича Поляковых трое детей: своя дочь Ирина (23 года) и двое приёмных — Клавдия (16 лет) и Андриша (6 лет). Отец семейства работает в охране, мама — помощник воспитателя в детском доме. Ирина уже тоже работает, в торговле. — Все в нашей семье любят читать, — говорит Любовь Владимировна, — книги, газеты, журналы. Наша Клавдия больше любит фантастику, Андриша любимая книга — «Чудо-дерево», где собраны русские народные сказки. С каждой прочитанной книгой мир становится интереснее, богаче, ты начинаешь понимать многие вещи, о которых раньше даже не задумывался. С книгой жить лучше и легче, она подсказывает и утешает, развлекает и учит.

Людмила Анатольевна Сухачёва — учитель биологии и химии в Бунинской средней школе. Естественные науки вовсе не мешают интересоваться художественной литературой, так что статьи в научных журналах и лирические стихи Эдуарда Асадова равно интерес-



ны моей собеседнице. Людмила Анатольевна сама пишет стихи, является автором школьного гимна.

Для учителя свой предмет всегда является самым любимым. На уроках Л.А. Сухачёвой всегда интересно; своим ученикам она советует читать хорошую дополнительную литературу, например замечательный журнал о природе «Муравейник», редактором которого, кстати, является наш земляк Н.Н. Старченко.

Старшая дочь Сухачёвых Елена (учится в Болховском педагогическом колледже) и младшая, девятиклассница Мария с детства, обожают произведения Кира Булычёва. Космические приключения Алисы захватывали девочек, уносили их фантазией в неведомые миры, полные тайн и приключений.

Маша маленькой очень любила книжки с яркими, красивыми рисунками. Сначала она рисовывала картинки, старательно копируя чёткую зачётку, а потом стала рисовать сама, с натуры. Вот так книга открыла у ребёнка дар художника.



В семье Блинико-вых, по признанию Маргариты Ивановны, самый главный книголюб — глава семейства Вячеслав Петрович. Педагог дополнительного образования, он работает в спортивном комплексе, ведёт секции лыж, хоккея и футбола. У мужа два образования — спортивное, конечно, и ещё он окончил Орловский государственный институт искусств и культуры. Так что и культурное мероприятие он может организовать профессионально.

Вячеслав Петрович и его подопечные из спортивных журналов и газет узнают главные спортивные новости, читают о достижениях своих кумиров. Маргарита Ивановна работает воспитателем в детском саду «Теремок» и по долгу службы, так сказать, больше имеет дело с детской литературой.

— В следующем году будет двадцать лет, как я работаю в детском саду, — говорит М.И. Блиникова. — Время, конечно, очень заметно меняется, но детские предпочтения в отношении книг остаются неизменными: малыши всё так же обожают Чуковского и Барто, любят Носова с его Незнашкой. У меня в группе есть трёхлетний малыш, который пока ещё плохо разговаривает, но прекрасно знает «Мойдодыра» и с радостью и чувством декламирует эти стихи.

Двое сыновей Блинико-вых — Владик (13 лет) и Саша (14 лет), как все современные мальчишки, увлечены компьютером, но книгу не забывают. Как победителям конкурса им подарили энциклопедию по технике. Эта книжка ребятам очень нравится, они берут оттуда даже темы для рефератов. И как знать, может быть, однажды кто-нибудь это самое изобретёт. Заведующая научно-методическим отделом областной библиотеки им. Пришвина Т.Н. Чупахина отметила, что семьи, которые победили в конкурсе, не просто самые читающие — они дружные, тёплые, душевные и очень творческие. Те, кто по-настоящему дружит с книгой, и не могут быть другими.

Ангела САЗОНОВА.

Сербы: «Нас и русских — 200 миллионов!»

Несколько лет назад, но оказывается уже в прошедшем веке, в город Орёл на международный шахматный фестиваль «Славянские корни» прибыла команда юных спортсменов из Белграда. Выезжая практически из-под американских бомбардировок, транзитом через Будапешт, сербские юноши и девушки заложили в конце 1990-х годов первый камень в строительство дружеских отношений между нашими шахматными федерациями. Так начала реализовываться идея, рождённая на свет творческой энергией безвременно ушедшего из жизни бывшего директора ОШШК Н.Ф. Ананьева.

Николай Фёдорович, возглавлявший областную шахматную федерацию, одновременно с рождением новой страны России и распадом до ли великой, то ли не очень державы СССР своей работой доказал, что историю пишут неординарные личности. Орловская федерация, никогда не обладавшая мощными финансовыми рычагами, получила признание и авторитет, став в итоге в руководстве Центрального федерального округа. Международные отношения с Сербией, казавшиеся изначально чем-то из области Нью-Васюков, Николай Фёдорович сделал реальностью.

Постоянное общение все последние годы представителей братских народов, включившее в себя ежегодный обмен детскими делегациями, неизбежно привело к взаимному спортивному обогащению. Орловские юные шахматисты заметно повысили свои спортивные результаты в первенствах ЦФО и России, выиграли несколько международных фестивалей в командном зачёте. Сербская девушка Мария Ракич, трижды побывавшая на стажировке в Орле, в итоге стала призёром чемпионата Европы, целый ряд спортсменов выполнили нормативы для присвоения званий «Международный мастер» и «Международный гроссмейстер». Теперь среди сербских шахматистов очень популярна поговорка: «Нас и русских — 200 миллионов!»

Наступил 2008 год, и мир узнал о существовании глобального финансового кризиса. Фестиваль «Славянские корни» получил хороший повод остаться приятным воспоминанием. Но историю всё-таки пишут неординарные личности. Президент Межрегиональной шахматной федерации ЦФО И.Я. Москин, секретарь региональной политической партии «Единая Россия», несмотря на огромную занятость по основному месту работы, помог преодолеть все трудности. При непосредственном его содействии, при поддержке департамента социальной политики Орловской области (ру-

ководитель В.В. Поляков) наш город провёл и детский, и мастерский турниры в рамках традиционного фестиваля. Орёл в очередной раз посетили представители Белградского шахматного союза, а также спортсмены Украины, Беларуси и многих городов России. Кроме баталий за шахматной доской были организованы многочисленные встречи и экскурсии как

гражданином Беларуси и настоящим профессионалом, переезжающим с одного европейского шахматного форума на другой. Упорнейший поединок, в котором Милутич в концовке никак не мог осуществить тяжёлый выбор (сыграть вынужно или поискать бесплатно, закончился обиднейшим поражением.

Ещё большее разочарование испытать довелось Р. Проценко. Проведя качественнейшую подготовку к партии против опытного украинского гроссмейстера Р. Погорелова, Роман добился абсолютного выигрышного положения, играя чёрными фигурами в старинной защите. Но в один момент просто не придать большого значения эффектной жертве ферзя, которая вовсе не была для него неожиданной. В итоге в резко изменившейся ситуации не удалось приплыть даже к ничейной гавани.

А. Лунёв слишком часто для амбициозных целей продолжал шам-



парты, дебютной стратегии, ритмом интеллектуального поединка, смогли на старте принять мастер ФИДЕ Роман Проценко и кандидат в мастера спорта Роман Милутич. Оба орловских спортсмена одержали по две победы и держались в весьма насыщенной группе отрыва. В это же время третий наш представитель (по совместительству автор заметки), международный гроссмейстер Андрей Лунёв, сделал две ничьи, сведя дальнейшие свои перспективы больше к теоретическим рассуждениям.

Огромное значение для орловцев имел 3-й тур. Р. Милутичу жребий определил в оппоненты... Каспарова. Нет, знаменитый чемпион мира, оставивший практическую игру ради нездоровых политических амбиций, в Обреновац не приехал. Однофамилец, гроссмейстер и весьма искусный игрок с высоким рейтингом ЭЛО является

тем не менее выступление нашего трио на довольно представительном европейском соревновании надо признать вполне успешным. Все спортсмены показали положительный результат, приобрели необходимый опыт международных соревнований. Достигнуты договорённости о дальнейшем развитии спортивных отношений славянских народов в федерациями шахмат Венгрии и Болгарии, готовых посетить в России город Орёл. Дело за малым — не утрачивать нарабатываемые традиции, и тогда более высокие результаты орловских шахматистов — лишь вопрос времени.

А. ЛУНЁВ.

Диабет — особый образ жизни

Трудно поверить в то, что больных сахарным диабетом во всем мире более 150 миллионов человек. И эта цифра, по мнению Всемирной организации здравоохранения, лет через двадцать может вырасти до 350 миллионов. Поэтому смело можно говорить о пандемии сахарного диабета.

У нас в области общее количество больных сахарным диабетом более 17 тысяч — цифра внушительная. В прошлом году по итогам всеобщей диспансеризации в области было выявлено более 50 человек, которые даже не подозревали, что больны сахарным диабетом.

Но проблема не только в том, что заболевание становится массовым, но и в том, что это одна из немногих болезней, приводящая к ранней инвалидности. Сахарный диабет поражает крупные и мелкие сосуды, от него страдают глаза, почки, сосуды нижних конечностей. И нередко причинами слепоты и ампутации являются именно осложнения диабета. Чтобы избежать этих грозных осложнений, необходимо выполнять определенные условия.

Поговорим об этом подробнее с главным эндокринологом области Галиной Ивановной МАСАЛЫГИНОЙ:

— Больше всего и тяжелее всего осложнения диабета проявляются при втором типе, который еще называют диабетом пожилых. И проблема здесь заключается в поздней диагностике заболевания. Нередко пациенты не обращаются за медицинской помощью, а приходят к врачу с уже имеющимися поздними осложнениями. Поставили бы диагноз раньше, исход был бы совершенно другим.

— Какие жалобы возникают у людей с сахарным диабетом?

— Во-первых, это немотивированная усталость, утомляемость, гнойничковые, плохо заживающие ранки или высыпания на коже. Это может быть зуд кожи, пародонтоз, которые плохо поддаются лечению. Это могут быть сухость во рту, жажда, нарушение сна, артериальная гипертония в сочетании с ожирением. Эти жалобы — первый сигнал: нужно проверить уровень сахара в крови.

— Какие бывают осложнения и как они проявляются?

Чаще всего поражаются мелкие сосуды глаз, почек, нервные волокна и нижних конечностей. Проявляются это может снижением остроты зрения при поражении глаз. При поражении почек, когда длительность заболевания 5—10 лет и более, могут быть снижение выделения мочи, появление отеков, белка в моче. Если поражаются нервные волокна, развивается так называемая полинейропатия.

Возникают боли в ногах, чувство ползания мурашек, онемение ног. Боли усиливаются ночью, стихают при ходьбе. Могут появиться язвочки на ногах, ранки, которые плохо поддаются лечению обычными средствами. Все это относится к категории осложнений сахарного диабета. Предупредить появление осложнений можно компенсацией сахарного диабета, то есть нормализацией сахара в крови.

Если вы болеете диабетом, принимаете таблетки и на фоне приема таблеток у вас не снижается натощак сахар крови ниже 6, а после и ниже 8 единиц, значит, нужно подобрать другую терапию либо переходить на инсулинотерапию. Иногда наши больные боятся перехода на инсулинотерапию из-за неудобства получения инъекций, возможно, просто из страха перед уколами, и мы теряем время.

Когда сахар в крови держится длительно в пределах нормы, осложнение не будет. Поэтому, если доктор предлагает вам переход на инсулинотерапию, не отказывайтесь: страшен не инсулин, страшен высокий уровень сахара. И если вы нормализуете его



инсулинотерапией, вы тем самым избавите таких серьезных осложнений, как диабетическая нефропатия, диабетическая ретинопатия, приводящая к слепоте, диабетическая стопа, ангиопатия или диабетическая стопа, приводящая к гангрене.

— Что же делать, если уже обнаружены первые симптомы осложнений?

— Если, к примеру, у вас выявили ретинопатию глаз или заподозрили первые симптомы полинейропатии, ангиопатии нижних конечностей, то на первых этапах этих осложнений компенсация самого диабета позволит предотвратить и их прогрессирование.

Для этого необходимо регулярно осматривать у невропатолога, окулиста, регулярно сдавать анализы мочи на белок, регулярно осматривать собственные ноги.

Кстати, уход за ногами очень важен, потому что это единственный метод профилактики возникновения диабетических язв на ногах и возникновения серьезных гангренов на фоне этих язв. Любая ранка, любой порез, любая трещинка — все должно вовремя обрабатываться антисептиками.

Ноги нужно осматривать вечером после мытья в зеркало. Для этого надо поднять ноги и посмотреть на свою подошвенную часть. Есть такие язвы при сахарном диабете, которые не

боятся. Так, например, человек, пройдя летом босиком, поранит ногу, получит маленький порез или язвочку, а больеть она не будет, и он просто о ней не будет знать, если не осмотрит своего ноги. А не знаешь, значит, не лечишь. Инфицирование такой язвы приведет уже к более серьезным последствиям.

Диагноз ретинопатия может поставить только окулист при осмотре глазного дна. Не всегда даже на первых стадиях ретинопатии страдает острота зрения, больнее еще может и не знать о том, что у него начинается диабетическая ретинопатия. Именно поэтому, если вы болеете диабетом недавно (до 5 лет), осмотр окулиста два раза в год обязателен. Если вы болеете дольше, осмотр окулиста должен быть ежеквартальным.

То же самое касается анализов мочи. Желательно сдавать общий анализ ежемесячно. И на ранних стадиях предупредить прогрессирование диабетической нефропатии довольно несложно.

шить болевые ощущения при возникновении этого осложнения.

— Кто входит в группу риска по диабету?

— Это люди с ожирением, люди, у которых есть или были родственники, страдающие сахарным диабетом, люди с малоподвижным образом жизни, которые предпочитают углеводистую и жирную пищу. Это люди, у которых достаточно выраженные стрессовые состояния или их работа связана с психоэмоциональными нагрузками. Это гипертоники, потому что гипертония идет рука об руку с диабетом.

Если у вас есть хотя бы два из перечисленных факторов и вы относитесь к группе риска, мой вам совет: сходите и проверьте уровень сахара в крови. Сейчас несложно это сделать, можно даже в домашних условиях, потому что продаются приборы — глюкометры, доступные по цене. В пределах тысячи рублей можно купить глюкометр и проверить уровень сахара утром до еды и после еды. Подобно рекламе: «Знаете ли вы о своем холестерине?» хочется спросить у всех: знаете ли вы, каков уровень сахара у вас в крови? И если после моих слов вы захотите пойти в поликлинику и проверить это, то это будет первым шагом к предупреждению осложнения, которые приводят к инвалидности, а то и в сотни раз дороже, чем лечение больного без осложнений.

— В нашей области работает протезно-ортопедическое предприятие, где больные диабетом могут заказать себе обувь...

— Да, нередко наши больные, прошедшие стационарное лечение, заказывают на этом предприятии специальную обувь, которую шьют по индивидуальным меркам. Больные сахарным диабетом, имеющие группу инвалидности, получают две пары обуви в год бесплатно. Если вы не задаетесь, то почему бы вам не воспользоваться своей льготой и не заказать специальную обувь, которая будет разгружать ваши ноги и таким образом предотвращать осложнения. Находится это протезное предприятие на 3-й Курской, напротив рынка.

— В Москве есть и специализированная медицинская помощь для больных с поражением нижних конечностей, для больных, нуждающихся в лечении лазером развившихся осложнений на глазах...

— Да, при институте эндокринологии работает такой центр, называется он Центр Росздравтехнологий. А порядок таков: при необходимости, по медицинским показаниям, выделяют квоты на лечение больных бесплатно в этом центре. Больные наши проходят там лечение и получают специализированную медицинскую помощь.

Для определенных категорий льготников имеются путевки в санатории, где тоже проводится и профилактическое, и специфическое лечение, дабы компенсировать имеющиеся у больного диабетические осложнения. У нас такую помощь оказывают санатории «Дубрава», «Лесной».

По окончании лечения наших пациентов, страдающих диабетом, мы направляем в санаторий «Дубрава», где они проходят курс физиопроцедур для нижних конечностей для лечения тех же полинейропатий, для облегчения болевого синдрома.

Путевки в санаторий выделяются бесплатно для работающих граждан. Для неработающих пациентов, имеющих группу инвалидности, такие путевки выделяются на поликлиники. У нас, например, в стационаре областной клинической больницы бесплатные путевки в «Дубраву» получают работающие граждане, предприятия которых зарегистрированы в ТФОМС. Путевка бесплатная на 24 дня.

Я хотела бы, чтобы у орловцев было правильное представление о том, что такое сахарный диабет, а то может сложиться впечатление, что диабет — это неизбежная инвалидность. Нет, это не так. Если человек достаточно волевой, дисциплинированный, выполняет врачебные рекомендации, соблюдает диету, принимает препараты или делает инъекции инсулина, самостоятельно контролирует сахар крови на глюкометре, не дожидаясь планового похода к врачу, и если этот

человек прошел обучение в школе диабета (а у нас в городе школы диабета работают при всех городских поликлиниках, в том числе и на базе областной поликлиники), то этот обученный и знающий всё о своей болезни пациент предотвратит появление диабетических осложнений и при этом сохранит и трудоспособность, и возможность ездить в командировки, и возможность создать семью, и жить полноценной жизнью, и отдыхать там, где ему нравится, и работать там, где ему хочется.

У нас есть больные диабетом, которые много путешествуют, которые ходят в пешие походы, берут с собой таблетки или инсулин, и с детьми на байдарке на Урал некоторые ездят. Эта болезнь не является препятствием для активного образа жизни, для занятий спортом или просто для продолжения привычного образа жизни, который вы вели до болезни.

— Значит, вы считаете, что сахарный диабет — это не болезнь, а образ жизни?

— Верно, это особый образ жизни, который требует соблюдения диеты и врачебных предписаний. Среди основных рекомендаций — отказ от курения, от приема спиртных напитков, дозированной физической нагрузки. И ведь эти условия, когда они соблюдаются, помогают предотвратить не только диабет и осложнения диабета, но и гипертония, ишемическую болезнь сердца и многие другие недуги.

Мы ведь говорим о здоровом образе жизни. А здоровый образ жизни еще никому и никогда не повредил. Поэтому при сахарном диабете, компенсируя и нормализуя сахар крови, вы нормализуете тот же холестерин крови, нормализуете артериальное давление, предотвращаете возникновение инфаркта миокарда, инсульта и других серьезных состояний. Порой бывает достаточно поуходить при избыточной массе тела и малоподвижном образе жизни, заняться элементарной зарядкой, просто ходить пешком на работу или с работы — и результат не заставит себя долго ждать.

Светлана КУЗНИК.